

С меню ознакомлен :

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 1

С.С. Винивитин



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

В МБОУ СОШ № 15

Григорьев Иван

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая вязкая (на воде)	200	4,59	5,89	40,07	232	182
	Чай с джемом	200	3,15	3,7	12,9	82	411
Завтрак	Сок	100	0,5	0	10,1	42,6	418
	Всего завтрак	500	11,49	16,75	51,89	372,6	69
Обед	Борщ с фасолью и картофелем (без сметаны)	180	2,1	4,06	8,7	70,9	
		70	9,44	9,24	1,47	103	299
	Пшеница рубленый(без хлеба)	20	0,35	1,2	1,46	18	366
	Соус томатный	110	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Каша гречневая(с растительным маслом)						
		180	0,51	0,21	13,23	61	417
	Напиток из шиповника						
		600	15,51	14,34	62,32	417,4	394
	Всего обед	200	0,06	0,02	11,1	61	33
Полдник	Компот из кураги	70	1,2	2,6	34	103	
	Салат из отварной моркови и изюма	270	7,78	8,18	33,68	271,5	192
	Всего полдник	200	3,06	17,68	18,19	242	394
Ужин	Рагу овощное с мясом	200	0,44	0,01	23	101,7	
	Компот из сухофруктов	430	7,74	7,99	55,6	339	
	Всего ужин	430	7,74	7,99	203,49	1481,5	
	Итого за день	1810	42,52	47,26			

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

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя							
День 2							
Завтрак	Каша пшениная, вязкая (на воде)	200	2,4	4,96	11,94	131	182
	Чай с лимоном	200	2,96	2,6	15,9	98	413
		100	0,5	0	10,1	42,6	418
2 завтрак	Сок	500	8,0	13,3	47,4	340	
	Всего завтрак	50	0,4	2,8	3,8	31,4	46
	Винегрет	180	2,68	2,83	17,14	104	89
Обед	Суп полевой с говядиной	180	8,5	7,3	13,7	143	311
	Запеканка из печени с рисом(с раст. маслом, без яиц)	180	0,35	1,2	1,46	18	354
	Соус томатный	180	0,67	0,27	20,74	87	394
	Компот из изюма	600	13,3	14,54	90,7	484	
	Всего обед	200	1,13	0,02	11,33	45	419
	Напиток из ягодной смеси	100	1,85	4,8	19,24	134	543
Полдник	Курата, разваренная, с изюмом и сахаром	300	5,72	5,98	21,29	181	
	Всего полдник	70	9,44	9,24	1,47	103	299
Ужин	Тефтели говяжьи, запеченные(без хлеба)	130	5,9	5,9	29,1	163	180
	Горошница с раст. маслом	200	3,15	3,7	12,9	82	411
	Чай с сахаром	400	15,96	13,31	44,84	451	
	Всего ужин	1800	42,98	47,13	204,23	1462	
	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
1 неделя день 3	Завтрак	200	2,5	4,4	26,6	154	182
	Каша кукурузная на воде	200	2,6	2,35	12,7	71,3	414
	Чай с джемом	100	0,5	0,4	9,8	42,6	386
	2 завтрак	510	9,65	12,92	44,94	344,9	
	Яблоко	180	4,0	3,1	9,3	81,0	89
	Всего завтрак	180	4,0	3,1	9,3	84	271
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	70	8,7	2,85	5,94	166	179
	Виточки рыбные запеченные(без хлеба)	130	2,64	4,8	25,4	18	366
	Рис отварной(с раст. маслом)	20	0,35	1,2	1,46	101,7	394
	Соус томатный	200	0,44	0,01	23	396,1	
	Компот из клубники	600	17,04	28,1	59,9	104	398
	Всего обед	200	4,88	4,1	9,65	180	406
	Компот из кураги	100	0,61	0,34	43,65	260	54
Полдник	Яблоко ,фаршированное изюмом,запеченное	270	6,17	5,18	25,65	20,8	293
	Всего полдник	50	0,3	1,4	1,8	108,5	412
Ужин	Икра кабачковая	200	6,42	7,17	1,65	45	
	Жаркое по - домашнему	200	0,13	0,02	11,33	566,8	
	Чай с лимоном	450	19,9	20,99	69,3	1400,2	
	Всего ужин	1830	42,28	47,5	204,43		
	Итого за день						

