

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Верхнеерусланская ОШ»
 К.Б.Кажгалиева



Примерное десятидневное меню

дошкольной группы «Колокольчик» МКОУ «Верхнеерусланская ОШ»

Старополтавского района Волгоградской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С,мг	
День 1 завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,7	11,0	26,0	209,0	0,45	93
	2.Бутерброд с сыром	30/5/6	3,3	1,3	23,0	112	0,265	
	3.Чай с молоком	200	4,28	4,8	22,0	143,7	1,3	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1. Салат из моркови и яблок	60	0,4	3,0	4,8	48	3,26	11
	2.Свекольник	200	2,0	7,0	12,2	123	0,88	34
	3.Плов из отварной говядины	170	17,51	13,3	29,46	342	2,4	206
	4.Кисель	200	0,6	-	181	706	30	516
	5.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	481

Полдник	1.Пирожки печеные из сдобного теста 2.Сок витаминизированный 3.Фрукты(банан)	90 200 100	6,3 0,4 1,5	5,01 - -	43,7 36,4 22,4	206,8 150 91	18,7 4,0 12,2	459
Итого за первый день		1671	48,89	47,46	445,56	2345,5	75,46	
День 2 Завтрак	1.Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	250 200 30/5	7,7 5,1 3,85	7,7 6,4 4,025	27,3 13,4 24,365	170 163,9 44,95	0 0,54 0	93 959
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Винегрет овощной 2. Суп крестьянский с крупой 3.Макаронные изделия отварные Гуляш из говядины 4.Чай с лимоном 5. Хлеб пшеничный	32 200 130/70 200 60	1,05 1,38 14,8 0,13 5,4	2,00 8,2 9,63 0,01 1,95	4,55 14,81 26,78 1,81 34,5	33,2 123,2 247,31 60,15 168	25,28 3,54 0,36 2,03 0	10 201 332, 277 378
Полдник	1.Булочка домашняя 2.Снежок 3.Фрукты(апельсин) 4.Яйцо отварное/крутое	80 200 100 40	4,6 5,4 0,9 12,7	19,15 5,0 0 11,5	41,94 8,2 8,4 0,7	346 118 38 157	28,36 0,14 6 0	966 424
Итого за второй день		1697	63,51	75,67	216,86	1715,71	68,25	
День 3 Завтрак	1.Каша манная молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом	200 200 30/5	2,15 2,8 3,85	1,3 3,2 4,025	13,85 19,6 24,365	85 114,8 44,95	- 7,36 0	390 951

2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62,0	19,0	2
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	2,05	15,71	103,27	11,72	200
	3.Рыба тушеная в томате с овощами	50	10,6	2,4	10,6	139	6,48	486
	4.Картофельное пюре	150	4,1	6,6	27,3	184,94	0,04	206
	4.Кисель	200	0,54	-	27,85	107,7	0,8	516
	5.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	
Полдник	1.Оладьи с маслом, джемом, сахаром	80	6,34	7,6	35,3	222,6	1,81	448
	2.Чай с сахаром	200	6,0	1,53	6,5	24,64	6	377
	3.Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	11,3	46	13	
Итого за третий день		1635	44,99	33,96	244,28	1348,9	68,21	
День 4 Завтрак	1.Каша молочная кукурузная	250	6,2	8,5	30,78	195,3	1,3	91,12
	2.Чай с молоком	200	4,28	4,8	22,0	143,7	0,66	394
	3.Бутерброд с сыром	30/5/6	3,3	1,3	23,0	112	0,265	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат из моркови и яблок	60	0,4	3,0	4,9	46,9	5,59	14
	2.Суп картофельный с бобовыми	200	5,76	0,68	19,16	129,3	6,78	36
	3.Жаркое по домашнему	150	13,7	15,6	15,68	221,1	3,075	154
	4.Чай с лимоном	200	0,6	-	181	706	30	868
	5.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	
Полдник	1.Творожный пудинг запеченный	80	24,26	57,76	39,75	330,81	1,44	467
		200	5,4	5,0	21,6	158	0,6	
	2.Снежок	100	0,8	0,3	8,6	38	38	

