

« Утверждаю»

Начальник Управления образования

администрации Нерчинский район»

Н.В.Орасва



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «НЕРЧИНСКИЙ РАЙОН»

1 день Понедельник

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры			Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
134	Каша пшеничная молочная.	180	7,3	9,6	29,3	232	193,89	0,85	0,12	0,2	0,63
1	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,17	3,95	13,985	111,7	11,9	0,52	0,0305	0,020,026	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	9,47	13,55	52,27	379,61	225,47	1,406	0,1505	0,244	0,63
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
56	Щи на костном бульоне	180	1,39	3,9	6,7	67,8	242,92	0,63	0,046	0,036	14,77
161	Котлета мясная	70	12,02	13,04	8,52	155,4	28,0	1,6	0,05	0,09	0,67

84	Гарнир перловый	120	2,78	5,15	2,46	112,0	72,5	0,4	0	0,10	0,30
34	Томатный соус	5,0	0,084	0,279	0,52	5,017	9,4	0	0	0	0,115
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	19,714	22,849	65,5	548,32	403,84	4,59	0,141	0,24	16,255
	ПОЛДНИК										
34	Сок натуральный	190					35,54	1,11			
			0,75	0,00	15,21	63,86			0,02	0,02	3,01
609	печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2					
	ИТОГО	250	5,25	5,88	59,85	314,06	35,54	1,11	0,02	0,02	3,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	34,524	42,28	191,35	1289,29	676	7,196	0,4416	0,634	32,645

2 день

ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры			Пищевые вещества				Минеральные вещества		витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Са	Fe	В1	В2	С
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценност ь (ккал)					
	ЗАВТРАК										
190 (84)	Каша «Ассорти»	180	7,129	9,882	38,046	201,856	184,856	0	0,099	0	4,35
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/10	4,271	11,38	20,66	185,7	232,548	0,9	0,12	0,06	0,61
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	11,4	21,262	67,686	423,466	437,084	0,936	0,219	0,105	4,96
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,15	6,02	23,14	184,61	43,466	0,942	0,097	0,066	9,55

174	Тефтели мясо-крупяные (ЁЖИКИ)	120	15,17	11,39	21,76	292,48	21,,84	2,39	0,06	0,144	1,96
20	Салат Винегрет овощной	50	0,67	2,7	2,51	58,46	15,54	0,7	0,03	0,02	13,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4
3,4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	23,51	21,57	93,11	723,65	142,486	4,772	0,23	0,239	25,11
	ПОЛДНИК										
338	яблоко	70	0,8	5,5	8,182	67,1	17,3	0,2	0,0	0,198	3,57
34	вафля	30	1,0	5,588	21,8	154,2		1,316	0,161		1,0
391	чай	150	0,36	0	0,072	50,4	17,8	1,49	0,01	0,048	0,48
	ИТОГО	250	2,16	11,088	30,054	271,7	35,1	2,806	0,171	0,249	5,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	41.16	53,93	204,58	1466,106	625,72	8,604	0,75	0,723	47,87

3 день

СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ реце птур			Пищевые вещества																		
	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции	белки										жир ы	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	Мин.веществ а		витамины			
																Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК																				
204	Макаронны е изделия с маслом	70	7,544										16,7	10,0	181,3	18,5					
209	Яйцо отварное	40	5,1										4,6	0,5	63	15,8					
2	Бутерброд с повидлом	40/10	6,326	6,64	10,11	194,3 5	215, 99	1,168	0,17	0,131	0	6,64	10,11	194,35	215,99	1,168	0,17	0,131	0		
391	Чай	180																			
	ИТОГО:	400	22,064										28,14	27,11	478,65	274,29	1,868	0,28	0,181	10	
	НАПИТОК																				
638, 702	Витамины	100	0,09										0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	ИТОГО	100	0,09										0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	ОБЕД																				

140	Суп с домашней лапшой	180	2,3	2,2	35,05	165,401	101,0236				
291	Картофельная запеканка с мясом	150	12,13	9,5	25,7	237	98,045				3,8
33	Салат из свеклы	40	0,82	5,04	5,31	67,48	0,02	1,938	0,3	0,216	12,84
376	Компот сухофрукты	180	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	18,77	17,21	111,76	667,981	260,7286	2,678	0,343	0,225	17,04
	ПОЛДНИК										
132	Кисель	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	рогалик	70	4,126	5,910	53,060	193,669	30,10	7,8	0,84	0,83	0,8
	ИТОГО	250	4,126	5,910	62,04	229,579	49,78	7,836	0,84	0,848	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	45,05	51,27	214,64	1413,5	595,94	9,454	0,87	0,962	6,096