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
1 неделя	4 день						
Завтрак	Каша рисовая вязкая (на воде)	200	4,59	5,89	40,07	232	182
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	413
Завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
	Всего завтрак	500	13,1	9,86	51,8	406	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,9	2,2	3,1	16,6	54
	Суп картофельный с крупой	180	1,6	3,8	10,3	62,8	83
	Котлеты рубленные из птицы (без хлеба)	70	9,44	9,24	1,47	103	299
	Картофельное пюре (с раст. маслом)	120	1,2	4,8	20,5	9,6	339
	Соус томатный	10	0,35	1,2	1,46	18	366
	Кисель из облепихи	180	0,28	0,84	5,67	29,5	378
	Всего обед	610	30,8	39,13	130,1	587	
Полдник	Салат из свеклы с изюмом	100	0,64	5,26	26,96	114	33
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	23	101,7	394
	Всего полдник	300	5,12	5,95	35,41	300	
Ужин	Тефтели мясные (без хлеба)	70	1,2	2,1	9,5	58,3	55
	Каша гречневая (с растит. маслом)	100	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	394
	Всего ужин	400	9,13	4,27	66,53	341,1	
	Итого за день	1810	45,44	47,41	203,88	1403,2	

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
Неделя 5							
День		200	2,4	4,96	11,94	131	182
Завтрак	Каша пшенная, вязкая (на воде)	200	2,6	2,35	12,7	71,3	414
	Чай с джемом	100	0,5	0	10,1	42,6	386
Завтрак	Сок	500	13,1	14,8	58,4	411	83
	Всего завтрак	180	5,9	5,5	9,1	115,3	
	Суп с рыбными консервами	200	5,5	5,6	14,5	182	329
Обед	Тушеная капуста с говядиной	200	0,44	0,01	23	101,7	394
	Компот из сухофруктов	600	10,94	10,15	66,6	438,3	
	Всего обед	100	0,61	0,34	43,65	180	406
	Яблоко ,фаршированное изюмом,запеченное	200	0,14	0,01	25	101,7	394
Полдник	Компот из кураги	300	5,35	8,55	25,24	209	329
	Всего полдник	70	13,9	4,5	4,8	112,4	329
Ужин	Кнедли из птицы(без хлеба), в томатном соусе	150	2,64	4,8	25,4	166	179
	Рис отварной с раст. маслом	200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Чай с лимоном	430	13,84	13,9	53,19	348,3	
	Всего ужин	1830	43,23	47,4	203,43	1406,6	
	Итого за день						

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
2 недели							
день 6							
Завтрак	Каша рисовая вязкая (на воде)	200	4,59	5,89	40,07	232	182
	Чай с джемом	200	2,6	2,35	12,7	71,3	414
		100	0,5	0	10,1	42,6	418
2завтрак	Сок						
		500	6,74	11,32	48,29	312,6	
	Всего завтрак					40,3	
	Суп полевой с говядиной	180	5,1	7,9	5,1		315
	Голубцы «ленивые»	80	7,7	5,2	13,7	120	366
	Соус томатный	10	0,35	1,2	1,46	18	178
	Каша гречневая(с растительным маслом)	130	3,89	4,02	32,52	167,12	394
	Компот из кураги	200	0,14	0,01	25	101,7	
		600	14,28	19,61	65,83	497,3	419
	Всего обед	200	0,51	0,21	13,23	61	267
	Напиток из шиповника	100	1,2	2,6	34	103	
Полдник	Салат из отварной моркови и изюма					237	
		300	9,22	7,07	31,69	237	299
	Всего полдник	80	9,44	9,24	1,47	103	285
	Пшеница рубленый из говяд. (без хлеба)	140	3,06	17,68	18,19	242	411
	Картофель отварной с пассерованным луком	200	0,04	0,02	6,99	28	
	Чай с сахаром	420	11,28	8,62	57,61	359	
	Всего ужин	1820	41,52	46,62	203,42	1405	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Н
--	-------	-------	------	----------	--------	---