	3.Фрукты(мандарин)							
Итого за четвертый день		1641	70,6	98,99	411,07	2295,11	89,71	
День 5 завтрак	1.Каша молочная рисовая 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	250 200 30/5	6,3 5,1 3,85	4,3 6,4 4,025	26,4 13,4 24,365	219,8 163,9 44,95	0,3 1,08 0	168 959
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1Салат из свеклы отварной 2.Щи из свежей капусты с картофелем 3.Котлета 4. Каша гречневая рассыпчатая 5.Компот из свежих ягод 6.Хлеб пшеничный	58 250 70 150 200 60	0,52 1,78 13,6 13,0 0,13 5,4	3,05 6,24 9,5 14,3 0,00 1,95	5,76 11,6 15,61 15,12 1,81 34,5	53,6 105,9 158 161 60,15 168	8,4 24,68 0 0 6 0	54 187 608 297 377
Полдник	1.Булочка домашняя 2.Сок витаминизиров. 3.Фрукты(груша)	80 200 100	1,9 0,4 0,4	4,01 - 0,3	16,2 36,4 9,5	150,8 150 42	0 4 5	583
Итого за пятый день		1753	52,88	54,18	22,67	1524,1	51,46	
День 6 завтрак	1.Каша молочная пшеничная 2.Кофейный напиток 3.Бутерброд с сыром	200 200 30/5/6	6,8 2,8 3,3	8,7 3,2 1,3	21,2 19,6 23	136,3 114,8 112	0,9 7,36 0,53	168 951
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат из белокачанной капусты с морковью	43	0,4	3,0	4,8	48	3,26	11

завтрак	1.Каша «Дружба»	250	6,55	8,33	35,09	241,11	1,25	177
	2.Какао с молоком							
	3.Бутерброд с маслом	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,08	117
		30/5	3,85	4,025	24,36	44,95	0	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	1.Салат витаминный	60	0,71	3,2	7,3	62	19	5
	2.Борщ с капустой и картофелем							
	3.Бефстроганов из отварной говядины	250	1,78	5,2	13,6	101,2	12,48	28
		80	11,0	15,3	25,2	331	1	298
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	13,0	14,3	15,12	161	0	65
		200	0,13	0,01	1,81	60,15	4,06	133
	5.Чай с лимоном							
	6.Хлеб пшеничный	60	5,4	1,95	34,5	168	0	
Полдник	1.Блины	80	6,34	7,6	35,3	222,6	2,69	135
	2.Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,6	
	3.Фрукты(яблоко)	100	0,4	-	11,3	48	13	
Итого за восьмой день		1765	60,16	71,42	248,68	1807,91	57,16	
День 9 завтрак	1.Каша молочная манная	200	5,9	7,7	30,3	174	0,8	87
	2.Кофеный напиток	200	2,8	3,2	17,6	114,8	7,36	126
	3.Бутерброд с сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,53	
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	1.Салат из моркови с изюмом	60	0,4	3,0	4,9	46,9	5,59	14
	2.Суп крестьянский с крупой	200	2,84	3,32	26,62	167	3,1	320
	3.Рагу из овощей	180	4,9	7,34	11,7	130,9	5,62	57
	4. Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,8	122
		60	5,4	1,95	34,5	168	0	481
	5.Хлеб пшеничный							

Полдник	1.Рогалики с повидлом 2.Сок 3.Фрукты(мандарин)	70 200 100	4,9 0,4 0,8	3,91 - 0	26,2 36,4 8.6	160,8 150 38	18,7 4 38	294 130 140
Итого за девятый день		1611	32,68	31,82	257,77	1416,1	86,5	
День 10 завтрак	1.Каша молочная пшеничная 2.Чай с молоком 3.Бутерброд с маслом	200 200 30/5	6,4 4,28 3,85	8,41 4,8 4.025	43,3 22,0 24.365	274,9 143,7 44.95	1,3 0,66 0	221 134 2
2 –ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	1.Салат из свеклы отварной 2.Суп картофельный с бобовыми 3.Пюре картофельное,тефтели рыб. 4. Кисель витаминизированный 5.Хлеб пшеничный	58 250 150/80 200 60	0,52 3,9 5,5 0,6 5,4	3,05 6,7 4,04 - 1,95	5,76 28,3 30,3 181 4,5	53,6 104 198,7 706 168	8,4 16,5 2,94 30 0	31 7 56,90 118 481
Полдник	1.Яйца вареные 2.Макаронные изделия отварные 2.Снежок 3.Фрукты(яблоко) 4.Хлеб пшеничный	40 80 200 100 30	5,32 4,6 5,4 0.4 2,7	4,66 3.2 5,0 0 0,98	0,3 24,3 21,6 11,3 2,25	62,8 171.8 158 46 84	0 0 0,6 13 0	75 119 140 481
Итого за 10 день		1783	49,37	46,92	409,38	2262,45	75,4	
Итого за весь период		17055	526,86	548,65	3127,19	18219,06	732,13	
Среднее значение за период		1705,5	52,67	54,87	312,72	1821,91	73,21	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийност и			2,89	3,01	17,16			
--	--	--	-------------	-------------	--------------	--	--	--