

Согласовано:

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Покровская СШ»  
 С.Т. Толщикина  
 от « 24 » октября 2022 г.

**Десятидневное меню  
 горячего питания детей филиала МБОУ «Покровская СШ» Покровский детский сад  
 Возрастная категория детей от 3 лет до 7 лет.  
 Продолжительность нахождения детей в организации до 10 часов.**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккл
<b>1-день</b>						
		<b>ЗАВТРАК</b>				
	57	180 Каша ячневая молочная	4	3,78	25,47	125,1
	258	180 Кофейный напиток на молоке	2,5	2,9	17,7	103
	14	10 Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30 Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
		400	8,3	15,48	56,27	367,4
		<b>2й ЗАВТРАК</b>				
		120 сок фруктовый яблочный	0,65	0	15	64
		<b>ОБЕД</b>				
	56	180 Борщ на кур.бульоне со сметаной	4,5	3,5	19,5	126,9
	304	210 Плов из отвар .птицы	20,3	17	35,69	377
	22	180 Кисель	0,3	0	22,3	84,78
		40 Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		610	27,05	20,86	78,29	642,98
		<b>ПОЛДНИК</b>				
	3	130 Омлет натуральный	8,9	12,9	10,8	192,1
	685-2004	120 Чай с сахаром	0,3	0	16	34,8
		20 Хлеб пшеничный	1,2	0,4	8,7	43
		270	10,4	13,3	35,5	269,9
<b>ИТОГО</b>	<b>1400</b>		<b>46,4</b>	<b>49,64</b>	<b>185,06</b>	<b>1344,28</b>
<b>2-день</b>						
		<b>ЗАВТРАК</b>				
	86	200 Суп молочный с мак.изд	4,4	4,8	23,4	145,6
	685	180 Чай с сахаром	0,3	0	24	55
	14	10 Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30 Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
<b>всего</b>		<b>420</b>	<b>6,5</b>	<b>13,6</b>	<b>60,5</b>	<b>329,2</b>
		<b>2й ЗАВТРАК</b>				
		120 Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
		<b>ОБЕД</b>				
	84	180 Суп рыбный	6	3,4	11,9	116
	312	120 Пюре картофельное	3,51	25,06	5,68	261,03
	282	80 Биточки мясные	12,44	9,24	12,56	183
	90	180 Компот из свежих яблок	0	0	17	65
		40 Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		600	23,9	38,06	47,94	679,33

			ПОЛДНИК				
	51	120	Рисовые биточки со сгущ.молоком	7,2	7,3	36,2	239,6
	358	120	Кисель	0,02	0	15,17	61,5
ИТОГО		240		38,27	58,96	51,37	301,1
		1380		69,32	112,06	174,81	1373,63
3-день			ЗАВТРАК				
	1	180	Каша из овс.хлоп. молочная	5,76	8,73	20,07	182,07
	258	180	Кофейный напиток на молоке	2,5	2,9	17,7	103
	14	10	Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
		400		13,69	20,43	50,87	424,37
			2й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	32	180	Суп гороховый	7,26	2	21,48	140,82
	59	80	Котлета рыбная	13,2	6,54	8,5	123
	202	150	Макароны	5,46	5,79	30,45	195,7
	88	180	Компот из сухофруктов	0,17	0	21,1	82,3
		40	Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		630		28,04	14,69	82,33	596,12
			ПОЛДНИК				
	209	40	Яйцо вар.	5,1	4,6	0,3	63
	358	180	Кисель	0,03	0	22,3	84,78
		30	Хлеб пшеничный	2,4	0,8	16,7	80,7
		250		7,53	5,4	39,3	228,48
ИТОГО		1400		46,28	40,52	187,5	1312,97
4-день			ЗАВТРАК				
	182	200	Каша кукурузная молочная	7,44	4,65	16,2	136,41
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		30	Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		420		9,54	13,45	53,3	327,91
			2й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	202	180	Щи на курин.бульоне со сметаной	5,3	5	12	120,8
	304	210	Плов из отвар .птицы	20,3	17	35,69	377
	88	180	Компот из сухофруктов	0,17	0	21,1	82,3
		30	Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		600		29,67	22,36	69,59	634,4
			ПОЛДНИК				
	769	80	Сдоба"Домашняя булочка"	6	10,56	44	299,2
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		260		6,3	10,56	68	351,4
ИТОГО		1400		44,21	46,37	205,89	1377,71



