

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 15

С.С. Винивитин



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**В МБОУ СОШ № 15**

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

| Прием пищи      | Наименование блюд                                   | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|
| <b>1 неделя</b> |                                                     |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>  | Каша овсяная («Геркулес») вязкая с маслом сливочным | 180         | 4,05         | 5,6          | 20,3          | 153             | 182             |
|                 | Чай с молоком сгущенным                             | 180         | 3,15         | 3,7          | 12,9          | 99              | 411             |
|                 | Бутерброд с маслом                                  | 30/10       | 3,65         | 11,33        | 21,93         | 202             | 1               |
|                 |                                                     | 100         | 0,4          | 0,30         | 10,30         | 90              | 418             |
| <b>Завтрак</b>  | Сок                                                 | 100         | 0,4          | 0,30         | 10,30         | 90              | 418             |
|                 | <b>Всего завтрак</b>                                | <b>500</b>  | <b>12,49</b> | <b>15,62</b> | <b>81,79</b>  | <b>519</b>      | <b>69</b>       |
|                 |                                                     | 180         | 10,23        | 8,4          | 14,33         | 199             | 299             |
| <b>Обед</b>     | Борщ с фасолью и картофелем                         | 180         | 10,44        | 11,2         | 3,54          | 163             | 178             |
|                 | Пшеница рубленый                                    | 70          | 3,89         | 4,02         | 32,52         | 167,12          | 366             |
|                 | Каша гречневая                                      | 110         | 0,35         | 1,2          | 1,46          | 18              | 417             |
|                 | Соус томатный                                       | 10          | 0,12         | 0,1          | 27,0          | 109             |                 |
|                 | Напиток из шиповника                                | 180         | 0,12         | 0,1          | 16,7          | 67              |                 |
|                 | Хлеб бородинский                                    | 25          | 3,3          | 0,6          | 19,3          | 75              |                 |
|                 | Хлеб пшеничный                                      | 25          | 3,15         | 0,4          | 13,29         | 808             | 419             |
|                 | <b>Всего обед</b>                                   | <b>600</b>  | <b>29,8</b>  | <b>40,37</b> | <b>84,31</b>  | <b>95</b>       | <b>441</b>      |
|                 |                                                     | 200         | 1,28         | 0,03         | 31,5          | 158,6           |                 |
| <b>Полдник</b>  | Варенец                                             | 200         | 1,28         | 0,03         | 31,5          | 158,6           |                 |
|                 | Ватрушка с повидлом                                 | 50          | 3,1          | 2,1          | 25,61         | 170             | 192             |
|                 | <b>Всего полдник</b>                                | <b>250</b>  | <b>7,04</b>  | <b>5,98</b>  | <b>24,01</b>  | <b>265</b>      | <b>394</b>      |
|                 |                                                     | 200         | 5,16         | 19,87        | 27,76         | 121             |                 |
| <b>Ужин</b>     | Рагу овощное с мясом                                | 200         | 0,44         | 0,01         | 19,3          | 75/67           |                 |
|                 | Компот из сухофруктов                               | 25/25       | 3,14         | 0,4          | 62,05         | 326             |                 |
|                 | Хлеб пшеничный, бородинский                         | 450         | 6,38         | 6,83         | 253,76        | 1823            |                 |
|                 | <b>Всего ужин</b>                                   | <b>450</b>  | <b>6,38</b>  | <b>6,83</b>  | <b>253,76</b> | <b>1823</b>     |                 |
|                 | <b>Итого за день</b>                                | <b>1810</b> | <b>55,71</b> | <b>68,8</b>  |               |                 |                 |

# Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

| Прием пищи       | Наименование блюд               | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|
| <b>1 неделя</b>  |                                 |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>день 2</b>    |                                 |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>   | Каша манная со сливочным маслом | 180         | 3,95         | 4,83         | 26,66         | 166             | 182             |
|                  | Бутерброд с сыром               | 40          | 3,1          | 4,6          | 9,7           | 92,6            | 3               |
|                  | Чай с молоком                   | 180         | 0,13         | 0,02         | 11,33         | 44              | 413             |
| <b>2 завтрак</b> | Сок                             | 100         | 0,4          | 0,30         | 10,30         | 90              | 418             |
|                  | <b>Всего завтрак</b>            | <b>500</b>  | <b>10,0</b>  | <b>18,3</b>  | <b>67,4</b>   | <b>340</b>      | <b>46</b>       |
|                  | Винегрет                        | 50          | 0,4          | 2,8          | 3,8           | 31,4            | 89              |
| <b>Обед</b>      | Суп полевой с говядиной         | 180         | 3,87         | 5,7          | 25,41         | 164             | 311             |
|                  | Запеканка из пчени с рисом      | 130         | 8,5          | 7,3          | 13,7          | 143             | 354             |
|                  | Соус сметанный                  | 20          | 0,35         | 1,2          | 1,46          | 18              | 394             |
|                  | Компот из изюма                 | 180         | 0,67         | 0,27         | 20,74         | 87              |                 |
|                  | Хлеб бородинский/пшеничн.       | 25/25       | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 76/67           |                 |
|                  | <b>Всего обед</b>               | <b>610</b>  | <b>15,5</b>  | <b>21,57</b> | <b>98,7</b>   | <b>656</b>      | <b>419</b>      |
| <b>Полдник</b>   | Молоко                          | 200         | 4,58         | 4,08         | 7,58          | 85              | 543             |
|                  | Вафли                           | 50          | 1,85         | 4,8          | 19,24         | 134             |                 |
|                  | <b>Всего полдник</b>            | <b>250</b>  | <b>8,32</b>  | <b>7,1</b>   | <b>43,29</b>  | <b>265</b>      | <b>55</b>       |
| <b>Ужин</b>      | Тефтели мясные запеченные       | 70          | 1,2          | 2,1          | 9,5           | 58,3            | 180             |
|                  | Горошница                       | 130         | 5,9          | 5,9          | 29,1          | 163             | 392             |
|                  | Чай с сахаром                   | 200         | 0,06         | 0,02         | 11,1          | 44              |                 |
|                  | Хлеб пшеничный, бородинский     | 25/25       | 1,58         | 0,2          | 9,65          | 76/67           |                 |
|                  | <b>Всего ужин</b>               | <b>450</b>  | <b>20,0</b>  | <b>16,31</b> | <b>54,84</b>  | <b>561</b>      |                 |
|                  | <b>Итого за день</b>            | <b>1810</b> | <b>54,83</b> | <b>63,18</b> | <b>264,23</b> | <b>1821</b>     |                 |

# Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

| Прием пищи | Наименование блюд                          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|-----------------|-----------------|
| 1 неделя   |                                            |       |       |       |          |                 |                 |
| день 3     |                                            |       |       |       |          |                 |                 |
| Завтрак    | Каша кукурузная со сливочным маслом        | 180   | 5,48  | 5,25  | 46,86    | 235             | 182             |
|            | Кофейный напиток с молоком                 | 180   | 2,96  | 2,6   | 15,9     | 100             | 414             |
|            | Бутерброд с маслом                         | 40    | 3,65  | 11,33 | 21,93    | 202             | 1               |
|            |                                            | 100   | 0,5   | 0,4   | 9,8      | 42,6            | 386             |
| 2завтрак   | Яблоки                                     | 500   | 8,7   | 10,85 | 71,99    | 538             |                 |
|            | Всего завтрак                              | 180   | 4,9   | 4,2   | 12,8     | 112             | 4               |
| Обед       | Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 180   | 9,58  | 3,14  | 8,2      | 105             | 271             |
|            | Биточки рыбные запеченные                  | 70    | 2,64  | 4,8   | 25,4     | 166             | 179             |
|            | Рис отварной                               | 100   | 0,35  | 1,2   | 1,46     | 18              | 354             |
|            | Соус сметанный                             | 20    | 0,44  | 0,01  | 23       | 101,7           | 394             |
|            | Компот из свежесам. клубники               | 180   | 1,7   | 0,28  | 7,5      | 40,2            |                 |
|            | Хлеб бородинский                           | 25    | 2,4   | 0,4   | 8,1      | 42,5            |                 |
|            | Хлеб пшеничный                             | 25    | 17,04 | 28,1  | 59,9     | 396,1           |                 |
|            | Всего обед                                 | 600   | 0,67  | 0,03  | 28,2     | 124             | 394             |
|            | Компот из кураги                           | 200   | 1,7   | 4,88  | 10,01    | 125             | 267             |
| Полдник    | Сладкие гренки из батона с яйцом и молоком | 50    | 6,17  | 5,18  | 25,65    | 260             |                 |
|            | Всего полдник                              | 250   | 0,8   | 2,1   | 11,9     | 36,2            | 54              |
| Ужин       | Икра кабачковая                            | 50    | 13,2  | 25,5  | 2,5      | 293,1           | 229             |
|            | Омлет натуральный                          | 150   | 0,13  | 0,02  | 11,33    | 45              | 412             |
|            | Чай с лимоном                              | 200   | 1,58  | 0,2   | 9,65     | 76/67           |                 |
|            | Хлеб пшеничный, бородинский                | 25/25 | 9,7   | 4,59  | 23,55    | 395             |                 |
|            | Всего ужин                                 | 450   | 54,32 | 60,52 | 261,05   | 1820            |                 |
|            | Итого за день                              | 1810  |       |       |          |                 |                 |

