



Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков,
обедов и полдников для организации питания воспитанников (3-7 лет)
в МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского
дошкольный корпус «Капитошка»
с 12 часовым пребыванием на 2021 учебный год.
Майский муниципальный район
(Зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	6.11	9.87	26.06	239.55	1.5	185
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4.71	9.6	29.9	192.7		1
	Чай	180			15.29	62.4		392
	И того за завтрак	450	10.82	30.29	71.25	499.6	1.5	
Обед								
	Салат капустно-морковный	60	1.16	4.19	4.83	66.04	16	3
	Суп свекольник со сметаной	250\10	4.498	8.67	29.29	228.63	29.75	68
	Гуляш из филе кур	80	10.08	9.32	3.96	138.5	1.25	277
	Каша ячневая	130	3.25	4.3	18.33	238.22		270
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.96	103.35	10.78	376
	Хлеб пшеничный	60	4.6	3.0	29.8	156		1
	И того за обед	770	23.828	29.48	111.17	930.75	57.6	
Уплотненный полдник								
	Омлет	80	5.08	7.98	2.51	106.61	0.5	215
	Хлеб пшеничный	40	4.64	1.8	29.8	104		1
	Кофейный напиток	180			15.29	62.4		250
	И того за полдник	300	9.72	9.78	47.6	273.01		
	И того за день		44.36	69.55	230.02	1703.36	59.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Макароны с сахаром	150	5.6	4.4	47.55	126.11		309
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4.71	9.6	29.9	192.7		1
	Чай	180			15.28	62.4		392
	И того за завтрак	380	10.31	14	92.74	381.21		
Обед								
	Салат витаминный из свеж. капусты	60	1.16	5.35	4.83	64.04	26	3
	Суп гороховый	250	9.35	8.51	39.38	263.46	20	44
	Тефтеля рыбная	70	1.63	4.31	8.76	101.77	0.097	360
	Каша гречневая	130	5.06	4.96	27.22	175.96	119.2	302
	Томатный соус	30	1.02	4.39	5.17	65.21	3.5	332
	Кисель	180	0.24		24.96	103.35	10.78	503
	Хлеб пшеничный	60	4.6	3.0	29.8	156.0		1
	И того за обед	780	22.82	30.52	140.12	927.09	179.5	
Уплотненный полдник								
	Булочка весенняя	60	4.44	6.8	41.95	244.99		580
	Какао с молоком	180	3,92	4,48	21,55	143,6	1,45	397
	И того за полдник	260	8,36	11,28	63,5	388,59	1,45	
	Итого за день		41,47	55,8	296,36	1696,89	180,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Вермишель молочная	200	7.01	8.96	33.33	273.9	1.5	93
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4.71	9.6	29.9	192.7		1
	Кофейный напиток	180			15.29	62.4		250
	И того за завтрак	430	15.69	23.06	78.52	529.0	1.5	
Обед								
	Салат морковный	60	1.04	4.79	7.59	46.04	4	71
	Суп с клецками	250	5.67	7.27	43.31	254.42	20.5	85
	Куры отварные	80	14.8	5.7	0.2	187		414
	Ячневая каша	130	4.29	8.91	25.07	193	3	270
	Томатный соус	30	1,02	4,39	5,17	65,21	3,5	332
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.96	103.35	10.78	376
	Хлеб пшеничный	60	4.6	3.0	29.8	150		1
	И того за обед	790	30.64	29.67	130.93	939.81	38.28	
Уплотненный полдник								
	Каша пшенная с сахаром	150	3.84	5.24	44.35	171.9		241
	Хлеб пшеничный с повидлом	40 30	4.64 0.09	1.8	29.8 19.68	104.0 110	1.45	2
	Чай	180			15.29	62.4		392
	И того за полдник	400	8.57	7.04	109.12	448.3	1.45	
	И того за день		54.9	59.77	318.57	1911.11	39.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День4								
Завтрак								
	Каша гречневая с сахаром	150	6.33	11.16	38.99	294.8	149	252
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4.71	9.6	29.9	192.7		1
	Чай	180			15.29	62.4		392
	И того за завтрак	380	11.02	20.76	84.18	549.9	149	
Обед								
	Салат свекольный	60	0.8	3.99	6.76	76.58	5.6	33
	Суп «Крестьянский»	250	3.44	7.01	27.33	189.47	21	80
	Плов с курицей	180	23.1	21.16	42.35	424.52	6.85	304
	Компот с сухофруктов	180	0.24		24.96	103.35	10.78	376
	Хлеб пшеничный	60	4.6	3.0	29.8	156	23.23	1
	И того за обед	730	32.18	35.16	131.0	949.92	67.46	
Уплотненный полдник								
	Ватрушка с творогом	70	12.52	12.58	31.69	286.46	0.15	410
	Чай	180			15.28	62.4		392
	И того за полдник	250	12.52	12.58	46.98	348.86	0.15	
	И того за день		55.72	68.5	262.16	1848.68	216.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200	6.38	9.92	24.28	243.15	1.5	94
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4.71	9.6	29.9	192.7		1
	Кофейный напиток	180			15.29	62.4		250
	И того за завтрак	430	11.09	19.52	69.47	498.25	1.5	
Обед								
	Салат морковный	60	1.21	4.79	13.33	74.34	4	71
	Борщ со сметаной	250\10	7.92	2.8	64.37	147.66	44.75	58
