



Утверждено:
 Директор СПОСПК "Элем"
 Турнина А. А.

Примерное суточное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часovým прибыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 1/ Понедельник 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (пшениный)	101	150	180	5,41	6,99	6,7	8,04	16,92	19,8	105,89	128,76	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				11,38	14,69	15,54	17,95	46,82	58,2	336,49	409,89	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Картофельное пюре	339	100	130	2,28	2,96	3,77	4,72	13,92	18,09	104,96	128,3	18,2	21,87
Котлета мясная (Ясли)	299	50	50	8,36	8,83	6,44	8,66	6,7	10,98	114,37	170	0,4	0
Сосиски отварные (сал)	291	30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Хлеб ржано -пшеничный	359	420	150	0	0	0	0	19,44	24,3	61,98	87,48	0	0
Кисель				17,56	20,69	15	18,87	60,7	85,22	457,06	618,98	31,54	38,78
Итого:				38,72	45,98	38,57	45,61	160,21	200,34	1138,37	1400,71	85,295	93,18
Полдник													
Булочка с повидлом	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Чай с сахаром				5,22	5,26	4,86	4,87	41,01	44,04	259,77	273,56	0,325	0,35
Итого:				5,33	5,41	4,89	4,91	50,11	56,17	261,14	278,72	0,325	0,35
Итого за 1 день:													
День 2/вторник 1 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом и со стученкой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	8	9,6	18,62	22,34	154,15	188	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				16,72	20,77	17,26	20,57	51,95	62,18	384,91	467,53	1,91	2,56
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Итого:				1,95	1,95	0,12	0,12	14,17	14,17	83,33	83,33	3,34	3,34

Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Внерегист овощной (г	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	143,52	11,87	12,02
Макаронны отварные со сливочным маслом	335	100	150	3,32	4,25	3,69	5,11	24,46	29,45	120,4	180,6	0	0
Кнели куриные	329	60	75	5,54	8,1	3,72	4,65	3,85	4,81	117,5	146,87	3,62	4,53
Хлеб ржано - пшеничный	30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов	394	120	150	0,03	0,04		11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03	
Итого:				16,69	23,39	13,72	18,65	72,2	90,74	501,99	661,64	28,724	36,38
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				41,2	52,6	36,66	46,47	159,56	201,57	1127,69	1439,22	34,104	42,54
День 3 /Среда 1 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	8,13	10,46	15,63	21,27	126,72	185,85	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1
Итого:				9,33	11,79	13,95	17,26	52,1	69,08	334,07	435,63	2,8	3,5
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Итого:				0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) Зеленый горошек консер	42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	73	180/10/7	200/12/8	4,48	6,14	5,09	7,08	6,82	7,53	109	140,9	21,86	24,21
Жаркое по домашнему из говядины	290	160	190	15,36	19,43	8,38	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржано - пшеничный	30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:				22,42	29,72	17,99	24,33	59,28	83,23	528,5	685,48	49,49	57,74
Полдник													
Булочка домашняя	452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				8,76	10,06	8,67	9,8	42,47	44,36	254,22	276,18	0,55	0,69
Итого за 1 день:				41,26	52,32	40,61	51,39	162,84	205,66	1178,35	1458,85	56,08	65,17
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,78	5,73	4,44	5,72	17,31	20,78	106,72	129,69	1,22	1,46
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				10,75	13,43	13,28	15,63	47,21	59,18	337,32	410,82	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:				3,84	4,62	3,2	3,95	11,28	12,48	87,32	100,55	48	48

Салат из моркови (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоком (после 1 марта)	42	40	60	0,49	0,73	4,06	6,09	4,49	6,73	52,48	78,72	2,8	3,12
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	10,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Рыба, запеченная в омлете	263	120	150	13,72	17,15	7,52	9,4	8,58	11,72	152,96	191,2	1,65	2,06
Хлеб ржано - пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:				20,98	26,51	16,38	20,98	47,8	68,66	427,09	559,04	17,43	21,69
Полдник													
Слойка с сахаром	441	60	60	4,86	4,86	7,3	7,3	38,8	38,8	202,5	202,5	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				8,76	10,06	10,67	11,8	44,47	46,36	268,4	290,36	0,55	0,69
Итого за 1 день:				41,21	49,85	41,56	49,72	165,14	204,91	1196,24	1425,24	70,9	76,53
День 7 / Вторник 2 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом и со ступенкой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	6	6,5	17,62	19,02	154,15	188	0,72	0,77
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Яйцо отварное		40	40	4,41	4,41	2,72	2,72	0,22	0,22	40,6	40,6	0	0
Итого:				18,78	22,19	17,56	19,13	47,74	57,64	425,35	509,73	1,79	2,19
2-ой завтрак													
Кисель	359	120	150	0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Итого:				0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленые (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	156,6	7,87	8,82
Рагу овощное	362	100	150	1,66	2,49	3,86	5,8	12,38	14,07	85,78	128,67	20,6	31
Котлета куриная	299	60	75	7,66	9,57	4,3	4,9	8,5	10,62	117,44	146,8	0,5	0,62
Хлеб ржано - пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150	0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:				16,41	22,33	15,99	20,64	66,2	86,47	468,28	620,04	42,2	60,27
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	34,48	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				41,03	51,01	39,11	45,9	154,62	200,36	1122,37	1443,97	44,12	62,72
День 8 / Среда 2 неделя													
Завтрак													
Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5,02	6,1	7,96	10,3	16,96	22,75	159,48	228,8	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				13,34	16,79	17,22	21,27	50,29	62,59	390,24	508,33	2,81	3,74

Итого:					10,14	13	15,82	19,28	50,12	62,66	375,77	470,13	2,52	3,31
2-ой завтрак														
	418	150	150	0,75	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Сок	386	85	85	0,3	0,3	0,3	0,11	0,11	10,31	10,31	48,45	48,45	4,2	4,2
Фрукт				1,05	1,05	1,05	0,11	0,11	19,3	19,3	110,01	110,01	7,44	7,44
Итого:														
Обед														
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (21	40	60	0,57	0,86	1,81	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	4,87	8,24	11,87	17,1	117,31	130,89	6,8	9,1
Плов из говядины	321	160	190	11,33	13,46	7,92	7,92	9,4	25,8	30,69	244,15	279	0,82	0,99
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150	0,03	0,04	0	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:				19,32	23,66	14,84	14,84	20,78	64,15	86,47	492,61	597,86	20,85	29,92
Полдник														
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	0,56	1,13	14,24	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	5	22,24	36,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого:				5,84	6,49	5,56	5,56	6,13	155,81	204,91	1135,85	1404,72	30,94	40,93
Итого за 1 день:				36,35	44,2	36,33	36,33	46,3	155,81	204,91	1135,85	1404,72	30,94	40,93