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием в детском саду							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 неделя							
День 7							
Завтрак	Каша кукурузная на воде	200	2,5	4,4	26,6	154	182
		200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Чай с лимоном	100	0,5	0	10,1	42,6	418
Завтрак	Сок	500	12,41	13,1	58,3	380	
	Всего завтрак	50	3,1	4,9	1,9	26,1	102
	Салат из соленых огурцов	180	1,74	5,88	8,48	84,9	87
Обед	Борщ со свежей капустой (без сметаны)	170	6,42	7,17	1,65	108,5	293
	Жаркое по - домашнему	200	0,08	0,06	18,1	81,6	378
	Кисель из ягодной смеси	600	14,19	10,39	76,16	405,5	
	Всего обед	100	0,4	0	12,4	51,8	418
	Апельсины	200	0,06	0,02	11,1	67	394
Полдник	Компот из кураги	300	1,33	3,12	37,43	231,5	
	Всего полдник	80	4,95	5,18	1,11	65,8	261
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	130	1,79	2,75	17,9	108,5	179
	Каша перловая(с растит. маслом)	200	0,44	0,01	23	101,7	394
	Компот из сухофруктов	410	14,64	20,5	31,99	384,5	
	Всего ужин	1810	42,57	47,11	203,88	1401,5	
	Итого за день						

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
2 неделя							
день 8							
Завтрак	Каша пшенная жидкая (на воде)	180	3,0	4,5	22,4	106,8	182
	Напиток из ягодной смеси	200	1,13	0,02	11,33	45	419
		100	0,5	0,4	9,8	42,6	386
2завтрак	Яблоки	510	9,6	10,8	61,3	336,4	87
	Всего завтрак	180	2,3	3,2	9,8	80,8	321
Обед	Суп гороховый	180	8,1	10,0	17,0	184,4	417
	Плов	180	0,51	0,21	13,23	61	
	Напиток из шиповника						
	Всего обед	570	15,6	15,49	58,9	437	543
	Курага , разваренная, с изюмом и сахаром	70	1,85	4,8	19,24	134	411
Полдник	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	6,99	28	
	Всего полдник	270	1,74	4,9	17	153	247
	Гуляш из отварной говядины	70	7,2	5,1	1,7	85,1	339
Ужин	Картофельное пюре (с раст. маслом)	150	1,2	4,8	20,5	9,6	394
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	
	Всего ужин	450	16,6	16,09	66,1	477,3	
	Итого за день	1800	43,54	47,28	203,3	1403,7	

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
2 недели							
день 9							
Завтрак	Каша рисовая на воде	200	10,62	12,8	43,96	333	182
	Чай с джемом	200	3,15	3,7	12,9	82	411
	Апельсины	100	0,4	0	12,4	51,8	418
Завтрак	Всего завтрак	500	11,54	13,9	49,6	352,9	46
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	50	0,4	2,8	2,5	28,4	102
	Щи с кислой капустой и картофелем (без сметаны)	180	1,04	6,9	5,08	58	
		80	8,2	6,06	38,8	157	308
	Печень говяж. в томатном соусе	130	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Каша гречневая(с растительным маслом)	180	0,44	0,02	27,76	113	394
	Компот из свежемор. облепихи	180	18,5	21,73	51,22	528,6	
	Всего обед	610	18,5	21,73	51,22	82,6	418
		200	0,5	0	10,1	82,6	
Полдник	Сок	200	1,13	4,82	30,57	150	329
	Всего полдник	70	13,9	4,5	4,8	112,4	714
Ужин	Кнедли из птицы(без хлеба), в томатном соусе	130	1,79	2,75	8,6	73,3	412
	Морковь припущенная	200	0,13	0,02	11,33	45	
	Чай с лимоном	450	11,74	6,76	72,16	369	
	Всего ужин	1790	42,91	47,21	203,81	1400,5	
	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
2 недели							
день 10							
Завтрак	Каша кукурузная на воде	200	2,5	4,4	26,6	154	182
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	412
Завтрак	Сок	100	0,5	0	10,1	42,6	418
	Всего завтрак	500	13,45	11,75	65,97	455,3	22
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,9	2,0	3,5	30,8	83
	Салат из свежей капусты	180	2,68	3,83	17,14	93	323
	Рассольник Ленинградский (без сметаны)	170	28,03	19,00	17,10	351	366
	Суфле куриное с рисом	20	0,35	1,2	1,46	18	394
	Соус томатный	180	0,44	0,01	23	101,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	23	101,7	
	Всего обед	600	14,18	20,5	61,74	510,4	33
Полдник	Салат из свеклы с изюмом	100	0,64	5,26	26,96	114	417
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	13,23	61	
	Всего полдник	300	4,75	9,92	47,63	271	8
Ужин	Сельдь слабосоленая	30	5,0	2,84	0	45	136
	Картофель отварной с раст. маслом	170	2,9	3,27	22,13	138	411
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,02	6,99	28	
	Всего ужин	400	9,74	4,76	28,49	163,7	
Итого за день		1800	42,12	46,93	203,83	1400,4	