

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Клепининская
школа имени 51 Армии»

М.Г.Давидок



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

зима-весна

для детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в детском саду

Клепинино, 20 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	397
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42		
Итого завтрак			15,04	12,28	72,2	456,85	2,49	
II Завтрак	Сок абрикосовый	160	0,8	-	20,32	84,26	6,4	399
Итого II завтрак			0,8		20,32	84,26	6,4	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,05	3,1	12,6	86,5	5,75	85
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1.03)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Винегрет овощной (с 1.03)	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	-	314
	Рыба, тушенная с овощами	100	9,91	5,69	2,75	101,25	2,25	247
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед	До 1.03		21,73	17,65	85,79	590,13	29,01	
	С 1.03		21,7	18,31	85,44	594,57	15,69	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			15,37	11,31	32,89	294,45	0,31	
Итого за первый день	До 1.03		52,94	41,24	211,2	1425,69	38,21	
	С 1.03		52,91	41,9	210,85	1430,13	24,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша из пшена с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	180
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
Итого завтрак			13,97	12,42	72,02	456	2,66	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
Итого II завтрак			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого обед			33,99	29,16	93,12	772,73	27,61	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401
Итого полдник			9,3	8,75	42,77	287	1,43	
Итого за второй день			57,62	50,69	216,73	1555,33	40,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	-
Итого завтрак			19,29	15,71	82,03	542,53	1,44	
II Завтрак	Сок виноградный	160	0,48	0,32	26,08	108,8	3,2	399
Итого II завтрак			0,48	0,32	26,08	108,8	3,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	57
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	1,01	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			26,72	25,35	82,73	667,18	104,82	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			15,1	23,82	27,1	382,83	11,7	
Итого за третий день			60,44	59,99	210,08	1619,44	114,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,9	94
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	397
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
Итого завтрак			16,44	13,81	67,51	461,93	1,69	
II Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого II завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Салат из зеленого горошка (консервированного)	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	100 30	11,6 0,42	3,73 1,49	12,1 1,76	128 22,23	0,31 0,01	261 354
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого обед			22,71	22,75	89,42	654,63	23,33	
Полдник	Сырники из творога с маслом	100 5	18,69 0,04	12,67 3,62	11,4 0,06	234 33	0,25 -	231
	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			18,85	16,31	21,66	308	3,08	
Итого за четвертый день			59,5	53,37	199,59	1519,56	38,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Каша вязкая манная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	-
Итого завтрак			14,41	11,98	97,18	551,03	2,17	
II Завтрак	Сок виноградный	160	0,48	0,32	26,08	108,8	3,2	399
Итого II завтрак			0,48	0,32	26,08	108,8	3,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	11,07	67
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	33
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21	318
	Котлета рубленая с маслом	80 5	11,92 0,04	8,8 3,62	11,64 0,06	173 33	-	282
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			21,66	24,97	94,51	690,75	38,13	
Полдник	Булочка российская	60	4,2	4,8	33,3	193	0,012	474
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	401
Итого полдник			10,0	9,8	41,7	295,22	0,61	
Итого за пятый день			46,55	47,07	259,47	1645,8	44,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Понедельник								
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,13	297	0,87	176
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42		
Итого завтрак			14,05	12,55	100,83	569,67	2,3	
II Завтрак	Сок яблочный	160	0,8	-	16,16	68,26	3,2	399
Итого II завтрак			0,8	-	16,16	68,26	3,2	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 .03)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317
	Фрикадельки рыбные отварные с маслом	100/ 5	13,32 0,04	3,75 3,62	7,31 0,06	116 33	0,22 -	263
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54-	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед	До 1.03 С 1.03		25,75 25,42	19,83 19,85	97,0 93,15	670,93 654,37	27,26 11,12	
Полдник	Запеканка из творога)	100	17,76	12,10	18,37	253	0,19	237
	Соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,04	351
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			15,81	12,35	36,44	320,14	0,31	
Итого за шестой день	До 1.03 С 1.03		56,41 56,08	44,73 44,75	250,43 246,58	1629,00 1612,44	33,07 16,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
Итого завтрак			14,83	13,05	49,13	374,05	2,22	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого II завтрак			0,32	0,32	7,84	35,2	8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21	318
	Тефтеля мясная 1 вариант в соусе сметанном	160	11,33	12,53	14,19	215	1,05	286
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			20,74	25,26	93,55	686,47	44,51	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	449
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник			10,78	9,49	41,13	293,07	1,54	
Итого за седьмой день			46,67	48,12	191,65	1388,79	56,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
Завтрак	Каша из пшена с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	180
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42		
Итого завтрак			17,38	16,52	80,27	535,42	3,51	
II Завтрак	Сок виноградный	160	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого II завтрак			0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	
Обед	Суп –лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,92	102,25	0,5	86
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Итого обед			20,5	16,62	85,71	575,73	103,07	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	216
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Капуста тушенная	80	1,65	2,58	7,54	60,08	13,72	336
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого полдник			15,0	20,92	32,91	380,08	15,09	
Итого за восьмой день			53,12	54,22	211,93	1545,63	123,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,23	145,2	0,91	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	397
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	
Итого завтрак			12,35	9,07	66,25	399,78	2,49	
II Завтрак	Сок яблочный или	160	0,8	-	16,16	68,26	3,2	399
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого II завтрак			0,8 1,5	- 0,5	16,16 21,0	68,26 95	3,2 10,0	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	63
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Котлета рыбная запеченная с маслом	100 5	13,3 0,04	4,7 3,62	9,58 0,06	133 33	0,42 -	255 -
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
Итого обед			25,31	21,72	91,02	661,87	30,74	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	16,94	12,41	17,49	249,14	0,21	230
	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			17,06	12,43	27,69	290,14	3,04	
Итого за девятый день			55,52 56,22	43,22 43,72	201,12 205,96	1420,05 1446,79	39,47 46,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10 Пятница								
Завтрак	Каша манная с морковью	200	8,0	6,83	38,63	248	1,57	173
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	
Итого завтрак			14,72	11,9	82,46	492,92	2,74	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого II завтрак			0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед	Суп картофельный с пшеном на м/б	200	3,85	2,73	12,86	90,6	7,6	80
	Салат из горшка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,4	355
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Гренки пшеничные 2-й вариант	30	2,9	4,82	17,54	125,16	-	116
Итого обед			26,2	21,68	94,86	680,25	34,99	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	401
Итого полдник			9,34	11,57	36,27	287,22	0,6	
Итого за десятый день			50,58	45,47	221,43	1495,59	46,33	
Итого за период	До 1.03		548	506	2217	15354	618	
	С 1.03.		547	506	2190	15337	595	
Среднее значение	До 1.03		54,8	50,6	221,7	1535,4	61,8	
	С 1.03		54,7	50,6	219,0	1533,7	59,5	