

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель образовательного учреждения

Костина И.Н.
(подпись) (инициалы, фамилия)

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА)
12-часовой режим пребывания



Дети 3-7 лет.

I – неделя

День понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
Завтрак	Макароны с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,0	0,19	204
	Чай	200/9	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,06	4,72	19,48	134,67	0	1
		404	10,94	13,55	67,34	436,67		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45		
Обед	Кукуруза консерв.	30	1,5	0,06	2,49	16,5	33	38
	Рассольник на м/к бульоне	200/11	2,5	4,9	18,8	138,0	4,5	203
	со сметаной	70	15,0	16,0	5,2	222,0	2,0	148
	Бефстроганов	150	3,76	4,39	39,8	218,0	5,92	191
	Рис отварной	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	241
	Компот из сухофруктов	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
	Хлеб							
		711	26,23	25,9	107,44	779,8		
Полдник	Кефир	180	5,76	5,04	6,48	104,4	1,23	251
	Конд.изд	20	1,54	1,38	13,84	66,42		
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,83	47,88		
		314	7,7	6,72	31,15	218,7		
Ужин	Картофельное пюре	180	4,5	6,1	29,0	187,6	2,4	206
	Салат «Витаминный»	60	1,0	3,96	3,0	52,2	14,9	9
	Чай	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Хлеб	40	3,2	1,0	22,8	112,0	0	
		467	8,7	11,06	66,78	394,8		
			53,57	57,23	283,71	1874,97		

I – неделя

День вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
Завтрак	Пудинг творожный со сгущ.молоком	150/20	22,0	16,0	19,99	331,0	0,33	128
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14,0	92,0	1,0	253
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,72	19,48	134,67	0	1
		415	26,36	22,02	53,47	557,67		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200/35	6,5	5,3	14,52	191,0	10,52	39
	Тушеная капуста	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	134,8	0,42	134
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,0	15,0	
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		715	20,86	15,96	91,34	638,3		
Полдник	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Ватрушка	80	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	269
		267	5,6	4,3	36,46	225,3		
Ужин	Манные котлеты	150	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	274
	Кисель	200	0	0	18,0	60,0	0	233
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0	0	
	Фрукты	100	0,9	0,3	9,2	45,6		
		480	7,59	9,27	68,37	335,0		
			60,41	51,53	260,64	1801,17		

I – неделя

День среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецепта
Завтрак	Каша рисовая	200	5,55	7,47	26,08	192,0	1,95	173
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,17	248
	Бутерброд	40/5/10	5,44	7,44	22,96	183,5	0,25	3
	с маслом, сыром							
		455	15,39	19,71	72,44	521,1		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	24
	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	200/11	2,05	6,35	10,69	105,71	5,11	217
	Жаркое домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,0	15,0	256
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		721	18,39	18,8	64,64	651,98		
Полдник	Чай с молоком	180/7	3,08	3,52	15,16	101,30	0,62	261
	Конд.изделие	20	1,53	0,72	22,68	98,7		
	Фрукты	100	0,9	0,3	9,2	45,6		
		307	5,51	4,54	47,04	245,6		
Ужин	Овощная запеканка	200	5,97	8,3	15,3	203,5	5,3	62
	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Хлеб	40	3,16	0,92	22,92	112,8	0	
		427	9,13	9,22	50,2	391,3		
			48,42	52,27	245,32	1822,18		

I – неделя

День четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	197,0	1,95	93
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,17	248
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,72	19,48	134,67	0	1
		445	13,81	18,03	64,74	477,27		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	2,6	2,66	18,0	138,0	4,5	38
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	170/30	22,6	22,4	25,0	414,6	21,3	151
	Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	241
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		650	28,67	25,61	84,15	737,9		
Полдник	Ряженка	180	50,4	5,76	7,56	102,6	1,28	251
	Конд.изделие	30	1,53	0,72	22,68	98,7		
		210	6,57	6,48	30,24	201,3		
Ужин	Оладьи с джемом	120/30	6,24	8,1	34,31	254,0	1,03	265
	Чай	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,83	47,88		
		437	6,64	8,4	57,12	344,88		
			55,96	58,52	247,25	1806,35		

I – неделя

День пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша манная	200	6,21	4,47	25,09	192,0	1,95	88
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14,0	92,0	1,0	253
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,72	19,48	134,67	0	
		445	10,57	13,49	58,57	418,67		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Салат «Витаминный»	60	1,0	3,96	3,0	52,2	14,9	9
	Свекольник на кур/к бульоне со сметаной	200/11	3,3	4,6	22,4	142,1	5,87	34
	Суфле куриное	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	183
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	206
	Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	241
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		741	18,32	25,55	88,03	771,9		
Полдник	Чай с молоком	180/7	3,08	3,52	15,16	101,30	0,62	261
	Конд.изделие	20	1,8	0,02	0,01	69,4		
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,83	47,88		
		307	5,28	3,84	26,0	218,58		
Ужин	Капустная запеканка с сыром	200	9,78	21,34	32,5	363,3	18,4	66
	Чай сладкий	200/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
		437	12,18	22,09	61,58	490,3		
			46,35	64,97	245,18	1944,45		