№ рецептуры	4 день четверг		Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный рисовый	190	4,18	6,5	19,54	181	242	0,63	0,04	0,25	1,13
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	4,47	11,38	11,66	185,7	298	0,9	0,012	0,09	0,31
397	Какао на молоке	180	4,8	2,75	10,7	44,35	15,44	0,49	0	0,005	5,4
	ИТОГО:	400	13,45	20,63	41,9	411,05	545,44	2,02	0,052	0,345	6,84
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
101	Суп рыбный	180	2,97	4,19	19,3	152,84	98,95	1,23	0,1	0,02	9
153	Жаркое по домашнему	180	12,79	12,0	20,43	357,84	94,,04	0,97	0,13	0,03	8,17

4	Салат из капусты с морковью	40	0,82	5,04	3,31	67,48	0,02	1,938	0,3	0,216	12,84
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	24,03	21,71	90,34	786,26	244,03	6,088	0,575	0,28	30,41
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	70	4,5	5,88	44,64	250,2					
	ИТОГО	250	4,5	5,88	53,62	286,11	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	38,06	48,23	200,59	1530,71	820,3	8,234	0,757	0,773	50

5 день

ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры			Пищевые вещества								
			белки	жиры	углевод ы		Мин.вещества		витамины		
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергет ическая ценност ь (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
98	Каша молочная пшениная с изюмом	180	3,64	7,53	35,38	196,67	153,89	0,88	0,12	0,2	0,63
3	Бутерброд с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	133,28	0,87	0,06	0,361	0,10
393	Чай с молоком	180	0,7	0,8	8,7	60	31,38	0,25	0	0,03	0,27
	ИТОГО:	400	10,79	15,6	61,85	418,92	318,55	2,0	0,18	0,591	1,0
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
62	Борщ с капустой, мясом и картофелем со сметаной	180	3,52	5,98	12,99	127	121,28	1,09	0,05	0,03	6,74
109	Гороховое пюре с мясом	180	23,6	19,2	26,77	371,75	157,98	0,6	0,03	0,04	8,72
34	Соус томатный	10	0,69	2,48	5,09	51	0,034	0,278			0,39
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4

34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	31,25	28,14	92,15	757,85	329,994	3,918	0,125	0,084	16,25
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
603	пряник	70	1,21	2,41	22,5	119,8	6,82	0,3			
	ИТОГО	250	1,21	2,41	31,48	155,71	26,18	0,336	0	0,018	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	43,34	46,16	199,21	1379,77	685,874	6,344	0,435	0,823	30

6 день
ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры			Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
199	Каша манная молочная	180	6,78	8,64	18,09	113,77	201,88	0,64	0,13	0,29	1,95
3	Бутерброд с повидлом	40/10	6,326	6,64	10,11	194,35	215,99	1,168	0,17	0,131	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	13,106	15,28	37,18	344,03	437,55	1,844	0,3	0,439	1,95
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
65	Суп с клецками	180 /10	9,7	8,91	19,74	229,26	83,63	0,19	0,207	0,469	22,1
303	Рис отварной	80	3,41	6,33	28,09	183,19	31,,6	0,98	0,006		

91	Бефстроганов из печени, (мяса)	70	10,73	15,918	11,79	225,82	108,44	2,26	0,04	0,539	0,48
73	Соус сметанный	10	0,45	2,04	2,93	37,05	23,65	0,10	0,01	0,279	3,32
41	Салат из моркови	30	0,054	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,034	0,040	2,88
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	27,784	33,728	116,81	914,8	314,04	5,89	0,342	0,333	29,18
	ПОЛДНИК										
244	кисель	150	0,4	0,018	21,47	102,72	29,11	1,13	0,02	0,06	0,36
609	Батон нарезной	100	0,90	0,80	12,50	64,80	6,50	0,50	0	0	0
	ИТОГО	250	1,3	0,818	33,97	167,52	35,61	1,63	0,02	0,06	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	42,28	49,836	201,65	1473,64	798,35	9,454	0,712	0,962	44,24

