

СОГЛАСОВАННО:

Директор

МБОУ "Новошешминская НОШ - детский сад"

*Меняева* И. В. Дихачева



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель



*Х.Х.Махмутов* Х.Х.Махмутов

**Примерное десятидневное меню (продленая группа)  
МБОУ "Новошешминская НОШ - детский сад"  
на 2022 учебный год (сезон-осень)**

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,2	7,9	25,7	199,0	0,1	1,0	0,0	0,2	109,0	53,0	174,0	2,0	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,8</b>	<b>12,4</b>	<b>95,5</b>	<b>549,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>190,2</b>	<b>82,5</b>	<b>288,0</b>	<b>4,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,8</b>	<b>12,4</b>	<b>95,5</b>	<b>549,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>190,2</b>	<b>82,5</b>	<b>288,0</b>	<b>4,6</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,8	2,9	11,8	84,6	0,0	0,6	0,0	0,1	87,6	13,8	77,4	0,8	113	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>7,4</b>	<b>4,2</b>	<b>88,3</b>	<b>422,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>115,5</b>	<b>35,2</b>	<b>134,5</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>7,4</b>	<b>4,2</b>	<b>88,3</b>	<b>422,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>115,5</b>	<b>35,2</b>	<b>134,5</b>	<b>2,3</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,6	7,0	20,1	162,7	0,0	0,6	0,0	0,3	119,8	21,9	108,1	0,4	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>10,9</b>	<b>10,3</b>	<b>82,5</b>	<b>466,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>145,0</b>	<b>48,4</b>	<b>185,1</b>	<b>3,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>10,9</b>	<b>10,3</b>	<b>82,5</b>	<b>466,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>145,0</b>	<b>48,4</b>	<b>185,1</b>	<b>3,0</b>		



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	19,7	121,8	0,0	0,5	0,0	0,0	111,4	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>14,0</b>	<b>9,0</b>	<b>103,9</b>	<b>554,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>	<b>155,8</b>	<b>56,3</b>	<b>193,4</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,0</b>	<b>9,0</b>	<b>103,9</b>	<b>554,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>	<b>155,8</b>	<b>56,3</b>	<b>193,4</b>	<b>3,5</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,8	231,1	0,1	0,0	0,1	0,2	10,5	6,8	38,3	0,4	424	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,5</b>	<b>7,7</b>	<b>55,2</b>	<b>308,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>8,7</b>	<b>38,3</b>	<b>0,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>4,5</b>	<b>7,7</b>	<b>55,2</b>	<b>308,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>8,7</b>	<b>38,3</b>	<b>0,4</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,8	7,1	26,9	199,0	0,1	1,0	0,0	0,4	97,0	85,0	177,0	3,0	184	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>12,9</b>	<b>10,3</b>	<b>102,5</b>	<b>555,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>128,8</b>	<b>109,4</b>	<b>250,3</b>	<b>4,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,9</b>	<b>10,3</b>	<b>102,5</b>	<b>555,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>128,8</b>	<b>109,4</b>	<b>250,3</b>	<b>4,6</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,1	6,0	27,7	182,6	0,0	0,4	0,0	0,2	80,3	23,1	95,9	0,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>8,9</b>	<b>7,4</b>	<b>91,0</b>	<b>467,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>101,6</b>	<b>46,6</b>	<b>156,7</b>	<b>2,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>8,9</b>	<b>7,4</b>	<b>91,0</b>	<b>467,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>101,6</b>	<b>46,6</b>	<b>156,7</b>	<b>2,9</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,1	1,0	0,0	0,3	149,0	19,0	124,0	1,5	112	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>11,8</b>	<b>8,1</b>	<b>97,3</b>	<b>511,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>180,8</b>	<b>43,4</b>	<b>197,3</b>	<b>3,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,8</b>	<b>8,1</b>	<b>97,3</b>	<b>511,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>180,8</b>	<b>43,4</b>	<b>197,3</b>	<b>3,1</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,2	7,9	25,7	199,0	0,1	1,0	0,0	0,2	109,0	53,0	174,0	2,0	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	19,7	121,8	0,0	0,5	0,0	0,0	111,4	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>14,6</b>	<b>12,2</b>	<b>93,7</b>	<b>545,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>236,7</b>	<b>100,0</b>	<b>322,4</b>	<b>4,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,6</b>	<b>12,2</b>	<b>93,7</b>	<b>545,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>236,7</b>	<b>100,0</b>	<b>322,4</b>	<b>4,4</b>		



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,9	0,1	0,0	0,1	0,2	9,7	6,4	35,3	0,4	425	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>8,7</b>	<b>52,9</b>	<b>306,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>8,3</b>	<b>35,3</b>	<b>0,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>4,2</b>	<b>8,7</b>	<b>52,9</b>	<b>306,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>8,3</b>	<b>35,3</b>	<b>0,4</b>			