

Утверждаю
 Директор МКОУ Добромысловская СОШ
 О.Л.Слученкова
 Приказ № 3/пн от 31.08.2022г

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 9-и- часовым пребыванием
 в детском саду «Лукоморье» филиал МКОУ Добромысловская СОШ
 (возраст от 3-х до 7 лет) Сезон: Осенне-зимний**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша овсяная	200	6,33	6,0	28,33	192,62	0,3	162
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
ИТОГО		420	8,83	13,57	51,34	362,23	0,32	
2-й завтрак	Снежок	180	5,2	4,5	18,00	133	-	пром.изготовления
обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	1,92	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,49	15,09	92,18	7,26	82
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	220	26,93	6,91	23,94	265,3	9,39	276
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	пром. изготовления
ИТОГО		780	36,8	10,26	116,43	704,8	18,97	
Полдник	Яблоко	170	0,68		16,00	64,6	27,2	368
	Сдоба «Ванильная»	50	3,95	4,06	27,24	161,0	-	пром.изготовления
	Сок яблочный	180	0,9	-	18,2	76,8	3,6	пром.изготовления
ИТОГО		400	5,53	4,06	61,44	302,4	30,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1780	56,36	32,39	247,21	1502,43	50,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Каша пшённая	200	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28	68/1
	Бутерброд с сыром	40	6,31	9,17	19,42	185,33	0,1	3
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	180	2,57	1,75	18,59	100,8	0,34	396
ИТОГО		445	14,92	16,42	69,33	485,07	0,72	
второй завтрак	Апельсин	190	1,5	0,32	37,16	156,75	99,75	371
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4,28	2,28	56,58	8,52	21
	Суп картофельный с бобовыми	220	4,51	4,71	14,19	117,26	5,13	81
	Котлеты	80	9,39	12,69	9,46	189,51	0,12	282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	2,4	45,75	244,5	-	1-с
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,32	18,24	86,56	-	пром. изготовления
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20,0	0,6	159
ИТОГО		810	29,54	26,12	122,31	853,22	14,39	
полдник	Печенье	24	1,68	4,56	15,6	110,4	-	пром. изготовления
	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
ИТОГО		224	2,24	4,64	45,8	234,0	1,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1674	48,49	47,16	253,24	1646,39	133,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Макароны запечённые с сыром, маслом	200	9,16	9,04	38,24	270,96	0,04	207
	Бутерброд с повидлом	60	2,74	4,29	31,5	175,64	0,52	2
	Какао	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО		440	15,68	16,59	85,29	553,39	2	
второй завтрак	Груша	160	0,64	-	15,2	91,2	8,0	368a
обед	Салат из свёклы	40	0,57	2,44	3,44	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с крупой	220	2,2	2,46	14,96	90,86	7,26	80
	Колбаса варёная	60	10,32	9,36	0,12	125,4	17,4	98
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	-	317
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	пром. изготовления
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	0,6	159
ИТОГО		800	26,02	20,94	121,97	779,27	30,16	
полдник	Сдоба с сахаром	50	3,64	6,26	15,6	110,4	-	пром.изготовления
	Чай с молоком сгущенным	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
ИТОГО		230	6,83	9,05	29,17	202,79	1,42	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1630	49,17	46,58	251,63	1626,65	132,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак	Каша «Дружба»	250	7,9	12,7	32,9	278,95	1,125	68
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
ИТОГО		470	10,35	20,22	55,9	448,55	1,145	
второй завтрак	Снежок	180	5,2	4,5	18	133	-	Пром. изготовления
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,9	26,92	6,7	15
	Щи из свежей капусты	220	1,54	4,3	7,4	74,58	16,26	67
	Котлета	80	12,4	9,4	12,8	185,34	0,12	282
	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,4	168,45	-	317
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	0,6	159
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	Пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	Пром. изготовления
ИТОГО		820	27,05	22,72	122,06	801,69	24,08	
полдник	Сок яблочный	180	0,9	-	18,2	76,8	3,6	Пром.изготовления
	Плюшка	50	3,88	2,36	26,2	141,0	-	Пром.изготовления
	Мандарин	110	0,87	0,19	21,5	90,75	57,75	371
ИТОГО		340	5,65	2,55	65,9	308,55	61,35	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1810	48,25	49,99	261,86	1691,79	86,575	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	237
	Бутерброд с сыром	40	6,3	9,17	19,42	185,33	0,096	3
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,57	1,75	18,59	100,8	0,34	396
ИТОГО		320	22,56	21,35	50,36	483,8	0,58	
второй завтрак	Снежок	180	5,2	4,5	18,00	133	-	Пром.изготовления
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	220	2,38	2,49	15,09	92,18	7,26	82
	Сосиска	50	5,5	11,95	0,2	130,0	-	275
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	21,80	321
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	0,6	159
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	Пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	Пром. изготовления
ИТОГО		800	19,07	24,35	98,48	688,24	43,66	
полдник	Кисель фруктовый	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Вафли	50	1,46	1,66	38,75	177,08	-	Пром.изготовления
	Яблоко	170	0,68	-	16,00	64,6	27,2	368