5-день			ЗАВТРАК				
	174	180	Каша манная молоч.жидкая	4,1	3,7	32	177,3
	258	180	Напиток кофейный на молоке	2,5	2,9	17,7	103
	14	10	Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
		400		8,4	15,4	75,8	419,6
			2й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	73	180	Рассольник на кур.бульоне со смет	1,79	2,4	13,49	89,28
	436	200	Жаркое по домашнему	7,33	12,3	14,91	284,6
	358	180	Кисель	0,03	0	24,76	84,78
		40	Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		600		11,1	15,06	53,96	512,96
			ПОЛДНИК				
	361	110	Сырники творожные ,запеч со сгущ молоком	14,49	8,26	37	278,81
	685-2004	150	Чай с сахаром	0,25	0	20	43,5
		260		14,74	8,26	57	322,31
ИТОГО		1380		34,89	38,72	188,76	1318,87
6-день			ЗАВТРАК				
	174	180	Каша рисовая молочная	2,8	3,7	33,3	177,3
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
	14	10	Масло слив.несол.	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		400		4,9	12,5	70,4	368,8
			2Й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	209	180	Суп картофельный с фрикадельками	5,83	4,56	13,59	118,8
	56	80	Подлива с курой	14,14	11,4	3,63	173,25
	11	130	Каша гречневая рассыпчатая	6,66	7,57	34,62	228,9
	90	180	Компот из свежих яблок	0	0	17	65
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		610		28,58	23,89	69,64	640,25
			ПОЛДНИК				
	43	100	Салат картофельный с зел.горош. с соленым огурцом	5,61	4,09	18,89	130,52
	685-2004	120	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		250		7,71	4,69	55,89	247,02
ИТОГО		1380		41,84	41,08	210,93	1320,07
7-день			ЗАВТРАК				
	168	180	Каша ячневая молочная	4	3,78	25,47	152,1
	258	180	Коф.напиток на молоке	2,5	2,9	17,7	103

	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		400		8,3	15,48	56,27	394,4
			2Й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	39	180	Суп фасолевый	5,9	0,68	26,5	133
	436	230	Жаркое по домашнему	7,33	12,3	14,91	284,6
	358	180	Кисель	0,03	0	22,3	84,78
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		630		15,21	13,34	64,51	556,68
			ПОЛДНИК				
	237	150	Запеканка творожная -манная со сгущ.молоком	16,44	11,3	16,1	231,6
	685-2004	120	Чай с сахаром	0	0	16	34,8
		270		16,44	11,3	32,1	266,4
ИТОГО		1420		40,6	40,12	167,88	1281,48
8-день			ЗАВТРАК				
	1	180	Каша из овсян.хлопьев	5,76	8,73	20,07	182,07
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,5
	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		400		7,86	17,53	57,17	373,87
			2Й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	202	180	Щи из свежей капусты	5,3	5	12	120,8
	312	130	Пюре картоф.	3,51	25,06	5,68	261,03
	25	70	Рыба отвар.	12,5	0,5	0,3	55,3
	88	180	Компот из сухофрукт.	0,17	0	21,1	82,3
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		600		23,43	30,92	39,88	573,73
			ПОЛДНИК				
	769	80	Сдоба "Булочка Домашняя"	6	10,56	44	299,2
	358	180	Кисель	0,03	0	22,3	84,78
		260		6,03	10,56	66,3	383,98
ИТОГО		1380		37,97	59,01	178,35	1395,58
9-день			ЗАВТРАК				
	139	180	Каша пшеничная молочная	5,43	5,62	26,21	165,6
	258	180	чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		400		7,53	14,42	63,31	357,1
			2Й ЗАВТРАК				



