



Утверждаю:
 Директор МОБУ «Шалаевская НШ-ДС»
 А.В. Савинова

Десятидневное меню для организации питания детей
 от 1,5 до 7 лет, посещающих детский сад общего типа
 (с 10-ти часовым пребыванием)
 В МОБУ «Шалаевская НШ-ДС»

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Первая неделя день первый						
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75
	Запеканка овощная	200	8,2	14,0	28,0	294
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	14,4	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	53,8
Обед	Рассольник домашний со сметаной, мясом	250(225/10/15)	7,1	6,4	15,8	143
	Гуляш из говядины	100	14,6	16,1	2,6	218
	Греча отварная	120	6,8	4,8	30,2	148
	Овощи порционные	30	0,2	0,1	0,8	4
	Кисель из концентрата с витамином «С»	180	0,1	0,1	12,4	58
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1485	50,9	57,9	183,2	1428,8

Первая неделя день второй

Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,5	14,5	22,8	319
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	8,0	41
Обед	Суп из овощей со сметаной, курицей	250(225/10/15)	6,9	6,6	11,4	128
	Биточки рубленые из курицы	80	12,6	10,1	14,2	208
	Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130
	Овощи порционные	30	0,2	0,1	0,8	4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	0,1	28,4	117
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1370	64,8	52,8	192,5	1500

Первая неделя день третий

Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200	6,4	7,4	32,9	224
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	8,0	41
Обед	Борщ с капустой свежей, со сметаной	250(240/10)	3,2	3,9	9,5	97
	Филе рыбы в яйце	80	11,4	13,1	4,0	186
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	1,7	127
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	235
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1490	46,8	56	185,6	1497

Первая неделя день четвертый

Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34
	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200	5,5	5,9	21,0	159
	Чай с сахаром и молоком	180	2,7	2,3	18,9	110
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	8,0	41
Обед	Суп картофельный с рыбой отварной	250(230/20)	6,7	2,5	14,8	125
	Оладьи из печени	80	13,8	11,9	9,2	203
	Овощи припущенные	150	1,9	3,6	9,1	79
	Овощи свежие порционные	30	0,2	0,1	0,8	4
	Компот из чернослива с витамином «С»	180	0,5	0,2	26,3	110
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104
	Молоко кипяченое(кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1450	45,8	39	164,6	1195

Первая неделя день пятый

Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75
	Омлет натуральный горошком зеленым консервированным	130 (100/30)	11,0	12,1	3,9	167
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	14,4	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	53,8
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250(235/15)	6,8	5,1	15,8	130
	Котлета из мяса кур	80	11,4	13,1	4,0	186
	Овощное рагу	150	7,6	8,5	24,1	17,3
	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	25,9	117
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
Полдник	Оладьи с молоко сгущенным с сахаром	130 (100/30)	10,3	9,4	56,8	342
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1475	58	62,2	191,4	1372,1

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Вторая неделя день первый						
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75
	Пудинг рисовый с джемом	200 (170/30)	7,1	4,2	64,0	321
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	14,4	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Напиток витаминизированный	180	0,1	0,1	17,5	68
Обед	Суп крестьянский с крупой, со сметаной и мясом	250(225/10/15)	7,3	8,0	14,2	144
	Котлета рыбная	80	10,2	5,4	12,7	143
	Рагу овощное	180	7,6	8,5	24,1	17,3
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1530	44,3	40,7	227,3	1253,3

Вторая неделя день второй						
Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34
	Сырники из творога с яблочным повидлом	150 (120/30)	20,4	12,9	28,8	322
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	8,0	41
Обед	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250(235/15)	6,0	4,7	19,1	133
	Котлета «Мазайка»	80	9,7	16,8	11,7	244
	Вермишель отварная	150	5,4	42	29,6	185
	Овощи свежие порционные	30	0,2	0,1	0,8	4
	Кисель из концентрата с витамином «С»	180	0,1	0,1	12,4	58
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47

Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104
	Молоко кипяченое(кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1420	62,3	95,3	193,1	1521

Вторая неделя день третий

Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75
	Вермишель отварная в молоке	200	6,6	2,8	28,8	172
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	14,4	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Сок (фруктовый)	125	0,6	0,1	12,6	53,8
Обед	Свекольник по домашнему со сметаной, с мясом	250(225/10/15)	7,1	8,0	9,7	155
	Тефтели из птицы с соусом	80 (50/30)	6,9	8,4	10,0	153
	Греча отварная	150	8,5	6,0	37,8	243
	Овощи свежие порционные	30	0,2	0,1	0,8	4
	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,9	0,1	27,0	113
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104
	Молоко кипяченое(кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1495	44,1	41,8	207,5	1403,8

Вторая неделя день четвертый

Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,9	6,5	27,2	187
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	14,4	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	8,0	41
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250(225/15/10)	7,1	6,6	8,8	123
	«Ёжики» мясные с соусом	200 (150/50)	19,7	16,4	14,8	299
	Овощи свежие порционные	30	0,2	0,1	0,8	4

	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	25,4	103
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Полдник	Булочка «Творожная»	80	10,3	5,0	35,4	244
	Молоко кипяченое(кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1500	57,5	47	183,4	1390

Вторая неделя день пятый

Завтрак 1	Макаронник	200	10,8	7,4	53,8	334
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71
Завтрак 2	Сок (фруктовый)	125	0,6	0,1	12,6	53,8
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250(235/15)	10,2	5,2	21,0	164
	Жаркое по-домашнему	200(150/50)	15,5	18,0	17,9	306
	Овощи свежие порционные	30	0,2	0,1	0,8	4
	Компот из изюма с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Полдник	Кондитерское изделие	80	6,4	3,8	39,0	235
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103
Итого за день:		1505	59,3	45,5	235,5	1608,8