
Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Подюжская СШ им В.А. Абрамова»
№ 31 ОД от 06.03.2017 г.

**Примерное 10-дневное меню
для воспитанников
структурного подразделения
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»
детский сад «Лучик»
в возрасте от 3-х до 7 лет
с 12-часовым режимом пребываниям**

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/д ккал	Витамин С	Номер рецептур м.
1 День							
понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	04001
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	10001
Сквारी	20	1,32	4,19	12,30	78,07	0,00	13004
итого		20,08	17,67	51,16	352,29	6,90	
Обед							
Горошек зеленый отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	01003
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,83	17,15	104,75	8,25	02001
Голубцы ленивые	200	17,68	11,36	25,06	273,34	25,04	07013
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	10004
Хлеб "Поджоский"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		25,34	14,95	89,84	598,69	40,01	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	10013
Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,30	36,61	197,40	0,00	12001
итого		11,53	8,74	46,71	310,74	2,74	
Ужин							
Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,50	382,50	0,29	06001
Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80,00	30,00	10007
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	11001
итого		23,31	16,74	70,80	528,50	45,29	
Всего в день		80,26	58,10	258,51	1790,22	94,94	

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур
2 день		вторник					
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	289,98	1,62	04002
Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69	10010
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	01001
итого		16,15	21,85	86,04	603,54	3,31	
Обед							
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65	4,75	01004
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48	02002
Птица тушенная	70	8,24	7,55	2,05	109,08	0,01	07005
Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,00	09001
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,00	08001
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	10008
Хлеб "Подмосковский"	50	3,25	0,90	20,50	103,00	0,00	13001
итого		25,43	21,60	93,46	699,65	21,23	
Полдник							
Рижениа	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,60	14001
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
итого		8,05	5,87	23,82	180,84	0,60	
Ужин							
Рыба припущенная в молоке	70	10,87	3,96	2,22	87,50	0,90	07001
Картофель отварной	120	2,32	3,38	12,94	115,55	16,80	03003
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	10002
итого		15,58	8,23	41,92	328,11	20,84	
Всего в день		65,21	57,55	245,24	1812,14	45,98	

возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюд	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Эн/д ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
3 день							
Завтрак							
Каша манная	200	9,04	8,20	31,98	237,42	9,62	04003
Кисломолочный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	10011
Бутерброд с сыром	45	4,78	2,42	15,23	103,85	0,03	01002
итого		18,40	15,66	68,71	486,61	17,01	
Обед							
Салат из свеклы с соевыми огурцами	50	1,10	0,07	6,00	28,00	3,045	01005
Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,50	115,10	8,85	02003
Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37		07006
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	10004
Хлеб "Подмосковный"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		31,87	23,45	100,59	762,07	13,62	
Полдник							
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158,00	1,80	14002
Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,00	15001
Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,00	90,00	11002
итого		7,70	7,76	44,68	280,42	91,80	
Ужин							
Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	272,00	0,41	06002
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	10001
итого		33,73	17,65	30,30	356,58	6,51	
Всего в день		91,70	64,52	244,29	1885,68	128,93	

возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	жиры	углеводы	Эн/д ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
4 день							
Четверг							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	04004
Каша из молока сладкая	200	3,50	3,40	22,30	130,00	0,16	10012
Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,40	0,00	01005
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
итого		14,67	16,85	66,06	464,06	1,06	
Обед							
Салат из свежих помидор с перцем	50	0,53	5,05	1,86	55,07	26,20	01006
Суп картофельный с бобовыми	250	5,13	5,35	16,13	133,25	5,83	02004
Печень по-строгановски	90	12,96	5,20	3,20	109,36	0,47	07007
Каша пшеничная разсыпчатая	150	4,20	4,40	26,90	167,00	0,86	08002
Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	74,76	160,00	10009
Хлеб "Подмосковный"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		26,61	20,72	84,30	642,43	193,35	
Полдник							
Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	104,00	1,20	14003
Гренки из пшеничного хлеба	40	4,98	0,63	30,43	147,28	0,00	13003
итого		13,18	3,63	42,23	251,28	1,20	
Ужин							
Тефтели рыбные тушеные	70	9,01	3,44	9,66	105,00	0,22	07002
Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	0,09	09002
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	03002
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Чай с вареньем	200	0,50	0,10	18,68	83,32	0,20	10003
итого		16,00	10,16	65,74	431,97	18,68	
Всего в день		70,46	51,36	258,32	1789,75	214,29	

Сборник рецептов 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/д ккал	Витамин С	Номер рецептур
6 день							
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	6,00	8,20	29,30	215,00	0,22	04006
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	10011
Печенье	20	1,50	2,36	14,98	89,52	0,00	15002
итого		12,08	15,60	65,78	443,86	7,58	
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	01004
Суп овсяный на мясном бульоне	250	5,00	3,20	13,37	126,95	4,98	02006
Котлета рубленая	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	07015
Мапуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,50	24,56	08005
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	10004
Хлеб "Подмосковный"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		22,71	21,33	84,66	648,60	37,06	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	6,30	5,44	10,30	113,34	2,74	10013
Коржики молочный	70	4,75	8,18	45,19	274,17	0,04	12002
итого		10,85	13,62	55,49	387,51	2,78	
Ужин							
Макаронные отварные с сыром	150	9,28	10,00	22,71	218,00	0,13	04009
Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80,00	30,00	10007
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	11001
итого		9,88	10,60	57,01	364,00	45,13	
Всего в день		55,51	61,15	262,74	1843,96	92,55	