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДООУ**

| Прием пищи    | Наименование блюд                 | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|----------|-----------------|-----------------|
| Итого за день | день 4                            |       |       |       |          |                 |                 |
| Завтрак       | Каша рисовая вязкая               | 180   | 4,59  | 5,89  | 40,07    | 232             | 182             |
|               | Чай с молоком                     | 180   | 3,17  | 2,67  | 15,95    | 112             | 413             |
|               | Бутерброд с джемом                | 40    | 4,62  | 5,42  | 10,07    | 113             | 2               |
|               | Бананы                            | 100   | 1,5   | 0,5   | 21       | 95              | 386             |
| Завтрак       | Всего завтрак                     | 500   | 11,46 | 11,86 | 75,78    | 556             | 54              |
|               | Салат из квашеной капусты с луком | 50    | 0,9   | 2,2   | 3,1      | 16,6            | 88              |
| Обед          | Суп с макарон. изделиями          | 180   | 1,84  | 4,90  | 12,74    | 109,5           | 322             |
|               | Котлеты рубленые из птицы         | 70    | 10,9  | 3,8   | 18,5     | 189,2           | 321             |
|               | Картофельное пюре                 | 100   | 3,06  | 5,3   | 31,2     | 197             | 378             |
|               | Кисель из облепихи                | 180   | 0,28  | 0,84  | 5,67     | 29,5            |                 |
|               | Хлеб бородинский                  | 25    | 3,3   | 0,6   | 16,70    | 67              |                 |
|               | Хлеб пшеничный                    | 25    | 3,15  | 0,4   | 19,3     | 75              |                 |
|               | Всего обед                        | 600   | 30,8  | 39,13 | 130,1    | 587             | 412             |
| Полдник       | Молоко кипяченое                  | 200   | 0,13  | 0,02  | 11,33    | 45              | 120             |
|               | Калач сметанный                   | 50    | 3,2   | 3,6   | 24       | 133             |                 |
|               | Всего полдник                     | 250   | 5,12  | 5,95  | 35,41    | 300             | 249             |
| Ужин          | Пудинг творожный с сухим молоком  | 200   | 15,3  | 20,0  | 28,2     | 389             |                 |
|               | Компот из изюма                   | 200   | 0,44  | 0,02  | 27,76    | 113             | 394             |
|               | Хлеб пшеничный, бородинский       | 25/25 | 1,57  | 0,2   | 9,65     | 75/67           |                 |
|               | Всего ужин                        | 450   | 17,43 | 7,27  | 49,6     | 334             |                 |
|               | Итого за день                     | 1810  | 54,03 | 61,41 | 265,01   | 1812            |                 |

