

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Молдинская СОШ
имени В.В. Андреева»
М.А. Смирнова
Приказ 39/4-б от 31.08.2020г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

НА 10 ДНЕЙ

(для детей от 3 до 7 лет)

Режим работы дошкольных групп 10 часов

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247,0	0,39	196
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	80/15/15	12,1	18,7	35,2	368,0	0,1	2
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,3	2,7	6,2	54,0	8,66	5
	Суп гороховый с курой	200	-6,1	3,5	23,8	153,0	2,76	62
	Плов из курицы	220	35,7	43,3	39,0	691,0	1,43	135
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	700
Полдник	Оладьи с повидлом	100/20	9,0	8,4	49,8	312,0	0,48	247
	Чай с молоком 3,2 % и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0	0,19	283
Итого за первый день:			79,7	89,25	263,9	2185,0	17,33	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная « Дружба»	200/5	6,3	8,1	33,5	232,0	0,4	200
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5 %	80/10	6,4	11,7	38,7	290,7	0	1
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	200	2,8	2,2	14,8	87,0	0,52	286
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60,0	0,69	19
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 15 %	200/8	1,4	4,5	6,8	73,0	7,19	52
	Макаронные изделия отварные с маслом и гуляш	150/5	5,5	4,2	33,3	196,0	0	215
		/65/40	16,7	12,1	1,9	184,0	8,23	126
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Картофельная запеканка со сметаной	175/25	7,0	10,5	64,8	380,0	1,23	210
	Кисель	200	0	0	20,0	76,0	0	300
Итого за второй день:			51,7	56,85	277,745	1820,2	21,39	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,0	36,5	241,0	0,4	213
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	80/15/15	12,1	18,7	35,2	368,0	0,1	2
	Чай с молоком 3,2 % и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0	0,19	283
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	60,0	5,4	3
Обед	Салат свекольный с растительным маслом	60	1,3	2,7	6,2	54,0	8,66	5
	Суп рыбный со сметаной 15 %	250	15,925	0,75	11,525	131,80	7,375	43
	Картофель тушёный подомашнему с курой	230	18,998	17,227	19,987	322,161	9,062	102
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69,0	1,2	293
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Салат из горошка зеленого консервированного с раст.маслом	60	1,788	3,114	3,75	50,16	6,6	199
	Яйца вареные	40	5,8	4,6	0,28	63,0	0	151
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Итого за третий день:			68,911	57,371	183,528	1525,621	38,969	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250,0	0,53	198
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5 %	80/10	6,4	11,7	38,7	290,7	0	1
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	17,55	70,5	3,0	134
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной 15 %	200/8	1,7	4,2	12,3	96,0	4,02	53
	Рагу овощное с мясом	220	16,1	19,0	16,3	301,0	7,73	120
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Творожно - рисовая запеканка со сметаной 15%	200/7	16,3	14,2	39,6	356,0	6,4	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Итого за четвертый день:			54,35	59,83	217,595	1619,7	22	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,1	10,2	33,8	259,0	0,69	195
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	80/15/15	12,1	18,7	35,2	368,0	0,1	2
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	200	2,8	2,2	14,8	87,0	0,52	286
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	17,55	70,5	3,0	134
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60,0	0,69	19
	Суп молочный рисовый	250	4,4	5,1	18,1	136,0	0,65	75
	Картофельное пюре с мясной котлетой и белым соусом	150/70	3,1	4,6	20,1	137,0	8,34	141
		/7	11,0	15,2	10,9	225,0	0,07	96
			0,07	0,4	0,41	5,02	0,04	347
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,3	2,7	6,2	54,0	8,66	5
	Биточки рыбные с белым соусом	75/7	12,1	8,6	10,3	168,0	34,95	82
			0,07	0,4	0,41	5,02	0,04	347
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,375	10,05	49,5	0	700
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Итого за пятый день:			68,64	72,005	233,265	1820,54	57,84	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247,0	0,39	196
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5 %	80/10	6,4	11,7	38,7	290,7	0	1
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	3
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,625	5,175	15,45	135,0	11,2	83
	Голубцы ленивые с мясом	230	21,16	28,98	16,1	414,0	15,18	121
	Компот из свежих плодов	200	-0,2	0,1	17,2	69,0	1,2	293
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5 %	200/4	3,9	4,4	30,0	179,0	6,2	139
	Салат из горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	1,788	3,114	3,75	50,16	6,6	10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Итого за шестой день:			53,373	64,999	208,645	1621,86	44,58	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,1	10,2	33,8	259,0	0,69	195
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	80/15/15	12,1	18,7	35,2	368,0	0,1	2
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	17,55	70,5	3,0	134
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60,0	0,69	19
	Свекольник с мясом и сметаной 15 %	200/8	1,6	4,1	10,9	87,0	2,92	67
	Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом из мяса	150/4	8,6	7,2	41,2	270,5	0	67
		70/50	20,1	20,5	3,2	277,0	0,94	93
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/15	19,5	12,4	19,3	269,0	0,39	230
	Кисель	200	0	0	20,0	76,0	0	300
Итого за седьмой день:			76,95	77,7	238,79	1967,5	9,05	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,0	36,5	241,0	0,4	199
	Бутерброд с маслом сливочным 72.5 %	80/10	6,4	11,7	38,7	290,7	0	1
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	200	2,8	2,2	14,8	87,0	0,52	286
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	60,0	5,4	3
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,3	2,7	6,2	54,0	8,66	5
	Суп рыбный со сметаной 15 %	250	15,925	0,75	11,525	131,80	7,375	43
	Макаронные изделия отварные с рыбной котлетой и белым соусом	150/5	5,5	4,2	33,3	196,0	0	215
		/75/10	12,1	8,6	10,3	168,0	34,95	82
			0,06	0,352	0,367	4,87	0,028	347
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Винегрет овощной	180	2,4	4,2	12,9	99,0	6,21	41
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,0	0	700
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Итого за восьмой день:			60,725	54,362	236,747	1874,87	64,743	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250,0	0,53	198
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	80/15/15	12,1	18,7	35,2	368,0	0,1	2
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	17,55	70,5	3,0	134
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,3	2,7	6,2	54,0	8,66	5
	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90,0	5,6	60
	Тефтели мясные с белым соусом и отварным рисом	230/10	29,072 0,06	21,827 0,352	14,881 0,367	388,079 4,87	1,6 0,028	108 347
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165,0	0,13	222
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Итого за девятый день:			67,182	70,209	184,443	1845,949	19,968	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,975	1,125	66
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5 %	80/10	6,4	11,7	38,7	290,7	0	1
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	200	2,8	2,2	14,8	87,0	0,52	286
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	60,0	5,4	3
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	119,0	0,39	19
	Суп вермишелевый	200	4,4	4,2	15,9	131,80	7,375	
	Картофель тушеный подомашнему с курой	230	18,998	17,227	19,987	322,161	9,062	102
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,045	82,5	0	700
Полдник	Сосиска отварная с туш. капустой	70	4,8	4,0	26,4	163,0	0	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	0	282
Итого за десятый день:			61,623	66,182	256,932	1876,336	17,317	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Итого за весь период	642,854	668,758	2301,59	18157,576	248,444
Среднее значение за период	64,258	66,875	230,159	1815,757	24,844
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,5	3,6	12,4		