7 день

ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры			Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
297	Каша гречневая молочная	185	3,8	6,1	26,9	109,0	97	3	0,14		1
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	4,47	11,38	11,66	185,7	298	0,9	0,012	0,09	0,31
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	8,27	17,48	47,54	330,61	414,68	3,936	0,152	0,108	1,31
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
42	Суп сгороховый	180	4,478	11,8	22,483	138,153	25,550	1,118	0,111	0,333	12,400
206	Картофельное пюре	150	3,416	4,21	32,25	121,31	154,85	0,438	0,102	0,249	15,685

161	Котлета мясная	80	10,736	8,5	11,64	173	176,39	0,466			
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	610	22,07	24,99	113,673	640,563	407,81	3,972	0,258	0,596	28,485
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	70	4,5	5,88	22,807	250,2					
	ИТОГО	250	4,5	5,88	31,787	286,11	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	34,93	49,36	206,73	1304,573	853,32	8,034	0,54	0,852	42,545

8 день

СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
29	Каша геркулесовая молочная	180	6,66	10,99	22,64	216,14	191,54	0,9	0,11	0,2	0,9
3	Бутерброд с джемом	40/10	6,326	6,64	10,11	194,35	42,15	1,168	0,0	0,131	0
132	Чай с молоком	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	
	ИТОГО:	400	12,986	17,63	41,73	446,4	253,37	2,104	0,11	0,349	0,9
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	200	8,18	11,99	24,29	141,5	93,98	0,96	0,11	0,241	8,25
64	Овощи тушеные с мясом	170	4,284	5,4	30,13	189,32	182,48	1,2	0,1	0,13	9
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4

34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	15,904	17,87	101,72	538,92	327,48	4,11	0,255	0,385	17,65
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
9	Булочка сдобная	70	6,79	9,16	41,7	295,75	69,32	0,7	0,07	0,08	0,03
	ИТОГО	250	6,79	9,16	50,68	331,66	89,0	0,736	0,07	0,098	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	35,77	44,67	207,86	1364,27	681,0	7,04	0,565	0,962	31,33

|

|

|

|

|

9 день

ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

[illegible]

67	Щи на костном бульоне	180	1,39	3,9	6,7	98,381	4,292	0,63	0,046	0,036	14,77
12	Салат из кукурузы с капустой	40	4,88	7,24	18,51	198,34	1,35	0,272	0,199		1,144
304	Плов с мясом птицы	150	11,95	5,85	26,88	205,15	15,73	0,4	0,04	0,06	3,0
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	21,66	17,47	99,39	709,971	72,392	3,252	0,321	0,11	19,314
	ПОЛДНИК										
400	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	163,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
2025	сухарик	70	2,28	0,24	6,854	71,4	6	0,03	0,03	0,01	0
	ИТОГО	250	7,5	4,74	15,494	234,6	222	0,23	0,10	0,29	2,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	40,65	41,07	186,30	1415,327	603,32	7,372	0,77	0,7033	35,364

10 день

ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

№ рецептуры			Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
199	Каша ячневая молочная	180	6,66	6,25	22,64	117,97	191,54	0,9	0,11	0,2	1,13
3	Бутерброд с маслом	25/5	4,47	11,38	11,66	185,7	298	0,9	0,012	0,09	1,31
132	Чай с молоком	180	0,7	0,8	8,7	60	31,38	0,25	0	0,03	1,27
	ИТОГО:	400	11,83	18,43	43,0	363,67	520,92	0,43	0,122	0,32	3,71
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
21	Суп овсянный с гренками	180	2,70	3,06	15,036	125,10	15,8		0,133		9,78
50	Рожки отварные. Гуляш с мясом	200	25,34	20,792	56,34	588,81	74,18	2,26	0,33	0,25	12,54
376	Компот сухофрукты	180	0,4	0,01	27,4	110,0	98,52	1,22	0,002	0,005	0,4

34	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,47	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	600	31,48	33,332	118,676	922,01	201,0	4,21	0,558	0,264	22,72
	ПОЛДНИК										
648	Чай с сахаром	180	0,4	0,018	21,47	102,72	29,11	1,13	0,02	0,06	0,36
454	Пирожок с капустой	70	3,2	2,1	20,9	98,6	47,82	2,874			3,68
	ИТОГО	250	3,6	2,118	42,37	201,32	76,93	4,004	0,02	0,06	4,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	47	53.89	217,776	1534,25	810	8,734	0,83	0,774	43,22

1

2

3

—

—