

Неделя: Первая

Сезон: весенне-летний

возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.9800	10.4100	24.9960	22.3740	86
	Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	30/5/25	2,3/1,531	4,36/0,555	14,62/9,137	108,0/72,965	4/133
	Чай сладкий с лимоном	200	12.0000	3.0600	13.9960	53.0600	19
2-й завтрак:	Напиток из свежемороженых фруктов(вишня,смородина)	100	0.0000	0.0000	5.3220	20.2100	143
Обед:	Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	200	1.6040	1.4544	12.7968	67.4952	44
	Картофель тушеный с мясом	150	10.5936	8.6028	188.3097	141.2292	51
	Салат свекла с черносливом/салат из свежей капусты	60/60	0,636/0,643	3,54/3,478	12,068/4,432	79,659/50,491	109/111
	Компот из сухофруктов	200	0.3080	0.0140	24.3680	96.7600	13
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Ватрушка с повидлом	80	6.5000	10.6800	37.4200	289.4800	98
	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0.6800	2.6100	3.4600	40.1500	158
	Кофейный напиток с молоком/ряженка	200/180	3,6/5,22	3,6/5,76	18,69/7,2	119,67/106,2	27/162
Итого за первый день			43.5156	38.0872	343.0185	923.1024	
День 2	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.

Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5.1500	8.3200	28.5100	209.8800	90
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/8	1.5400	0.1600	13.1600	61.0000	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.6000	3.6000	18.6900	119.6700	27
2-й завтрак:	Напиток апельсиновый/плоды и ягоды свежие(банан)	100/100	0,1/1,5	0/0,5	12,85/21	52,5/1,09375	9/102
Обед:	Салат из огурцов/салат из соленых огурцов	60/50	0,443/0,2970	6,203/3,2250	6,203/0,8070	63,75/32,2450	106/114
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200	0.1600	4.1400	11.8600	90.6600	31
	Пюре гороховое	130	19.7730	2.2780	64.1160	369.8500	60
	Котлета мясная рубленая/суфле из курицы	80/80	12,666/15,58	11,9088/8,1	4,888/5,95	117,6032/159,0	74/175
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	7.7600	7.7600	17.8700	69.3700	14
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Булочка венская	80	5.8200	10.0200	43.1400	286.4000	120
	Чай с сахаром/молоко кипяченое	200/180	12,0/5,49	3,06/4,896	13,996/9,09	53,06/102,006	20/146
Итого за второй день			42.8330	27.5140	186.5560	1,112.7740	
День 3	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.0500	6.9000	26.7000	193.3200	124
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Чай сладкий с лимоном/чай с сахаром	200	12.0000	3.0600	13.9960	53.0600	19/20
2-й завтрак:	Сок фруктовый/плоды и ягоды свежие(яблоко)	100/100	0,5/0,4	0,1/0,4	9,9/9,8	43,0/47	11/102
Обед:	Салат из помидор/салат из зеленого горошка консервированного	60/50	0,65/1,49	6,6/2,59	3,0/3,12	73,837/31,35	105/116
	Суп картофельный на м/к бульоне	200	0.7500	0.9270	7.4970	39.4600	32
	Гренки для супов	40	6.0800	4.6900	38.8800	190.4000	103
	Овощное рагу с мясом	150	2.5910	3.2060	20.0700	114.4830	47
	Компот из свежемороженых фруктов(вишня,смородина)	200	0.0000	0.0000	11.9640	45.3500	170
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Лакомка "творожная"/ватрушка с творогом	150/80	24,6/8,38	17,7/8,72	30,9/26,48	382,755/229,74	156/101
	Кофейный напиток с молоком/кефир	200/180	3,6/5,22	3,6/5,76	18,69/7,2	119,67/106,2	27/162
Итого за третий день			31.4020	19.7380	145.9740	784.6380	
День 4	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.

