

Примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю

Директор МБОУ г.

Астрахани "СОШ

№61"

М. А. Акимова

Приказ от № 01-02-87.

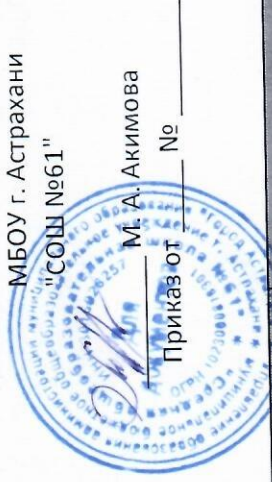


Неделя 1
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	224,4	№179
	Какао с молоком	200	4,65	6,48	38,2	203	№43
	Бутерброд с маслом,сыром Сок+печенье	40/8/12 100/20	5,04 1,37	9,2 3,521	16 25,22	215 141,4	№2 №418, №66
Обед	Салат из солёных огурцов /свеж огурцы.	50	0,4/0,45	0,05/3,65	0,85/1,42	55/40,38	№44, №13
	Суп гороховый с картофелем	200	6,38	6,74	22,4	176	№102
	Макаронные изделия (отварные)	150	3,2	5,5	11,5	98	№204
	Гуляш из отварной говядины	80 / 30	4,5	5,7	1,85	153,65	№152
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	16	87	№398
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлеты рыбные с соусом	80 / 30	10,59	6,47	4,17	117	№248
	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	Яблоко/Груша	100/100	0,35/0,48	0/0,36	9,91/12	41,04/55	№368/№26
	Хлеб пшеничный Кисель	40 200	2,64 0	0,36 0	15,4 19,6	106,14 94,47	№147 №376
Итого за день:		49,57	55,371	255,79	1806,71		

Примерное 10 дневное меню для детей 3-7 года с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю Директор
МБОУ г. Астрахани
"СОШ №61"



Неделя 2
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,14	7,59	39,09	156	№190
	Какао с молоком	200	4,65	6,48	38,2	203	№43
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5,04	9,2	16	215	№2
II завтрак	Сок+печенье	100/20	1,37	3,521	25,22	141,4	№418№66
Обед	Салат из зеленого горошка/св.помидор	60	2,37	6,82	6,58	97,62	№10№14
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,48	8,8	12,3	131	№76
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	№276
	хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№№148
	компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	№431
	Сырники из творога	160	10,19	9,13	25	216,6	№245
	Суп молочный с макаронами	200	4,8	5,3	5,46	124,7	№91
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41	№391
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,4	№147
	Яблоко/Апельсин	100/100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,075	41,04/30	№96№97
Итого за день:		72,36	65,221	248,2	1883,77		

Утверждаю
 Директор МБОУ г.
 Астрахани "СОШ
 №61"
 М. А. Акимова
 Приказ от _____ № _____



НЕДЕЛЯ 1
 День 2
 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	№189
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	118	№54
	бутерброд с маслом, с сыром	40/8/12	5,04	9,2	16	215	№2
II завтрак	Кефир	180	6,26	4,5	7,2	95,4	№401
Обед	Винегрет/помидоры свежие	60	0,8/0,67	3,6/3,71	5/2,83	55,16/47,46	№45/№14
	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	3,2	2,30	25,09	90,6	№103
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	16,8	19	17,8	307,8	№77
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	№431
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Ватрушка из творога	70	9,22	5,48	29,18	202	№458
	Конд. издел. (вафли)	20	0,5	5,00	10,3	70,6	№25
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	№147
	Какао с молоком	200	4,65	6,48	38,2	203	№43
Итого за День:			59,99	65,12	231,27	1805,59	

Утверждаю Директор
МБОУ г. Астрахани
"СОШ №61"



