

Утверждаю директор МБОУ "Черноземенская СШ"

Советского района Республики Крым

В.И. Прущак

Приказ № 43-ОД от 28.03.2022

Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в дошкольной группе МБОУ "Черноземенская СШ" Советского района Республики Крым

День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1 неделя 1 день	Завтрак:	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	56
		Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34	376
		Бутерброд с сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
		Итого завтрак:	315	17,62	21,5	28,14	379	
	2-й завтрак	Сдоба	20	1,17	3,32	13,62	93,4	ГОСТ 24901-89
		Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Обед	Итого второй завтрак:	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
		Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	6
		Рыба тушеная	95	11,85	11,44	1,9	158	374
		Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	315
Огурец соленый		50	0,4	0,05	0,85	5,5	44	
Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	40	
Хлеб пшеничный		22,3	1,79	0,23	10,96	52,96		
Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-	
Полдник:	Итого обед:	804,8	57,44	21,7	85,73	593,67		
	Оладьи с повидлом	100/15	8,13	6,86	47,1	280	449	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,35	4,8	6	88,5	251	
	Итого полдник:	265	12,48	11,66	53,1	368,5		
	Всего за день:	1384,8	88,91	58,38	192,19	1482,57		
Завтрак:	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	43	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1	
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45	
	Итого завтрак	435	10,56	11,43	43,2	315,56		
2-й завтрак	Сдоба	20	1,17	3,32	13,62	93,4	ГОСТ 24901-89	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	418	
	Итого второй завтрак:	120	1,37	3,52	25,22	141,4		

1 Неделя 2 день	Обед:	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	87
		Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
		Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	331
		Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
		Кисель из кураги	180	0,23	0,01	35,27	142,2	397
		Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
		Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
		Итого обед	779,8	59,77	22,97	96,86	770,77	
		Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34	376
		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Полдник:	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
		Яблоко	102	0,36	0,36	8,82	39,6	368
		Итого полдник:	350,3	7,23	5,19	28,46	189,56	
		Всего за день:	1685,1	78,93	43,11	193,74	1417,29	
		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
		Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
		Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	22
		Итого завтрак:	402,3	11,31	9,23	46,77	314,96	
		Сдоба	20	1,17	3,32	13,62	93,4	ГОСТ 24901-89
		Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	418
1 Неделя 3 день	Завтрак:	Итого второй завтрак:	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
		Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88
		Птица тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	319
		Салат из капусты белочач.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
		Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	39
		Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
		Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
		Итого обед:	749,8	58,77	21,5	67,27	512,02	
		Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274
		Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34	376
	Полдник:	Итого полдник:	256	5,05	9,63	41,92	211,7	
		Всего за день:	1528,1	76,5	43,88	181,18	1180,08	
		Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29

		180/12/5.	0,04	0	12,13	47	200,264
Завтрак:	Чай с лимоном	30/5.	2,45	7,55	14,62	136	1
	Бутерброд с маслом сливочным	432	9,15	18,54	49,39	399,4	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак:	20	1,17	3,32	13,62	93,4	418
2-й завтрак	Сдоба	100	0,2	0,2	11,6	48	
	Сок	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
	Итого второй завтрак:	250	2,5	2,79	17	103,25	101
	Суп картофельный с крупой	70	7,42	9,33	2,58	106	179
	Курица тушенная в томатном соусе	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Макароны отварные	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
Обед:	Компот из сухофруктов	60	0,59	4,04	4,3	57,3	8
	Салат из моркови и яблок	22,3.	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Хлеб пшеничный	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
	Хлеб ржаной	789,8	66,82	28,87	89,62	738,23	
	Итого обед:	150/20	11,8	10,6	72,9	434	267
	Блины с повидлом	180	3,67	3,19	15,82	107	22
Полдник:	Какао	350	15,47	13,79	88,72	541	
	Итого полдник:	1691,8	92,81	64,72	252,95	1820,03	
	Всего за день:	200	5,76	6,63	18,28	156	43
Завтрак:	Суп молочный с крупой	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Кофейный напиток	30/5/14.	5,06	7	14,62	145	3
	Бутерброд с сыром	449	15,62	18,43	57,82	460,56	ГОСТ 24901-89
2-й завтрак	Итого завтрак:	20	1,17	3,32	13,62	93,4	418
	Сдоба	100	0,2	0,2	11,6	48	
	Сок	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
	Итого второй завтрак:	250	3,74	3,54	10,18	87,78	99
	Свекольник со сметаной	200	21,71	16,55	15,02	196	322
	Рагу из овощей с мясом	50	0,4	0,05	0,85	5,5	44
Обед:	Огулец соленый	180	0,23	0,01	35,27	142,2	397
	Кисель из кураги	22,3.	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Хлеб пшеничный	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
	Хлеб ржаной	739,8	65,37	22,85	72,73	484,89	
	Итого обед:	100/15	8,13	6,86	47,1	280	449
	Оладьи с повидлом	180/6	0	0	8,4	34	376
Чай с сахаром							