Завтрак:	Каша «Дружба»	200	6.3200	10.1800	6.5900	223.1600	84
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Кисель	200	1.5000	1.3000	22.4000	107.0000	27
2-й завтрак:	Сок фруктовый/напиток из свежемороженох фруктов(вишня,смородина)	100/100	0,5/0	0,1/0	9,9/5,3220	43,0/20,2100	11/143
Обед:	Салат из помидоров и огурцов/салат из свеклы и соленых огурцов	60/60	0,6315/0,474	4,2918/3,478	1,9596/3,088	49,794/44,778	112/115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4000	3.9000	6.7800	67.8000	42
	Макароны отварные со сливочным маслом	130	5.0800	7.0300	27.1150	199.1200	69
	Морские ежики рыбные	80/40	8.2800	6.1300	8.7600	123.4200	157
	Компот из смеси сухофруктов (Ассорти)	200	0.4400	0.0200	27.7400	112.7000	16
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Суп молочный с крупой	200	5.9500	2.2000	18.9200	97.7800	33
	Батон	25	0.7500	0.3000	5.1200	26.2000	5
	Кофейный напиток с молоком/ряженка	200/180	3,6/5,22	3,6/5,76	18,69/7,2	119,67/106,2	27/162
Итого за четвертый день			36.1010	32.8710	164.9120	1,222.4890	
День 5	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Завтрак:	Каша ячневая молочная жидкая	200	7.3900	9.1100	32.2100	241.5600	163
	Бутерброд с сыром/хлеб пшеничный	30/8/25	4,044/1,531	3,483/0,555	9,4014/9,137	83,844/72,965	4/133
	Какао с молоком	200	2.9000	2.5000	24.8000	134.0000	25
2-й завтрак:	Напиток апельсиновый/плоды и ягоды свежие(апельсин)	100/95	0,1/0,9	0/0,2	12,92/8,1	52,5/43,0	9/102
Обед:	Салат из свежей капусты/салат из кукурузы консервированной	60/50	0,643/1,44	3,478/3,09	4,432/4,02	50,491/14,89	111/104
	Суп "Снежок" с мясом птицы/суп по-польски на м/к бульоне/	200/15/200	5,3/1,85	7,2/6,19	18,2/12,34	202,3/112,47	174/172
	Плов рисовый с мясом/плов из отварной птицы	150/150	11,1/11,4	12,45/11,4	27,6/27,1	261,0/256,4	62/176
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0.4400	0.0200	27.7600	112.7000	16
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Вафля	50	1.4600	1.6600	38.7600	177.0800	94
	Овощной винегрет	60	0.8600	3.7200	4.7800	56.0400	153
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Чай с сахаром/кефир	200/180	12,0/5,22	3,06/5,76	13,996/7,2	53,06/106,2	20/162
Итого за пятый день			19.4310	18.8210	169.7970	986.6890	

		выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Итого за весь период			173.2826	137.0312	1,010.2575	5,029.6924	
Среднее значение за период			34.6565	27.4062	202.0515	1,005.9385	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.12%	10.38%	76.50%		

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.7600	10.4200	25.8600	224.9400	88
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Кисель	200	0.0100	0.1000	27.9000	113.0000	26
2-й завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5000	0.1000	9.9000	43.0000	11
Обед:	Салат витаминный с растительным маслом/салат свекольный	60/60	0,684/0,585	4,29/3,48	4,716/7,394	6,54/61,384	117/113
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	2.4180	3.1860	13.0580	106.5080	41
	Пюре картофельное	150	3.3945	4.7025	8.5005	128.9925	75
	Котлеты или биточки рыбные	80	17.8800	2.4900	4.7700	109.3000	64
	Компот из свежемороженой фруктов(вишня,смородина)	200	0.0000	0.0000	11.9640	45.3500	170
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Омлет натуральный	150	11.7705	13.5860	4.8135	187.3903	54
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Чай с сахаром\кефир	200/180	12,0/5,22	3,06/5,76	13,996/7,2	53,06/106,2	20/162
Итого за первый день			50.6450	36.9505	157.3900	1,296.7548	

День 2	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Завтрак:	Каша манная	200	6.0700	8.1800	27.3200	207.3200	87
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Кофейный напиток с молоком	200	1.5000	1.3000	22.4000	107.0000	27
2-й завтрак:	Напиток лимонный/плоды и ягоды свежие (апельсин)	100/100	0,1/0,9	0/0,2	12,85/8,1	52,5/43,0	10/102
Обед:	Салат из моркови и чеснока/салат из кукурузы консервированной	60/50	0,83/1,44	4,54/3,090	4,55/4,020	65,0/14,89	119/104
	Рассольник домашний со сметаной/рассольник с мясом и сметаной	200/200	3,72/6,4	8,14/5,84	8,68/16,24	145,9/143,12	30/180
	Голубцы ленивые с мясом/ленивые голубцы с курой	150/150	10,97/12,062	10,98/12,078	14,01/15,411	199,82/239,57	48/179
	Компот из свежих фруктов(груша)	200	0.1600	0.1200	16.0000	46.7200	22
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
	Полдник:	Сахарный крекдел	80	5.4800	11.0000	48.5100	315.0700
	Какао с молоком/ряженка	200/180	2,9/5,22	2,5/5,76	24,8/7,2	134,0/106,2	25/162
Итого за второй день			19.5910	22.4110	155.7170	941.4190	
День 3	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Завтрак:	Вареники ленивые/творожная запеканка	150/150	17,347/18,79	12,367/12,995	27,51/20,55	283,853/269,175	72/59
	Батон	25	0.7500	0.3000	5.1200	26.2000	5
	Чай с сахаром,с конфетой мармелад/чай с сахаром	200+40/200	12,0+0/12,0	3,06+0,04/3,06	13,996+27,28/13,996	53,06+118,4/53,06	20/137
2-й завтрак:	Напиток из свежемороженых фруктов(вишня,смородина)	100	0.0000	0.0000	5.3220	20.2100	143
	Салат из огурцов/салат из соленых огурцов	60/50	0,443/0,297	6,203/3,2250	6,203/0,8070	63,75/32,2450	106/114
	Суп-лапша на мясо - костном бульоне/суп овощной на курином бульоне	200/200/8	2,0/5,52	0,16/4,363	13,4/10,832	64,3/130,8	40/178
	Макароны отварные со сливочным маслом	130	5.0800	7.0300	27.1150	199.1200	69
	Бефстроганов в сметанном соусе	70	13.0000	12.2500	3.2600	180.8000	56
	Компот из сухофруктов	200	0.3080	0.0140	24.3680	96.7600	13
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6	
Полдник:	Суп молочный вермишелевый	200	5.5800	6.1200	19.7300	156.0000	37
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Ряженка/кисель	180/200	5,25/0,1	5,76/0,1	7,2/27,9	106,2/113,0	162/26
Итого за третий день			31.0990	27.5250	126.4020	944.3990	