М. А. Акимова
Приказ от _____ № _____

Неделя 2 3-7 года

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	4,65	6,48	38,2	203	№177
	Какао с молоком	200	4,65	6,48	38,2	203	№43
	бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	№1
II завтрак	Кефир+печенье	200/20	8,2	8,32	21,6	193,4	№401/№66
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3	6,8	58,02	№35
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	4,51	4,07	12,4	196	№82
	Плов из говядины	200	9,01	12,78	5,39	287	№304
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	16	87	№398
	Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117	№248
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	№147
	Чай с Лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	№391
Итого за день:	Яблоко/Апельсин	100/100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,07	41,04/30	№96/№97
			52,16	58,46	200,76	1801,73	

Утверждаю Директор
МБОУ г. Астрахани
"СОШ №61"

М. А. Акимова
Приказ от № _____



Неделя 2 3-7 года

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Омлет натуральный	200	12,94	12,6	3,06	177,52	№214
	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	№54
	бутерброд с маслом с сыром	40/8/12	5,04	9,2	16	215	№2
II завтрак	Сок+печенье	100/20	1,37	3,521	25,22	141,4	№418№66
Обед	Салат из кукурузы/св.помидор	60	1,72/0,67	3,70/3,71	4,8/2,83	59,6/47,46	№12№14
	Суп Картофельный с фасолью	250	4,08	4,24	12,88	176,64	№81
	Капуста тушеная с мясом говядины	200	7,68	5,4	18,14	203	№230а
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	№431
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг из творога со сгущ.молоком	180/20	17,37	13,7	34,8	330,3	№225
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41	№391
	Конд. издел. (вафли)	20	0,5	5	10,3	70,6	№25
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	№147
	Яблоко/Груша	100	0,35	0	9,91	41,04	№368/№26
Итого за день:			57,15	57,221	204,41	1806,69	

Утверждаю
 Директор МБОУ г.
 Астрахани "СОШ
 №61"
 М. А. Акимова
 Приказ от _____ № _____



Неделя 1 3-7 года
 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	№228
	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	№54
	бутерброд с маслом,сыром	40/8/12	5,04	9,2	16	215	№2
II завтрак	сок+печенье	100/20	7,6	7	25,8	199,7	№38/№66
Обед	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3	6,8	58,02	№35
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,11	6,95	16,64	114,24	№302
	Соус томат.с маслом сливоч.	20	1,4	1,12	3	26,8	№366
	Птица тушенная в соусе с овощами	80	6,1	7,62	0,94	90	№47
	Каша рисовая(для гарнира)	200	4	4,8	45	222	№176
	Компот из шиповника	200	0,4	0,2	16	87	№398
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
	Котлета рыбная/Сельдь	80/30	10,59/5,4	6,47/6,9	4,17/0	117/81,6	№248/27
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3	№391
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	№147
Итого за день:	яблоко/апельсин	100/100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,075	41,04/30	№368/№97
			49,6	60,09	215,58	1784	

Утверждаю Директор
МБОУ г. Астрахани
"СОШ №61"

М. А. Акимова
Приказ от _____ № _____

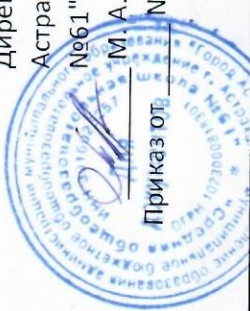


Неделя 2 3-7 лет

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша манная молочная	200	4,56	9	17	144	№189
	кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	№54
	Бутерброд с маслом сок+вафли	40/8 100/20	1,75 5,2	4,8 5,2	16 21,9	119,22 118,6	№1 №418№25
II завтрак	салат из квашен.капусты/ свежие помидоры	60/70	0,96/07	2,94/7,14	6,6/2/49	57	№47№14
	Суп карт.на курином бульоне	250	12,6	6,75	25	204,5	№77
	птица отварная в соусе	100	21,1	13,6	0	206,25	№637
	Компот из шиповника	200	0,4	0,2	16	87	№398
	Соус томатный с маслом сливоч.	20	1,4	1,12	3	26,8	№9
	Каша рисовая вязкая Хлеб ржаной	200 50	4 1,8	4,8 0,45	45 15,6	222 74,25	№177 №148
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Салат из картофеля с зелен.горошком	120	2,36	6,28	11,72	113,04	№25
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117	№245
	Яблоко/Груша	100/100	0,83	0,36	21,91	96,04	№368/26
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41	№391
Итого за день:	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	№147
			72,46	62,14	239,40	1850,84	