ИТОГО		420	2,7	1,72	84,95	365,28	28,3	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1720	49,53	51,92	251,79	1670,32	72,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак	Омлет натуральный	80	7,06	13,58	1,35	156,3	0,12	215
	Бутерброд с повидлом	60	2,74	4,29	31,5	175,64	0,52	2
	Какао	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО		320	13,58	21,13	48,4	438,73	2,08	
второй завтрак	Снежок	180	5,2	4,5	18,00	133	-	Пром.изготовления
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Борщ с капустой и картошкой	220	1,6	4,3	11,22	90,2	9,042	57
	котлета	80	9,39	12,69	9,46	189,51	0,12	282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	2,4	45,75	244,5	-	1-с
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	0,6	159
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	Пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	Пром. изготовления
ИТОГО		800	27,13	23,97	123,11	820,9	16,482	
полдник	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Пирожок печеный с яблоком	50	3,25	5,34	18,71	144,74	0,42	139
	Апельсин	190	1,5	0,32	37,16	156,75	99,75	371
ИТОГО		440	5,19	5,68	83,63	414,49	100,57	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1740	51,1	55,28	273,14	1807,12	119,132	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	136	-	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
ИТОГО		420	8,54	17,53	54,33	408,95	0,92	
второй завтрак	Груша	160	0,64	-	15,2	91,2	8,0	368a
обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	1,92	41
	Суп гороховый	220	6,29	0,53	17,73	112,07	4,69	35
	Тефтели	80	12,5	10,8	4,87	168,98	0,96	105
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	-	317
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,096	350
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	Пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	Пром. изготовления
	ИТОГО		820	32,54	18,32	131,02	832,56	8,77
полдник	Сдоба «Ванильная»	50	3,95	4,06	27,24	161,0	-	Пром.изготовления
	Сок яблочный	180	0,9	-	18,2	76,8	3,6	Пром.изготовления
ИТОГО		230	4,85	4,06	45,44	237,8	3,6	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		1630	46,57	39,91	245,99	1570,51	21,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	7,26	9,9	22,7	205,74	0,99	33
	Бутерброд с сыром	40	6,3	9,17	19,42	185,33	0,096	3
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,57	1,75	18,59	100,8	0,34	396
ИТОГО		440	16,14	20,82	60,71	491,87	1,43	
второй завтрак	Мандарин	110	0,87	0,19	21,5	90,75	57,75	371
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Рассольник ленинградский	220	1,85	4,51	14,6	106,26	6,64	76
	Плов с мясом курицы	210	21,0	19,40	35,13	399,0	0,55	304
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	Пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	Пром. изготовления
ИТОГО		750	30,01	26,76	106,58	786,63	21,19	
полдник	Кисель фруктовый	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Пирожок с капустой	50	3,41	4,95	14,74	124,59	0,65	138
ИТОГО		250	3,97	5,01	44,94	248,19	1,75	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		1550	50,99	52,78	233,73	1617,44	82,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Макаронны, запеченные с сыром	200	9,16	9,04	38,24	270,96	0,04	207
	Бутерброд с повидлом	60	2,74	4,29	31,5	175,64	0,52	2
	Какао	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО		440	15,68	16,59	85,29	553,39	2	
второй завтрак	Снежок	180	5,2	4,5	18,00	133	-	Пром.изготовления
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,44	37,56	3,8	33
	Суп рыбный из консервов	220	8,95	2,29	14,65	132,75	7,06	42
	Мясо курицы отварное тушеное с картофелем домашнему	220	18,17	16,48	19,12	308,15	8,67	100
	Чай с молоком сгущенным	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	Пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	Пром. изготовления
	ИТОГО		760	37,43	24,8	95,78	784,25	20,95
полдник	Сок	180	0,9	-	18,2	76,8	3,6	Пром.изготовления
	Блинчики со сгущенным молоком	50	2,96	3,08	16,61	102,56	1,34	135
	Яблоко	170	0,68	-	16,00	64,6	27,2	368
ИТОГО		400	4,54	3,08	50,81	243,96	32,14	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		1780	62,85	48,97	249,88	1714,6	55,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Каша «Дружба»	250	7,9	12,7	32,9	278,95	1,125	68
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	136	-	1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,57	1,75	18,59	100,8	0,34	396
ИТОГО		470	12,87	21,95	66,09	515,75	1,465	
второй завтрак	Снежок	180	5,2	4,5	18,00	133	-	Пром.изготовления
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,49	15,09	92,18	7,26	82
	котлета	80	9,39	12,69	9,46	189,51	0,12	282
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	21,80	321
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	0,6	159
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,2	0,4	22,2	105,2	-	Пром. изготовления
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,4	22,8	108,2	-	Пром. изготовления
ИТОГО		850	23,12	25,52	125,13	822,47	36,88	
полдник	Чай с молоком сгущенным	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Сдоба с сахаром	50	3,64	6,26	15,6	110,4	-	Пром.изготовления
	Апельсин	190	1,5	0,32	37,16	156,75	99,75	371
ИТОГО		420	8,33	9,37	66,33	359,54	101,17	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1920	49,52	61,34	275,55	1830,76	139,515	