День 4	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6.7300	9.9000	24.9500	215.1600	85
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/8	1.5400	0.1600	13.1600	61.0000	3
	Чай сладкий с лимоном/чай с сахаром	200	12.0000	3.0600	13.9960	53.0600	19/20
2-й завтрак:	Напиток апельсиновый/плоды и ягоды свежие(банан)	100/100	0,1/1,5	0/0,5	12,85/21	52,5/1,09375	9/102
Обед:	Салат из помидоров и огурцов/салат из зеленого горошка консервированного	60/50	0,6315/1,49	4,2918/2,59	1,9596/3,12	49,794/31,350	112/116
	Борщ красный со сметаной на м/к бульоне	200	1.3530	2.3440	10.3850	65.4560	35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5500	7.2300	41.1700	270.5000	89
	Гуляш в томатно-сметанном соусе	80	10.3000	8.1500	2.6200	124.9900	71
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	7.7600	7.7600	17.8700	69.3700	14
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Рыба по-польски	80	12.3010	6.8710	3.6580	124.7630	68
	Хлеб пшеничный	25	1.5310	0.5550	9.1370	72.9650	133
	Кофейный напиток с молоком/кефир	200/180	3,6/5,22	3,6/5,76	18,69/7,2	119,67/106,2	27/162
Итого за четвертый день		66.9150	47.2860	169.2960	1,249.6080		
День 5	Наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Завтрак:	Макароны с сыром	200/10	12.3800	13.3400	30.2800	290.6600	70
	Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	30/5/25	2,3/1,531	4,36/0,555	14,62/9,137	108,0/72,965	4/133
	Какао с молоком	200	2.9000	2.5000	24.8000	134.0000	25
2-й завтрак:	Плоды и ягоды свежие(апельсин)/отвар шиповника	150/100	0,75/0,272	0,15/0,112	14,85/7,856	64,5/37,88	102/12
Обед:	Салат из свежей капусты/огурцы консервированные без уксуса(порционно)	60/80	0,643/0,64	3,478/0,08	4,432/1,36	50,491/10,4	111/114
	Суп рыбный "Сайра"/щи рыбные "Сайра" из свежей капусты	200/200	4,366/2,54	1,357/4,36	8,0/14,0	59,687/101,0	39/121
	Капуста тушеная	150	2.7240	5.9840	13.2150	114.3130	50
	Тефтели мясные	80	10.1200	7.5900	5.1800	134.9800	45
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0.4400	0.0200	27.7600	112.7000	16
	Хлеб пшеничный	40	2.4500	0.8560	14.6200	116.7440	1
	Хлеб ржаной	40	2.4000	0.4000	17.7300	75.6000	6
Полдник:	Пряник	70	0.7700	45.8000	0.0000	145.5000	91
	Яйцо куриное отварное	1	2.6000	2.4000	2.0000	31.4000	96
	Чай с сахаром/йогурт	200/180	12,0/5,22	3,06/5,76	13,996/7,2	53,06/106,2	20/162
Итого за пятый день		36.7840	78.8900	135.5850	1,155.8970		

		выход блюда	Б	Ж	У	эн.ценность	№ рец.
Итого за весь период			205.0340	213.0625	744.3900	5,588.0778	
Среднее значение за период			41.0068	42.6125	148.8780	1,117.6156	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17.64%	18.33%	64.03%		

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с.Шигоны

Мамы



" 01 " *Июня* 20*18* г.

Приска

СП "Детский сад №1" ГБОУ СОШ с.Шигоны

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях**

**Весенне-летний период
для детей дошкольного возраста**

с. Шигоны