Утверждаю
 Директор МБОУ г.
 Астрахани "СОШ
 №61"



М. А. Акимова

Приказ от _____ № _____

Неделя 1 3-7 года

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша манная молочная	200	4,56	9	17	144	№189
	Какао на молоке	200	4,1	3,5	17,33	118,8	№043
	Бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	№1
II завтрак	Ряженка	200	6,34	5	8	120	№38
	Салат из зеленого горошка/огурцы свежие	60/60	1,7/0,45	3,11/3,65	3,75/1,42	50,16/40,38	№10/№13
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,38	7,2	13,4	136	№67
	Каша вязкая (гречневая)	150	4,83	4,45	71,25	295	№171
	Бефстроганов говяжий в томат. соусе	80	16,8	16,6	4,47	265	№278
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	11,8	№431
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
	Пудинг из творога со стущ.молоком	180/20	17,37	13,70	34,80	330,30	№225
Уплотненный полдник с включением блюда ужина	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	№945
	Яблоко/Апельсин	100/100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,075	41,03/30	№368/№97
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	№147
Итого за день:		63,12	66,66	246,05	1806,51		

Утверждаю Директор

МБОУ г. Астрахани

"СОШ №61"



М. А. Акимова

Приказ от _____ № _____

Неделя 2 3-7 года

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша вязкая (гречневая)	200	10,6	11,34	41,26	307	№177
	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	№54
	Бутерброд с маслом сыром	40/8/12	5,04	9,2	16	215	№2
II завтрак	Сок	100	0,2	0,2	11,0	48	№418
Обед	Салат из кукурузы/огурцы свежие	60	1,72	3,7	4,8	59,6	№12
	Суп рисовый на говяж.бульоне.	200	7,18	2,94	11,76	132,26	№204
	Картофельное пюре	150	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	Котлета,биточки рубленые мясная	70	10,87	8,24	11,24	162,16	№282
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	№431
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	"Гребешок" из дрожжевого теста (булочка) Молоко кипяченое Хлеб пшеничный Яблоко/Апельсин	70 200 40 100/100	6,42 6,1 2,64 0,35/0,42	9,88 5,44 0,36 0/0,14	35,21 10,1 15,4 9,91/6,075	255,50 113,3 106,14 41,04/30	№462 №400 №147 №368№97
Итого за день:			58,85	59,35	216,12	1819,41	

Утверждаю
 Директор МБОУ г.
 Астрахани "СОШ
 №61"

М. А. Акимова

Приказ от _____ № _____



Неделя 1 3-7 года

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша" Дружба" молочная	200	4,28	10,1	26	223	№190
	Кофейный напиток бутерброд с маслом	200 40/8	3,03 1,75	2,65 4,8	15,7 16	118 119,22	№54 №1
II завтрак	Сок+печенье	100/20	1,37	3,52	25,22	141,4	№418/№14
	Салат из моркови/ св.помидоры.	60/60	1,42	4,56	9,79	78,84	№41,№14
Обед	Суп свекольный со сметаной	200	1,6	4	11,28	87,84	№58
	Бефстроганов из печени	110	17	10,45	31,77	238	№748
	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	155,2	№321
	Компот из шиповника	200	0,4	0,2	16	87	№398
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	№148
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Макароны с сыром	200	11,70	10,28	31,78	264,00	№204/№206
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,3	№400
	хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,40	106,14	№147
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04	№368
Итого за день:			56,54	61,76	257,20	1847,23	