Полдник:	Яблоко										102	0,36	0,36	8,82	39,6	368
	Итого полдник:										403	8,49	7,22	64,32	353,6	
Завтрак:	Всего за день:										1711,8	90,85	52,02	220,09	1440,45	
	Каша манная молочная										200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
Завтрак:	Бутерброд с маслом сливочным										30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток										200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
2-й завтрак	Итого завтрак										435	13,11	22,3	66,34	516,94	ГОСТ 24901-89
	Слоба										20	1,17	3,32	13,62	93,4	
Обед :	Сок										100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Итого второй завтрак:										120	1,37	3,52	25,22	141,4	
2 Неде ли 6 день	Суп с рыбными консервами										250	8,6	8,4	14,33	167	87
	Мясо, тушенное с овощами в соусе										200	16,8	19	17,8	307,8	77
Обед :	Салат из кукурузы консервированной										60	1,72	3,71	4,92	59,58	13
	Компот из свежих фруктов										200	7,76	7,76	17,86	69,37	39
Полдник:	Хлеб пшеничный										22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Хлеб ржаной										37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
Завтрак:	Итого обед:										769,8	74,17	41,57	66,32	657,16	469
	Булочка										90	7	11,8	53,4	348	376
Полдник:	Чай с сахаром										180/6	0	0	8,4	34	
	Итого полдник:										276	7	11,8	61,8	382	
Завтрак:	Всего за день:										1600,8	95,65	79,19	219,68	1697,5	
	Каша рисовая молочная										200	6,98	10,4	25	222,38	33
2-й завтрак	Какао с молоком										180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с сыром										30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
Обед:	Итого завтрак:										429	15,71	20,59	55,44	474,38	ГОСТ 24901-89
	Слоба										20	1,17	3,32	13,62	93,4	
2 Неде ли 7 день	Сок										100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Итого второй завтрак:										120	1,37	3,52	25,22	141,4	
Обед:	Борщ со сметаной										250	1,95	2,13	10,53	70	6
	Рыба тушеная										95	11,85	11,44	1,9	158	374
Обед:	Пюре картофельное										150	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	Салат из капусты белокач.										60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
Обед:	Кисель из кураги										180	0,23	0,01	35,27	142,2	397
	Хлеб пшеничный										22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	

Полдник:	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
	Итого обед:	794,8	57,56	24,02	92,18	604,97	
	Блины с повидлом	150/20	11,8	10,6	72,9	434	267
	Яблоко	102	0,36	0,36	8,82	39,6	368
	Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34	376
	Итого полдник:	458	12,16	10,96	90,12	507,6	
	Всего за день:	1801,8	86,8	59,09	262,96	1728,35	
	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	56
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Завтрак:	Итого завтрак:	315	13,53	19,6	42,1	395,56	
	Сдоба	20	1,17	3,32	13,62	93,4	ГОСТ 24901-89
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Итого второй завтрак:	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	104
	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,5	44
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
Полдник:	Итого обед:	824,8	56,74	14,31	80,5	499,32	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289,314
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	Итого полдник:	220	9,95	9,1	30,48	270,8	
	Всего за день:	1479,8	81,59	46,53	178,3	1307,08	
	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	22
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Итого завтрак:	402,3	11,22	10,05	45,06	315,96	
	Сдоба	20	1,17	3,32	13,62	93,4	ГОСТ 24901-89
Завтрак:	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Итого второй завтрак:	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Шницель куриный паровой	80	13,3	12,9	4,3	183,15	144
	Итого обед:	824,8	56,74	14,31	80,5	499,32	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289,314
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	Итого полдник:	220	9,95	9,1	30,48	270,8	
	Всего за день:	1479,8	81,59	46,53	178,3	1307,08	
Полдник:	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	22
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Итого завтрак:	402,3	11,22	10,05	45,06	315,96	
	Сдоба	20	1,17	3,32	13,62	93,4	ГОСТ 24901-89
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Итого второй завтрак:	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Шницель куриный паровой	80	13,3	12,9	4,3	183,15	144

Обед:	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,5	44
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
	Итого обед:	789,8	67,46	32,25	72,42	760,23	
	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	56
	Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Итого полдник:	288,3	8,07	7,48	21,92	186,96	
	Всего за день:	1600,4	88,12	53,3	164,62	1404,55	
Завтрак:	Пудинг творожный с молоком стуженным	120/20	16,78	22,19	35,78	422	128
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34	376
	Итого завтрак:	348,3	18,57	22,42	55,14	508,96	
	Сдоба	20	1,17	3,32	13,62	93,4	ГОСТ 24901-89
2 завтрак:	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Итого второй завтрак:	120	1,37	3,52	25,22	141,4	
	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	6
	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,5	44
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	-
	Итого обед:	789,8	68,42	29,87	60,7	520,88	
	Пирожок с начинкой	90	5,13	3,4	51,91	264,1	164
Полдник:	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	22
	Итого полдник	270	8,8	6,59	67,73	371,1	
	Всего за день	1528,1	97,16	62,4	208,79	1542,34	
	Итого за весь период	16012,5	877,32	562,62	2074,5	15020,24	
	Сред. значение за 10 дней						
Норма на 1 реб. в день		1601,25	87,732	56,262	207,45	1502,024	

ПРОНУМЕРОВАНО,
ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ
6 (шесть) ЛИСТОВ



Директор МБОУ «Черноземненская СШ»

В.И. Прущак