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

| Прием пищи     | Наименование блюд               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|----------------|---------------------------------|-------|-------|-------|----------|-----------------|-----------------|
| <b>Неделя</b>  |                                 |       |       |       |          |                 |                 |
| <b>день5</b>   |                                 | 180   | 10,62 | 12,8  | 43,96    | 333             | 182             |
| <b>Завтрак</b> | Каша ячневая                    | 180   | 3,15  | 2,8   | 13,0     | 95              | 416             |
|                | Какао с молоком                 | 180   |       |       |          | 92,6            | 3               |
|                | Бульброд с сыром                | 40    | 3,1   | 4,6   | 9,7      |                 | 418             |
|                |                                 | 100   | 0,4   | 0,30  | 10,30    | 90              |                 |
| <b>Завтрак</b> | Сок                             | 500   | 8,72  | 11,55 | 71,84    | 443             |                 |
|                | <b>Всего завтрак</b>            | 180   | 5,9   | 5,5   | 9,1      | 115,3           | 83              |
| <b>Обед</b>    | Суп с рыбными консервами        | 190   | 21,5  | 21,6  | 5        | 300             | 329             |
|                | Капусты тушенная с говядиной    | 180   | 0,44  | 0,02  | 27,76    | 113             | 394             |
|                | Компот из сухофруктов           | 180   |       |       |          | 67              |                 |
|                | Хлеб бородинский                | 25    | 3,3   | 0,6   | 16,7     |                 | 75              |
|                | Хлеб пшеничный                  | 25    | 3,15  | 0,4   | 19,3     |                 |                 |
|                |                                 | 600   | 28,44 | 23,69 | 139,54   | 926             | 420             |
|                | <b>Всего обед</b>               | 200   | 5,8   | 5,0   | 8,0      | 100             | 545             |
| <b>Полдник</b> | Йогурт                          | 25    | 1,6   | 2,05  | 13,05    | 93,2            |                 |
|                | Печенье                         | 25    | 1,3   | 0,05  | 20       | 85,7            |                 |
|                | Зефир                           | 250   | 6,5   | 7,36  | 22,98    | 183             | 329             |
|                | <b>Всего полдник</b>            | 70    | 13,9  | 4,5   | 4,8      | 112,4           |                 |
| <b>Ужин</b>    | Кнели из птицы в томатном соусе | 130   | 0,35  | 1,2   | 1,46     | 18              | 179             |
|                | Макароны отварные с маслом      | 200   | 0,06  | 0,02  | 11,10    | 44              | 412             |
|                | Чай с лимоном                   | 25/25 | 1,57  | 0,2   | 9,65     | 75/67           |                 |
|                | Хлеб пшеничный, бородинский     | 450   | 10,94 | 17,38 | 27,31    | 210             |                 |
|                | <b>Всего ужин</b>               | 1800  | 54,6  | 59,98 | 261,67   | 1812            |                 |
|                | <b>Итого за день</b>            |       |       |       |          |                 |                 |

# Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

| Прием пищи           | Наименование блюд                                    | Выход       | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|
| <b>2неделя</b>       |                                                      |             |             |             |             |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>       | Каша овсяная («Геркулес») вязкая со маслом сливочным | 180         | 4,73        | 6,85        | 23,78       | 176             | 182             |
|                      | Бутерброд с маслом                                   | 40          | 3,65        | 11,33       | 21,93       | 202             | 1               |
|                      | Чай с молоком стуженным                              | 180         | 3,15        | 3,7         | 12,9        | 99              | 411             |
|                      | Сок                                                  | 100         | 0,09        | 0,04        | 26,14       | 90              | 418             |
|                      | <b>Всего завтрак</b>                                 | <b>500</b>  | <b>10,1</b> | <b>23,4</b> | <b>96,6</b> | <b>575</b>      | <b>91</b>       |
| <b>Обед</b>          | Суп картофельный с клецками, с мясом птицы           | 180         | 2,68        | 3,86        | 17,14       | 115             | 315             |
|                      | Голубцы «ленивые»                                    | 70          | 7,7         | 5,2         | 13,7        | 120             | 366             |
|                      | Соус томатный                                        | 10          | 0,35        | 1,2         | 1,46        | 18              | 178             |
|                      | Каша гречневая                                       | 130         | 3,89        | 4,02        | 32,52       | 167,12          | 394             |
|                      | Компот из кураги                                     | 180         | 0,44        | 0,02        | 27,76       | 113             |                 |
|                      | Хлеб бородинский                                     | 25          | 3,3         | 0,6         | 16,78       | 67              |                 |
|                      | Хлеб пшеничный                                       | 25          | 3,15        | 0,4         | 19,3        | 75              |                 |
|                      | <b>Всего обед</b>                                    | <b>600</b>  | <b>25,5</b> | <b>25,4</b> | <b>83,5</b> | <b>600</b>      | <b>419</b>      |
|                      | Ряженка                                              | 200         | 4,13        | 1,3         | 14,2        | 72              | 543             |
|                      | <b>Подник</b>                                        | <b>200</b>  | <b>4,13</b> | <b>1,3</b>  | <b>14,2</b> | <b>72</b>       | <b>543</b>      |
| <b>Ужин</b>          | Праники                                              | 50          | 1,85        | 4,8         | 19,24       | 134             |                 |
|                      | <b>Всего подник</b>                                  | <b>250</b>  | <b>2,8</b>  | <b>2,1</b>  | <b>34,3</b> | <b>169</b>      | <b>54</b>       |
|                      | Икра кабачковая                                      | 50          | 0,8         | 2,1         | 11,9        | 36,2            | 232             |
|                      | Омлет с картофелем                                   | 150         | 3,06        | 17,68       | 18,19       | 242             | 392             |
|                      | Чай с сахаром                                        | 200         | 0,06        | 0,02        | 11,1        | 44              | 394             |
| <b>Итого за день</b> | Хлеб пшеничный, бородинский                          | 25/25       | 1,19        | 0,15        | 7,25        | 75/67           |                 |
|                      | <b>Всего ужин</b>                                    | <b>400</b>  | <b>16,5</b> | <b>10,3</b> | <b>48,6</b> | <b>461</b>      |                 |
|                      | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1800</b> | <b>54,9</b> | <b>61,2</b> | <b>263</b>  | <b>1805</b>     |                 |

# Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДЮ

| Прием пищи       | Наименование блюд                                       | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|-----------------|-----------------|
| 2неделя<br>день7 |                                                         | 180   | 7,18  | 6,51  | 23,54    | 18              | 100             |
| Завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным | 180   | 0,13  | 0,02  | 11,33    | 44              | 413             |
|                  | Чай с молоком                                           | 40    | 3,1   | 4,6   | 9,7      | 92,6            | 3               |
|                  | Бутерброд с сыром                                       | 100   | 0,4   | 0,30  | 10,30    | 90              | 418             |
| 2завтрак         | Сок                                                     | 500   | 14,09 | 11,67 | 78,86    | 505             |                 |
|                  | Всего завтрак                                           | 50    | 3,1   | 4,9   | 1,9      | 26,1            | 102             |
| Обед             | Салат из соленых огурцов                                | 180   | 2,74  | 7,1   | 10,5     | 90,3            | 87              |
|                  | Борщ со свежей капустой                                 | 130   | 8,42  | 7,97  | 2,85     | 128,5           | 293             |
|                  | Жаркое по - домашнему                                   | 180   | 0,09  | 0,06  | 26,14    | 105             | 378             |
|                  | Кисель из ягодной смеси                                 | 25    | 3,3   | 0,6   | 16,7     | 67              |                 |
|                  | Хлеб бородинский                                        | 25    | 3,15  | 0,4   | 19,3     | 75              |                 |
|                  | Хлеб пшеничный                                          | 600   | 20,84 | 30,11 | 97,43    | 580             | 412             |
|                  | Всего обед                                              | 200   | 0,13  | 0,02  | 11,33    | 45              |                 |
| Полдник          | Молоко кипяченое                                        | 50    | 1,7   | 4,88  | 10,01    | 125             | 267             |
|                  | Сладкие гренки из батона с яйцом и молоком              | 250   | 13,53 | 6,26  | 58,54    | 414             | 261             |
|                  | Всего полдник                                           | 70    | 4,95  | 5,18  | 1,11     | 65,8            |                 |
| Ужин             | Рыба, запеченная в сметанно-сырном соусе                | 130   | 1,79  | 2,75  | 17,9     | 108,5           | 179             |
|                  | Каша перловая                                           | 200   | 0,44  | 0,01  | 27,76    | 121             | 394             |
|                  | Компот из сухофруктов                                   | 25/25 | 1,57  | 0,2   | 9,65     | 75/67           |                 |
|                  | Хлеб пшеничный, бородинский                             | 450   | 7,7   | 13,33 | 29,15    | 368             |                 |
|                  | Всего ужин                                              | 1810  | 55,13 | 61,47 | 268,62   | 1867            |                 |
|                  | Итого за день                                           |       |       |       |          |                 |                 |

# Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

| Прием пищи      | Наименование блюд                       | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|
| <b>2неделя</b>  |                                         |            |              |              |              |                 |                 |
| <b>день 8</b>   |                                         |            |              |              |              |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>  | Каша пшенная вязкая со сливочным маслом | 180        | 0,27         | 4,86         | 34,31        | 192             | 182             |
|                 | Кофейный напиток с молоком              | 180        | 2,96         | 2,6          | 15,9         | 106             | 414             |
|                 | Бутерброд с маслом                      | 40         | 10,53        | 6,26         | 33,34        | 230             | 2               |
|                 | Яблоки                                  | 100        | 0,5          | 0,4          | 9,8          | 42,6            | 386             |
| <b>2завтрак</b> |                                         | <b>500</b> | <b>12,43</b> | <b>10,09</b> | <b>61,77</b> | <b>343,6</b>    |                 |
|                 | <b>Всего завтрак</b>                    | 4          | 4            | 4            | 4            | 102             | 87              |
| <b>Обед</b>     | Суп гороховый                           | 180        | 1,74         | 4,88         | 8,48         | 301             | 321             |
|                 | Плов                                    | 190        | 22,2         | 7,7          | 35,6         | 105             | 417             |
|                 | Напиток из шиповника                    | 180        | 0,09         | 0,04         | 26,14        | 67              |                 |
|                 | Хлеб бородинский                        | 25         | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 75              |                 |
|                 | Хлеб пшеничный                          | 25         | 3,15         | 0,4          | 19,3         | 1,117           |                 |
|                 | <b>Всего обед</b>                       | 600        | 28,06        | 41,04        | 151,11       | 44              | 392             |
|                 | Чай с лимоном и сахаром                 | 200        | 0,06         | 0,02         | 11,1         | 148             | 448             |
| <b>Полдник</b>  |                                         | 50         | 8,03         | 6,69         | 13,97        | 168             |                 |
|                 | Пицца детская                           | 250        | 6,44         | 4,06         | 24,22        | 345             | 247             |
|                 | <b>Всего полдник</b>                    | 170/30     | 22,42        | 15,20        | 13,68        | 113             | 394             |
| <b>Ужин</b>     | Сырники с морковью с сгущенным молоком  | 200        | 0,44         | 0,02         | 27,76        | 75/67           |                 |
|                 | Компот из изюма                         | 25/25      | 1,57         | 0,2          | 9,65         | 174             |                 |
|                 | Хлеб пшеничный, бородинский             | 450        | 6,49         | 4,17         | 23,18        | 1802,6          |                 |
|                 | <b>Всего ужин</b>                       | 1790       | 53,8         | 59,36        | 260,28       |                 |                 |
|                 | <b>Итого за день</b>                    |            |              |              |              |                 |                 |

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО**

| Прием пищи      | Наименование блюд                      | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|-----------------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|
| <b>2 недели</b> |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>день 9</b>   |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>  | Каша вязкая манная                     | 180         | 4,8          | 5,0          | 16,44         | 130             | 182             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Бутерброд с сыром                      | 40          | 3,1          | 4,6          | 9,7           | 92,6            | 3               |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Чай с молоком                          | 180         | 0,13         | 0,02         | 11,33         | 44              | 413             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Чай с молоком                          | 100         | 0,4          | 0            | 12,4          | 51,8            | 418             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>  | Апельсины                              | 100         | 0,4          | 0            | 12,4          | 51,8            | 418             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | <b>Всего завтрак</b>                   | <b>500</b>  | <b>12,5</b>  | <b>10,38</b> | <b>74,57</b>  | <b>492</b>      | <b>46</b>       |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>Обед</b>     | Салат картофельный с зеленым горошком. | 30          | 0,4          | 2,8          | 2,5           | 28,4            | 46              |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Салат картофельный с зеленым горошком. | 180         | 2,04         | 7,7          | 6,5           | 74              | 102             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Щи с квашеной капустой и картофелем    | 180         | 2,04         | 7,7          | 6,5           | 74              | 102             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Печень говяжья по - Стrogановски       | 70          | 15,1         | 8,1          | 54,3          | 177             | 308             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Каша гречневая                         | 110         | 3,89         | 4,02         | 32,52         | 167,12          | 178             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Каша гречневая                         | 180         | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113             | 394             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Компот из свежемор. облепихи           | 180         | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 113             | 394             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Хлеб бородинский                       | 25          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 67              |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Хлеб бородинский                       | 25          | 3,15         | 0,4          | 19,3          | 75              |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Хлеб пшеничный                         | 25          | 3,15         | 0,4          | 19,3          | 75              |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Хлеб пшеничный                         | 600         | 23,3         | 24,42        | 97,32         | 755             | 441             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | <b>Всего обед</b>                      | <b>600</b>  | <b>23,3</b>  | <b>24,42</b> | <b>97,32</b>  | <b>755</b>      | <b>441</b>      |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Ватрушка с творогом                    | 50          | 6,3          | 10,8         | 15,8          | 194             | 412             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>Полдник</b>  | Ватрушка с творогом                    | 50          | 6,3          | 10,8         | 15,8          | 194             | 412             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Молоко кипяченое                       | 200         | 0,13         | 0,02         | 11,33         | 45              |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | <b>Всего полдник</b>                   | <b>250</b>  | <b>10,7</b>  | <b>18,32</b> | <b>38,37</b>  | <b>339</b>      | <b>329</b>      |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
| <b>Ужин</b>     | Кнели из птицы в томатном соусе        | 70          | 11,5         | 3            | 4,1           | 96,2            | 317             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Макароны отварные с маслом             | 150         | 14,5         | 22,1         | 48,6          | 287,6           | 412             |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Чай с лимоном                          | 200         | 0,13         | 0,02         | 11,33         | 45              |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Чай с лимоном                          | 25/25       | 1,57         | 0,2          | 9,65          | 75/67           |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | Хлеб пшеничный, бородинский            | 450         | 7,85         | 7,4          | 51,55         | 224             |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | <b>Всего ужин</b>                      | <b>450</b>  | <b>7,85</b>  | <b>7,4</b>   | <b>51,55</b>  | <b>224</b>      |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |
|                 | <b>Итого за день</b>                   | <b>1830</b> | <b>54,35</b> | <b>60,52</b> | <b>261,81</b> | <b>1810</b>     |                 |
|                 |                                        |             |              |              |               |                 |                 |

