



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте
с 3-х до 7 лет
В МОУ Николаевская СШ
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
189	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6,5	8,3	27,0	210,3	
983	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,07	0	19,08	97,2	
	Сыр порционный	10	2,6	2,65	-	35,0	
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,63	4,05	20,18	75,3	
	Итого 1 завтрак		11,80	15,00	66,26	417,8	
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,22	-	6,75	42,75	
	Обед						
20/04	Салат из свеклы с изюмом или черносливом и маслом растительным	60	0,9	3,02	3,88	62	
56/04	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/14	14	2,3	4,56	57,85	
180/04	Плов с курицей	180	10,57	7,2	32,57	262,3	
867	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	180	0,09		8,69	34,99	50
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		19,13	13,03	97,53	624,09	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
	Печенье	20	1,5	3,6	14,8	87,2	
	Итого полдник		6,97	8,35	23,87	188,52	50
	ВСЕГО		37,9	36,38	187,66	1238,66	50

День: вторник 2 день

Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
386/10	Лапша молочная	200/5	6	6,2	20	160	
958	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,92	20,16	139,07	
1/04	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,63	4,05	20,18	75,3	
	Сыр порционный	10	3,9	3,97	-	52,5	
	Итого 1 завтрак		16,4	18,42	65,11	430,87	
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,03	-	8,47	34,5	
	Обед						
1/04	Винегрет овощной	60	0,84	4,05	4,32	74,25	
39/04	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,1	3,87	3,21	131,35	
170/04	Рулет из говядины с яйцом с маслом сливочным	70/2	10,5	11,81	4,2	163,1	
25	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,17	110,74	
10	Чай с сахаром "	180	0,05		7,02	28,06	50
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		26,66	25,08	86,47	772,7	50
	Полдник						
	Молоко	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
	Печенье	20	1,5	3,6	14,8	87,2	
	Итого полдник		6,97	8,35	23,87	188,51	
	ВСЕГО		50,03	51,85	175,45	1392,08	50

День: пятница 5 день

Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
90/04	Каша манная, молочная, жидкая с маслом сливочным	200/5	4,13	4,81	28,35	212,32	
958	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,92	20,16	139,07	
	Сыр порционный	10	3,9	3,97	-	52,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,63	4,05	20,18	75,3	
	Итого 1 завтрак		14,44	17,03	73,46	483,19	
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,22	-	6,75	42,75	
	Обед						
1/04	Винегрет овощной	60	0,84	4,05	4,32	74,25	
37/04	Суп картофельный с мак .изделиями на м/к бульоне	200	7,7	6,6	23,6	185,1	
156/06	Тефтели рыбные	75	7,49	5,55	10,2	104,35	
682/10	Рис отварной	130/6	3,36	6,37	14,59	136,09	
	Сок фруктовый	180	1	-	25,4	112	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		24,87	23,08	107,56	751,3	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
	Пряник	30	3,75	9	37	218	
	Итого полдник		9,22	13,75	46,07	319,32	
	ВСЕГО		48,53	53,86	227,09	1553,81	

День: среда 3 день

Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
84/04	Каша «Дружба», молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	
867	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	180	0,09		8,69	34,99	50
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого 1 завтрак		8,54	8,48	56,85	334,35	50
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,22	-	6,75	42,75	
	Обед						
43/04	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	0,51	3,05	3,22	42,28	
27/04	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200/14	2,3	6,5	14,4	110,5	
143/06	Биточки рыбные	80/5	9,4	2,91	1,58	102,0	
257/94	Каша гречневая вязкая	150	4,8	1,18	1,96	135,0	
	Сок фруктовый	180	1	-	25,4	112	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		23,47	14,15	94,39	725,23	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
	Ватрушка с творогом или джемом	60	9,41	4,98	33,75	209,62	
	Итого полдник		14,88	9,73	42,82	310,94	
	ВСЕГО		46,86	32,36	194,06	1370,52	50

День: понедельник 6 день

Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
85/04	Каша пшенная ,жидкая с сахаром	200/11/7	2,27	2,41	32,27	157,1	
1008	Лимонный напиток	180	0,16	0,018	15,51	65,97	
	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,63	4,05	20,18	75,3	
	Итого 1 завтрак		5,06	6,478	67,96	298,37	
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,03	-	8,47	34,5	
	Обед						
43/04	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	0,51	3,05	3,22	42,28	
34/04	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/14	1,51	3	9	87,3	
150/04	Голубцы ленивые	200	14,5	14,8	14,5	250,1	
867	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	180	0,09		8,69	34,99	50
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		21,85	21,36	84,96	629,87	50
	Полдник						
	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
	Пряник	30	3,75	9	37	218	
	Итого полдник		9,22	13,75	46,07	319,32	
	ВСЕГО		36,13	41,588	198,99	1247,56	50

