



МОУ СОШ №2 с. п. Атажукино
 Примерное десятидневное меню для дошкольных групп (3-7 лет)

Сезон **весенне-летний**

	Прием пищи	Наименование	Выход блюдов	Пищевые продукты (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1 день	завтрак	Каша манная со сливочным маслом	170/10	3,18	3,89	21,44	134	181
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	943
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за завтрак:	410					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп картофельный с рисом	180	1,212	3,05	7,19	64,35	29
		Котлеты куриные с подливой	80	14,22	14,78	15,14	250,8	307
		Гарнир - отварные макароны	120	5,52	4,52	26,45	168,45	688
		Салат из зеленого горошка	50	0,84	3,6	4,9	55,56	10
Кисель		180	0	0	9,8	40	648	
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	660						
полдник	Чай	200	1,64	1,71	9,33	57,66	943	
	Сдобное печенье	50	1	0	20,2	85,3	8	
	Итого за полдник:	250						
2 день	завтрак	Каша рисовая с маслом	180	5,83	5,53	27,04	181,25	182
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	943
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за завтрак:	410					
	второй завтрак	Чай с лимоном	100	0,82	0,855	4,665	28,5	393
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,212	3,05	7,19	64,35	23
		Тефтели мясные с подливой	110	7,5	9,21	9,5	166,79	286
		Гречка	120	4,54	4,57	35,31	200,53	688
		Компот	150	0	0	28,8	115,2	342
Салат из тушенной свеклы		50	1,75	2,6	6,4	45,5	80	
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	660						
полдник	Кефир	200	5,15	4,44	7,1	88,8	386	
	Булочка российская	50	3,5	4	27,76	161,66	474	
	Итого за полдник:	250						

3 день	завтрак	Запеканка	170	5,83	5,53	27,04	181,25	463
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	943
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за завтрак:	400					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	20					
	обед	Суп гороховый	180	3,99	3,53	17,54	117,89	102
		Куры отварные с соусом сметанным	60/20	11,56	9,3	2,97	141,75	302
		Пшеника	110	6,58	5,56	31,67	208,08	679
		Салат из тушенной моркови	50	1,69	1,82	4,97	42,24	50
Кисель		180	0	0	9,8	40	648	
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	650						
полдник	Чай с молоком	200	1,03	2,6	15,9	98,8	378	
	Хлеб с сыром	50/10	4/5,36	0,5/5,46	25,5/0,05	121/36,1	3	
	Итого за полдник:	260						
4 день	завтрак	Яйцо варенное	60	5,1	4,6	0,3	63	209
		Чай с лимоном	200/10	1,64/	1,71	9,33	57,66	393
		Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4/0,03/5,36	0,5/4,13/5,46	25,5/0,05	121/37,4/36,1	3
		Итого за завтрак:	350					
	второй завтрак	Кефир с сахаром	100	2,575	2,22	3,55	44,4	386
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,06	2,97	4,74	53,85	38
		Рыба запеченная, макароны отварные	70/120	1,75/4,21	10,65/4,63	3,2/24,4	55,64/156,6	245
		Компот	180	0	0	28,8	115,2	342
		Салат из тушенной свеклы	50	1,75	2,6	6,4	45,5	80
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	640						
полдник	Суп молочный, рисовый	200	1,212	3,05	7,19	64,35	93	
	Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за полдник:	250						

