

Перспективное 10-дневное меню для питания детей продленного дня, с пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя							
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	10,23	8,4	14,33	199	69
	Шницель рубленный	70	10,44	11,2	3,54	163	299
	Каша гречневая	110	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Соус томатный	10	0,35	1,2	1,46	18	366
	Напиток из шиповника	180	0,12	0,1	27,0	109	417
	Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Всего обед	650	29,8	40,37	84,31	808	
	Подник						
	Варенец	200	1,28	0,03	13,29	95	419
	Ватрушка с повидлом	50	3,1	2,1	31,5	158,6	441
	Всего подник	250	7,04	5,98	25,61	170	
Ужин	Рагу овощное с мясом	200	5,16	19,87	24,01	265	192
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Хлеб пшеничный, бородинский	25/25	3,14	0,4	19,3	75/67	
	Всего ужин	450	6,38	6,83	62,05	326	
	Итого за день	1310	41,71	59,8	201,76	1423	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя							
день 2							
Обед	Винегрет	50	0,4	2,8	3,8	31,4	46
	Суп полевой	180	3,87	5,7	25,41	164	89
	Запеканка из печени с рисом	130	8,5	7,3	13,7	143	311
	Соус сметанный	20	0,35	1,2	1,46	18	354
	Компот из изюма	180	0,67	0,27	20,74	87	394
	Хлеб бородинский/пшеничн.	25/25	3,3	0,6	16,7	76/67	
	Всего обед	610	15,5	21,57	98,7	656	
	Молоко	200	4,58	4,08	7,58	85	419
	Вафли	50	1,85	4,8	19,24	134	543
	Всего полдник	250	8,32	7,1	43,29	265	
Ужин	Тефтели мясные запеченные	70	1,2	2,1	9,5	58,3	55
	Горошница	130	5,9	5,9	29,1	163	180
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Хлеб пшеничный, бородинский	25/25	1,58	0,2	9,65	76/67	
	Всего ужин	450	20,0	16,31	54,84	561	
	Итого за день	1310	45,83	40,18	224,23	1521	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДОО

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя							
день.3							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,9	4,2	12,8	112	4
	Виточки рыбные запеченные	70	9,58	3,14	8,2	105	271
	Рис отварной	100	2,64	4,8	25,4	166	179
	Соус сметанный	10	0,35	1,2	1,46	18	354
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	23	101,7	394
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Всего обед	600	17,04	28,1	59,9	396,1	
	Компот из кураги	200	0,67	0,03	28,2	124	394
	Сладкие гренки из батона с яйцом и молоком	50	1,7	4,88	10,01	125	267
Всего полдник		250	6,17	5,18	25,65	260	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,8	2,1	11,9	36,2	54
	Омлет натуральный	150	13,2	25,5	2,5	293,1	229
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Хлеб пшеничный, бородинский	25/25	1,58	0,2	9,65	76/67	
Всего ужин		450	9,7	4,59	23,55	395	
Итого за день		1320	38,32	45,52	199,05	1500	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя , день 4							
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,9	2,2	3,1	16,6	54
	Суп с макарон. изделиями	180	1,84	4,90	12,74	109,5	367
	Котлеты рубленные 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	378
	Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,70	67	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
Полдник	Всего обед	600	30,8	39,13	130,1	587	417
	Молоко кипяченое	200	0,13	0,02	11,33	45	455
	Калач сметанный	50	3,2	3,6	24	133	120
Ужин	Всего полдник	250	5,12	5,95	35,41	300	249
	Пудинг творожный с сгущенным молоком	200	15,3	20,0	28,2	389	369
	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	1310	44,03	53,41	211,01	1702	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня , с пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры	
1 недели								
день 5	Обед	Суп с рыбными консервами	180	5,9	5,5	9,1	115,3	83
		Капуста тушеная с говядиной	190	21,5	21,6	5	300	329
		Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	394
		Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,7	67	
		Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
		Всего обед	600	28,44	23,69	139,54	926	
	Полдник	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100	420
		Печенье	25	1,6	2,05	13,05	93,2	545
		Зефир	25	1,3	0,05	20	85,7	
		Всего полдник	250	6,5	7,36	22,98	183	
Ужин		Кнели из птицы в томатном соусе	70	13,9	4,5	4,8	112,4	329
		Макароны отварные с маслом	130	0,35	1,2	1,46	18	179
		Чай с лимоном	200	0,06	0,02	11,10	44	412
		Рассольник Ленинградский со сметаной	180	2,68	2,83	17,14	111,1	83
		Всего ужин	450	10,94	17,38	27,31	210	
	Итого за день	1310	43,6	50,21	195,67	1298		