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/л ккал	Витамин С	Номер рецепту ры
7 день							
вторник 2 неделя							
Завтрак							
Каша гречневая молочная имбирная	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	04007
Каша с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	1,69	10010
Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,40	0,00	05001
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
итого		16,45	17,63	73,66	510,84	2,59	
Обед							
Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,80	78,90	5,18	01008
Щи со сметаной	250	2,10	1,68	9,23	61,65	24,68	02007
Азу из щиплят	100	15,67	13,94	2,09	196,29	0,04	07009
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	03002
Компот из яблок и слив или яблок и апельсинов	200	0,24	0,14	27,84	113,60	1,72	10006
Хлеб "Подмосковный"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		25,26	24,16	91,90	690,69	49,79	
Полдник							
Резанка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,60	14001
Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,52	0,00	15001
итого		7,30	7,36	23,38	184,86	0,60	
Ужин							
Биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,50	0,30	07003
Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	0,09	09002
Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	0,00	08004
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	10001
итого		27,71	12,46	66,29	417,94	6,39	
Всего в день		76,73	61,62	255,22	1804,33	59,37	

Возрастная категория 3- / лет

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/д ккал	Витамин С	Номер рецептур
8 день							
среда 2 неделя							
Завтрак							
Каша пшеница молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	04001
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	10011
Бутерброд с сыром	45	4,78	2,42	15,23	102,85	0,03	01002
итого		16,12	17,88	62,59	474,13	8,29	
Обед							
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	01009
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48	02002
Масло отварное	70	19,61	2,64	0,35	103,83	0,35	07010
Соус томатный с заправка	30	2,78	2,74	2,58	49,03	4,70	09004
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0,00	08003
Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,16	47,56	196,50	0,00	10005
Хлеб "Подмосковный"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		37,61	16,13	108,96	758,64	23,10	
Полдник							
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158,00	1,80	14002
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	11004
итого		8,45	6,07	44,52	275,50	39,80	
Ужин							
Салат "Степной"	80	1,34	4,80	5,06	68,00	2,00	01010
Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,57	99,94	0,14	05002
Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	74,76	160,00	10009
итого		8,16	12,27	23,35	242,70	162,14	
Всего в день		70,34	52,35	239,43	1750,97	233,33	

возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Эн/д ккал	Витамины с	Номер рецептур ы
Одень							
четверг 2 неделя							
Завтрак							
Машина рисовая молочная жидкая	200	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22	04008
Какао на молоке отушеном	200	3,50	3,40	22,30	130,00	0,16	10012
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	01001
итого		10,95	19,15	67,22	481,00	0,38	
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	01011
Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,50	115,10	8,85	02003
Колбаса вареная отварная	70	12,04	10,92	0,14	146,30	20,30	07014
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	03002
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	10008
Хлеб "Подорожский"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		23,05	21,96	80,62	634,45	63,57	
Полдник							
Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	104,00	1,20	14003
Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,00	15001
итого		9,70	5,36	26,78	187,42	1,20	
Ужин							
Сырники из творога	160	29,90	20,27	18,24	374,40	0,40	06003
Сусло молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	6,00	10001
итого		43,15	24,36	33,66	458,99	6,50	
Всего в день		86,85	70,84	208,28	1761,86	71,65	

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/д ккал	Витамины С	Номер рецептуры
10 день							
пятница 2 неделя							
Завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00	0,24	04005
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	10011
Булочка с сыром	45	4,78	2,42	15,23	103,85	0,03	01002
итого		16,06	17,26	63,83	472,19	7,63	
Обед							
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	01009
Распльнки на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,38	15,30	118,43	9,13	02008
Котлета рубленая из птицы	70	11,00	11,26	11,64	191,33	0,12	07012
Рис отварной	150	3,75	5,09	14,45	126,32	8,43	03001
Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	74,76	160,00	10009
Хлеб "Подмосковный"	50	3,25	0,50	20,50	103,00	0,00	13001
итого		24,50	23,14	82,43	673,41	183,25	
Полдник							
Компотный напиток с сахаром	200	5,44	6,40	13,94	138,40	1,36	14004
Пряник	30	1,44	1,42	8,69	43,02	0,00	15002
Банан	180	2,70	0,90	37,80	171,00	18,00	11003
итого		9,58	8,72	60,43	352,42	19,36	
Ужин							
Горошек зеленый отварной	25	0,78	0,05	1,63	10,00	2,50	01003
Рыба запеченная в омлете	120	21,27	5,54	3,50	148,00	1,24	07004
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	13002
Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	10002
итого		24,44	6,48	31,89	283,06	6,88	
Всего в день		74,57	55,61	238,58	1781,08	217,12	