II – неделя

День понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Макароны с яйцом	150	5,4	4,1	34,9	198,8	5,95	195
	Чай	20	2,6	2,4	0,2	32,8	0	209
	Бутерброд	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	с маслом	40/5	3,06	4,72	19,48	134,67	0	1
		402	11,06	11,22	66,56	409,27		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	200/11	8,61	7,45	27,1	210,0	0,1	36
	Гречка отварная	150	7,1	7,44	42,96	274,35	0	186
	Гуляш мясной	80	6,0	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	241
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		691	25,18	23,04	113,68	834,45		
Полдник	Кефир	180	5,76	5,04	6,48	104,4	1,23	251
	Конд.изделия	20	1,02	0,48	15,12	65,8		
	Фрукты	100	1,02	0,22	9,23	45,6		
		300	7,8	5,74	30,83	215,8		
Ужин	Сырники творожные со сметаной	150/20	20,4	14,2	16,2	277,0	0,43	130
	Чай сладкий	200/9	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Хлеб	40	3,2	1,0	22,8	112,0		
		419	23,6	15,2	50,98	432,0		
			67,64	55,2	273,05	1936,52		

II – неделя

День вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	9,2	12,18	5,19	165,0	3,53	111
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,17	248
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/10	5,44	7,44	22,96	183,5	0,25	3
		405	19,04	24,42	51,55	494,1		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Кабачковая икра	30	0,6	2,7	2,6	36,6	2,4	27 134 191 241
	Борщ с мясом	200	10,0	10,0	20,3	212,6	5,3	
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	134,8	0,42	
	Рис	150	3,76	4,39	39,8	218,0	5,95	
	Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		710	25,63	21,99	131,55	787,3		
Полдник	Кисель	200	0	0	18,0	60,0	0	233
	Плюшка	80	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
		280	5,05	9,63	51,52	237,7		
Ужин	Тушеная капуста	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200 263,264
	Сосиска	70	6,92	14,31	0,56	159,6	0	
	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
	Фрукты	100	0,9	0,3	9,2	45,6		
		537	13,24	21,02	48,98	357,7		
			62,96	77,06	294,6	1921,8		

II – неделя

День среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95	84
	Какао на молоке	200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,17	248
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,72	19,48	134,67	0	1
		445	13,67	17,25	70,59	481,27		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Свекла кусочком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	4,5	22
	Суп рыбный «Уха»	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
	Биточки куриные	80	15,12	13,04	14,72	228,4	0,09	161
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	206
	Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	241
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		740	27,77	29,87	106,78	771,0		
Полдник	Йогурт	180	5,2	4,5	20,3	142,2	1,57	251
	Конд.изделия	20	1,02	0,48	15,12	65,8		
	Фрукты	100	1,02	0,22	9,23	45,6		
		300	7,24	5,2	44,65	253,6		
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	150/20	20,17	13,72	20,25	248,0	0,045	116
	Чай	200/9	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Хлеб	40	3,2	1,0	22,8	112,0		
		419	23,37	14,72	55,03	403,0		
			72,05	67,04	288,05	1953,87		

II – неделя

День четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Лапша молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,0	1,0	44
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14,0	92,0	1,0	253
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/10	5,44	7,44	22,96	183,5	0,25	3
		455	12,59	14,55	56,95	430,5		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Суп Крестьянский на м/к бульоне	200	31,0	5,0	21,0	141,3	6,5	42
	Ежики	80	18,1	17,4	14,2	262,7	1,14	174
	Тушеные овощи	200	3,2	4,22	26,6	114,3	8,8	200
	Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	241
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		730	27,87	27,17	88,9	703,6		
Полдник	Чай	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Плюшка	80	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
		267	5,05	9,63	45,5	220,7		
Ужин	Греча отварная	150	7,1	7,44	42,96	274,35	0	186
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6	255
	Хлеб	40	3,2	1,0	22,8	112,0		
	Фрукты	100	1,02	0,22	9,23	45,6		
		490	17,12	13,66	84,59	539,95		
			62,63	65,01	286,94	1939,75		

II – неделя

День пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша пшенная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	1,95	96
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14,0	92,0	1,0	253
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	5,44	7,44	22,96	183,5	0,25	3
		455	13,75	16,83	65,35	488,5		
Второй завтрак	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
Обед	Сельдь с луком	40	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	24
	Щи на м/к бульоне	200	3,0	4,6	16,6	119,6	5,19	56
	Картофельная запеканка с мясом	200/30	21,0	20,0	39,1	420,15	25,34	157
	Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,4	241
	Хлеб	50	3,3	0,55	20,05	103,0	0	
		720	32,77	31,65	97,76	841,05		
Полдник	Кисель	200	0	0	18,0	60,0	0	233
	Конд.изделия	20	1,54	1,38	13,84	66,42		
	Фрукты	100	1,02	0,3	9,2	89,0		
		320	2,56	1,68	41,04	215,42		
Ужин	½ яйца	20	2,6	2,4	0,2	32,8	0	209
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,0	17,2	77
	Чай сладкий	200/9	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Хлеб	40	3,2	1,0	22,8	112,0		
		449	8,47	8,22	47,17	291,8		
			57,55	58,38	262,32	1881,77		