УТВЕРЖДАЮ:
гор МБОУ СОШ №15

С.С. Винивитин

от _____ 2023 год

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДООУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 недели							
день 6							
Обед	Суп картофельный с клетками , с птицей	180	2,68	3,86	17,14	115	91
	Голубцы «ленивые»	70	7,7	3,2	13,7	120	315
	Соус томатный	10	0,35	1,2	1,46	18	366
	Каша гречневая	130	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,78	67	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Всего обед	610	25,5	25,4	83,5	600	
	Ряженка	200	4,13	1,3	14,2	72	419
	Пряники	50	1,85	4,8	19,24	134	543
Ужин	Всего полдник	250	2,8	2,1	34,3	169	
	Икра кабачковая	50	0,8	2,1	11,9	36,2	54
	Омлет с картофелем	200	3,06	17,68	18,19	242	232
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Всего ужин	450	16,5	10,3	48,6	461	
	Итого за день	1310	48,8	58,5	214	1715	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2неделя день 7							
Обед	Салат из соленых огурцов	50	3,1	4,9	1,9	26,1	102
	Борщ со свежей капустой	180	2,74	7,1	10,5	90,3	87
	Жаркое по - домашнему	130	8,42	7,97	2,85	128,5	293
	Кисель из ягодной смеси	180	0,09	0,06	26,14	105	378
	Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Всего обед	600	20,84	30,11	97,43	580	
	Молоко кипяченое	200	0,13	0,02	11,33	45	412
Полдник	Сладкие гренки из батона с яйцом и молоком	50	1,7	4,88	10,01	125	267
	Всего полдник	250	13,53	6,26	58,54	414	
Ужин	Рыба, запеченная в сметанно-сырном соусе	70	4,95	5,18	1,11	65,8	261
	Каша перловая	130	1,79	2,75	17,9	108,5	179
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	27,76	121	394
	Хлеб пшеничный, бородинский	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Всего ужин	450	7,7	13,33	29,15	368	
	Итого за день	1310	46,13	50,47	196,62	1697	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 недели							
день 8							
Обед	Суп гороховый	180	1,74	4,88	8,48	102	87
	Плов	190	22,2	7,7	35,6	301	321
	Напиток из шиповника	180	0,09	0,04	26,14	105	417
	Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Всего обед	600	28,06	41,04	151,11	1.117	
	Полдник	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Чай с лимоном	50	8,03	6,69	13,97	148	448
	Всего полдник	250	6,44	4,06	24,22	168	
	Ужин	170/30	22,42	15,20	13,68	345	247
	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	6,49	4,17	23,18	174	
	Итого за день	1290	42,8	51,36	189,28	1758,6	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДОО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2неделя							
день 9							
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	30	0,4	2,8	2,5	28,4	46
	Щи с квашеной капустой и картофелем	180	2,04	7,7	6,5	74	102
	Печень говяжья по - Строгановски	70	15,1	8,1	54,3	177	308
	Каша гречневая	110	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Компот с изюмом	180	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
Полдник	Всего обед	600	23,3	24,42	97,32	755	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Молоко кипяченое	200	0,13	0,02	11,33	45	412
Ужин	Всего полдник	250	10,7	18,32	38,37	339	
	Тефтели мясные паровые	50	4,5	4,0	4,6	68,7	303
	Макаронны отварные с маслом	150	14,5	22,1	48,6	287,6	317
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Хлеб пшеничный, бородинский	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Всего ужин	450	7,85	7,4	51,55	224	
	Итого за день	1310	47,35	49,52	217,81	1660	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей группы продленного дня, с пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2неделя							
день 10							
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,9	2,0	3,5	30,8	22
	Рассольник Ленинградский	180	2,68	2,83	17,14	104	83
	Суфле куриное с рисом	150	28,03	19,00	17,10	351	323
	Соус молочный	20	0,35	1,2	1,46	18	354
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб бородинский	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Всего обед	600	16,1	19,4	118,31	701	
	Полдник	200	6,25	5,2	8,1	85	420
	Снежок	50	1	4,8	19,24	134	543
	Печенье	250	8,3	7,35	22,98	143	
Ужин	Сельдь слабосоленая	30	5,0	2,84	0	45	8
	Картофель отварной со слив. маслом	170	2,9	3,27	22,13	138	136
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Хлеб пшеничный, бородинский	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Всего ужин	400	17,73	16,22	38,08	434	
	Итого за день	1310	48,03	52,3	211,4	1726	