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО**

| Прием пищи     | Наименование блюд                    | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг. ценность | Номер рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|----------|-----------------|-----------------|
| <b>2неделя</b> |                                      |       |       |       |          |                 |                 |
| <b>день 10</b> |                                      | 180   | 4,59  | 5,89  | 40,07    | 232             | 182             |
| <b>Завтрак</b> | Каша пшеничная вязкая                | 180   | 3,15  | 2,8   | 13,0     | 95              | 416             |
|                | Какао с молоком                      | 40    | 3,1   | 4,6   | 9,7      | 92,6            | 3               |
|                | Бутерброд с сыром                    | 100   | 0,4   | 0,30  | 10,30    | 90              | 418             |
|                | Сок                                  | 500   | 11,9  | 17,3  | 84,1     | 538             |                 |
| <b>Завтрак</b> | <b>Всего завтрак</b>                 | 50    | 0,9   | 2,0   | 3,5      | 30,8            | 22              |
|                | Салат из свежей капусты              | 180   | 2,68  | 2,83  | 17,14    | 104             | 83              |
| <b>Обед</b>    | Рассольник Ленинградский со сметаной | 150   | 28,03 | 19,00 | 17,10    | 351             | 323             |
|                | Суфле куриное с рисом                | 20    | 0,35  | 1,2   | 1,46     | 18              | 354             |
|                | Соус молочный                        | 180   | 0,44  | 0,02  | 27,76    | 113             | 394             |
|                | Компот из сухофруктов                | 25    | 3,3   | 0,6   | 16,7     | 67              |                 |
|                | Хлеб бородинский                     | 25    | 3,15  | 0,4   | 19,3     | 75              |                 |
|                | Хлеб пшеничный                       | 600   | 16,1  | 19,4  | 118,31   | 701             |                 |
|                | <b>Всего обед</b>                    | 200   | 6,25  | 5,2   | 8,1      | 85              | 420             |
|                |                                      | 200   |       |       |          | 134             | 543             |
| <b>Полдник</b> | Снежок                               | 50    | 1     | 4,8   | 19,24    | 143             |                 |
|                | Печенье                              | 250   | 8,3   | 7,35  | 22,98    | 45              | 8               |
|                | <b>Всего полдник</b>                 | 30    | 5,0   | 2,84  | 0        |                 |                 |
| <b>Ужин</b>    | Сельдь слабосоленая                  | 170   | 2,9   | 3,27  | 22,13    | 138             | 136             |
|                | Картофель отварной со слив. маслом   | 200   | 0,06  | 0,02  | 11,1     | 44              | 392             |
|                | Чай с сахаром                        | 25/25 | 1,57  | 0,2   | 9,65     | 75/67           |                 |
|                | Хлеб пшеничный, бородинский          | 400   | 17,73 | 16,22 | 38,08    | 434             |                 |
|                | <b>Всего ужин</b>                    | 1810  | 54,03 | 60,3  | 263,4    | 1816            |                 |
|                | <b>Итого за день</b>                 |       |       |       |          |                 |                 |