День: четверг 4 день

Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
117/04	Творожная запеканка	135	12,33	10,4	11,66	297,4	
834/10	Соус шоколадный	30	1,0	0,99	7,52	41,36	
	Какао на молоке	180	3,87	4,20	24,93	143,07	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого 1 завтрак		19,55	16,46	52,41	536,41	
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,03	-	8,47	34,5	
	Обед						
6/04	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	60	0,8	0,81	5,91	33,08	
131/04	Рассольник «Домашний» на м/к бульоне со сметаной	200/14	2,66	5,14	15,32	113,11	
177/04 206/04	Кнели из кур с рисом	75	12,78	14,51	5,91	205,32	
	Картофельное пюре	150	3,1	11,3	20,47	135,42	
10	Чай с сахаром "	180	0,05		7,02	28,06	50
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		24,63	32,17	104,18	730,19	50
	Полдник						
	Молоко	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
280/04	Сдоба обыкновенная	60	7,61	6,63	10,03	100,58	
	Итого полдник		13,08	11,38	19,1	201,9	
	ВСЕГО		57,26	60,01	175,69	1468,5	50

День: вторник 7 день

Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
9/04	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	60	0,8	0,81	5,91	33,08	
127/04	Вареники ленивые	210	32,49	9,82	33,22	351,22	
	Какао на молоке	180	3,87	4,20	24,93	143,07	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого 1 завтрак		39,06	14,98	77,13	585,62	
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,22	-	6,75	42,75	
	Обед						
2/04	Салат витаминный	60	0,68	4,9	6,9	85,2	
27/04	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200/14	2,3	6,5	14,4	110,5	
137/06	Рыба припущенная на молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	
207/04	Картофельное пюре	150	3,1	11,3	20,47	135,42	
10	Чай с сахаром "	180	0,05		7,02	28,06	50
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		20,95	25,99	103,06	670,92	50
	Полдник						
	Сок фруктовый	180	1	-	25,4	112	
274/04	Булочка домашняя	60	2,7	3,92	23,54	136,4	
	Итого полдник		3,7	3,92	48,94	248,4	
	ВСЕГО		63,71	44,89	229,13	1504,94	50

День: среда 8 день

Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
98/04	Каша рисовая на молоке	200/5	3,63	3,9	12,94	121,8	
867	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	180	0,09		8,69	34,99	50
	Сыр порционный	10	3,9	3,97	-	52,5	
1/04	Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,63	4,05	20,18	75,3	
	Итого 1 завтрак		10,25	11,92	41,81	284,59	50
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,03	-	8,47	34,5	
	Обед						
10/04	Салат из моркови с изюмом	70	0,89	0,06	14	57,65	
139/04	Суп гороховый на м/к бульоне	200	5,01	9,27	16,65	113,41	
472/04	Пудинг из говядины	70	8,13	6,37	0,77	134,4	
77/04	Рагу овощное	180	4,53	13,39	32,31	115,09	
983	Кисель	180	0,07	-	19,08	97,2	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		23,87	29,6	132,36	732,95	
	Полдник						
	Молоко	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
269/04	Булочка веснушка	60	2,61	2,41	25,3	109,3	
	Итого полдник		8,08	7,16	34,37	210,62	
	ВСЕГО		42,2	48,68	208,54	1228,16	50

День: пятница 10 день

Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	1 завтрак						
84/04	Каша «Дружба», молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	
959	Какао на молоке	180	3,87	4,20	24,93	143,07	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого 1 завтрак		12,32	12,68	73,09	442,43	
	2 завтрак						
	Фрукт(в ассортименте:яблоко,апельсин,мандарин,банан)	75	0,03	-	8,47	34,5	
	Обед						
43/04	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	0,51	3,05	3,22	42,28	
47/04	Суп лапша домашняя на м/к бульоне	200	2	2,4	17,4	92,7	
161/04	Шницель из говядины	70	4,6	6,9	23,52	134	
194/04	Макароньы отварные	150	3,85	4,17	30,09	160,57	
1008/10	Напиток апельсиновый	180	0,13		25	98	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,21	14,94	64,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,14	116,5	
	Итого обед		16,5	17,03	130,75	687,99	
	Полдник						
	Молоко	180	5,47	4,75	9,07	101,32	
	Пряник	30	3,75	9	37	218	
	Итого полдник		9,22	13,75	46,07	319,32	
	ВСЕГО		38,04	43,46	249,91	1449,74	