5 день	завтрак	Каша манная со сливочным маслом	180	3,18	3,89	21,44	134	181
		Кофейный напиток	180	3,16	2,67	15,9	101,1	379
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	41
		Итого за завтрак:	420					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Борщ	180	1,8	4,92	10,93	95,22	82
		Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
		Кисель	180	0	0	9,8	40	648
Салат из тушенной капусты		50	2,16	3,2	6,4	73,6	94	
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	610						
полдник	Суп молочный с макаронами	200	7,18	6,51	23,54	182	93	
	Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за полдник:	250						
6 день	завтрак	Суп молочный с рисом	180	1,212	3,05	7,19	64,35	93
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	943
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за завтрак:	410					
	второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2,89	2,5	4,96	53,8	77
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп гороховый	180	3,99	3,53	17,54	117,89	102
		Куры отварные с соусом сметанным	60/20	11,56	9,3	2,97	141,75	302
		Пшеника	110	6,58	5,56	31,67	208,08	679
		Салат из зеленого горошка	50	0,84	3,6	4,9	55,56	10
Компот		150	0	0	28,8	115,2	342	
	Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	620						
полдник	Чай с лимоном	180/10	1,64/	1,71	9,33	57,66	393	
	Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4/0,03/5,36	0,5/4,13/5,46	25,5/0,05	121/37,4/36,1	3	
	Итого за полдник:	260						

7 день	завтрак	Каша овсяная со сливочным маслом	180	3,79	4,2	11,98	95,61	182
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	943
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за завтрак:	410					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,06	2,97	4,74	53,85	38
		Плов с птицей	150	14,22	14,7	15,14	250,87	291
		Салат из тушеных овощей	50	0,81	7,07	2,76	77,64	43
		Кисель	180	0	0	9,8	40	648
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	610						
полдник	Чай с молоком	200	1,03	2,6	15,9	98,8	378	
	Хлеб с маслом	50/10	4/0,03	0,5/4,13	25,5/0,05	121/37,4	41	
	Итого за полдник:	260						
8 день	завтрак	Каша манная со сливочным маслом	180	3,18	3,89	21,44	134	181
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	943
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за завтрак:	410					
	второй завтрак	Кефир с сахаром	100	2,575	2,22	3,55	44,4	386
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,212	3,05	7,19	64,35	23
		Котлеты мясным с подливой	80	10,6	15,04	11,3	223,48	608
		Гарнир - отварной рис	120	5,52	4,52	26,45	168,45	688
		Салат из тушенной свеклы	50	1,75	2,6	6,4	45,5	80
		Компот	150	0	0	28,8	115,2	342
		Хлеб	40	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за обед:	620					
	полдник	Суп молочный пшеничный	200	2,89	5,3	26,27	164,36	94
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
Итого за полдник:		250						

9 день	завтрак	Омлет натуральный	110	15,34	18,98	19,78	310,58	210
		Кофейный напиток	180	3,16	2,67	15,9	101,1	379
		Хлеб	30	3,8	0,4	24,6	117,2	б/н
		Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	41
		Итого за завтрак:	325					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп с фрикадельками со сметаной	180	2,01	6,72	14,5	126,52	209
		Жаркое по домашнему	60	11,56	9,3	2,97	141,75	436
		Салат из отварной моркови в нарезке	50	0,51	3,27	1,54	35,45	62
Кисель		180	0	0	9,8	40	342	
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	600						
полдник	Чай с лимоном	180/10	1,64/	1,71	9,33	57,66	393	
	Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4/0,03/5,36	0,5/4,13/5,46	25,5/0,05	121/37,4/36,1	3	
10 день	завтрак	Итого за полдник:	260					
		Каша рисовая, молочная	170	5,83	5,53	27,04	181,25	122
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	943
		Хлеб	50	4	0,5	25,5	121	б/н
		Итого за завтрак:	400					
	второй завтрак	Чай с лимоном	100	0,82	0,855	4,665	28,5	393
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Борщ	180	1,8	4,92	10,93	95,22	82
		Куры отварные с соусом сметанным	60/20	11,56	9,3	2,97	141,75	302
		Гарнир - отварные макароны	120	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Компот		150	0	0	28,8	115,2	342	
Салат из тушенной капусты		50	2,16	3,2	6,4	73,6	94	
Хлеб		50	4	0,5	25,5	121	б/н	
	Итого за обед:	630						
полдник	Кефир	200	5,15	4,44	7,1	88,8	386	
	Булочка российская	50	3,5	4	27,76	161,66	474	
	Итого за полдник:	250						