	Сосиска варёная	49	10.67	23.35	24.76	381.23	92.4	275
	Каша гречневая	130	3,78	12,65		138,5		302
	Томатный соус	30	1,02	4,39	5,17	62,21	3,5	322
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.96	103.35	10.78	376
	Хлеб пшеничный	60	4.6	3.0	29.8	156.0		1
	И того за обед	769	24.64	35.94	92.95	862.58	151.93	
Уплотненный полдник								
	Булочка с повидлом	70	5.4	7.48	49.39	336.0	0.42	291
	Чай	180			15.29	62.4		392
	И того за полдник	250	5.4	7.48	64.68	398.4	0.42	
	И того за день		41.13	62.94	227.1	1759.23	153.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	7.81	10.6	32.83	232.55	1.5	94
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4.71	9.6	29.9	192.7		1
	Чай	180			15.29	62.4		392
	Итого за завтрак	430	12.52	20.2	78.02	487.65	1.5	
Обед								
	Салат свекольный	60	0.8	3.99	6.76	66.58	5.6	33
	Суп ячневый	250	3.93	10.14	24.57	206.11	21.05	80
	Ленивые голубцы	100	16.99	26.85	25.22	324.87	26.5	298
	Томатный соус	30	1.02	4.39	5.17	62.21	3.5	302
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.96	103.35	10.78	376
	Хлеб пшеничный	60	4.6	3.0	29.8	156.0	108.43	1
	Итого за обед	680	27.58	48.37	116.48	919.12	175.86	
Уплотненный полдник								
	Макаронны с сыром	150	9.77	10.1	42.94	160.11	0.52	206
	Хлеб пшеничный	40	4.64	1.8	29.8	104		1
	Чай	180			15.29	62.4		392
	Итого за полдник	370	14.41	27.19	88.03	326.51	0.52	
	Итого за день		54.51	95.76	282.53	1733.28	177.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	6.11	9.87	26.06	239.55	1.5	185
	Хлеб пшеничный	400	4.64	1.8	29.8	104		1
	Кофейный напиток	180			15.29	64.4		250
	И того за завтрак	420	10.75	11.67	71.15	407.95	1.5	
Обед								
	Салат капустно-морковный	60	1.33	4.19	5.78	64.04	26	3
	Суп вермишелевый	250	3.35	8.29	27,9	200,16	21	82
	Котлета куриная	70	15,61	14,76	9,63	229,31		282
	Тушеная капуста	150	2,91	5,98	11,22	118,08	82,7	336
	Компот из сухофруктов	180	0,24		24,96	103,35	10,78	376
	Хлеб пшеничный	60	4,6	3,0	29,8	156,0		1
	И того за обед	770	28,04	36,22	109,29	870,94	140,48	
Уплотненный полдник								
	Каша рисовая с сахаром	150	3,51	5,23	38,6	247,45		
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	Чай	180			15,29	62.4		392
	И того за полдник	370	8,15	9,87	83,69	413,85		
	И того за день		46,94	57,76	264,13	1692,74	141,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша гречневая с сахаром	150	6,33	11,16	38,99	294,8	149	252
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4,71	9,6	29,9	192,7		1
	Чай	10	180			15,29	62,4	392
	И того за завтрак	380	11,04	20,76	84,18	549,9	149	
Обед								
	Салат морковный	60	1,21	4,79	8,54	50,34	4	71
	Суп пшеничный	250	6,37	18,17	46,64	380,47	41,05	80
	Курица в сметанном соусе	70\30	21,12	46,66	0,3	193,66	0,05	
	Макароны	130	4,67	4,32	35,47	92,7		205
	Кисель	180	0,24		24,96	103,35		503
	Хлеб пшеничный	60	4,6	3,0	29,8	156,0		1
	И того за обед	780	38,21	76,94	145,71	976,52	45,1	
Уплотненный полдник								
	Рогалик с повидлом	60	5,4	7,48	49,38	336	0,15	291
	Чай	180			15,29	62,4		392
	И того за полдник	240	5,4	7,48	64,67	398,4	0,15	
	И того за день		54,65	105,18	178,65	1924,82	194,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Вермишель молочная	200	7,01	8,96	33,33	273,9	1,5	93
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4,71	9,6	29,9	192,7		1
	Чай	180			15,29	62,4		392
	И того за завтрак	430	15,69	23,06	78,52	529,0	1,5	
Обед								
	Салат свекольный	60	0,8	3,99	6,76	66,58	5,6	33
	Суп пшённый	250	4,26	9,97	30,105	256,96	21,02	80
	Овощное рагу с курицей	200	71,62	9,41	46,27	358,66	69,7	57
	Компот из сухофруктов	180	0,24		24,96	103,95	10,78	376
	Хлеб пшеничный	60	4,6	3,0	29,8	156,0		1
	И того за обед	750	81,52	26,37	137,89	945,15	107,1	
Уплотненный полдник								
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,16	51,0	0,5	424
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4,71	9,6	29,9	192,7		1
	Кофейный напиток	180			15,29	62,4		250
	И того за полдник	270	8,31	13,48	54,35	306,1	0,5	
	И того за день		105,52	62,88	261,76	1780,25	109,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	7,81	10,6	32,83	273,15	1,5	94
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	4,71	9,6	29,9	192,7		1
	Чай	180			15,29	62,4		392
	И того за завтрак	420	12,45	12,4	77,92	439,55	1,5	
Обед								
	Салат морковный	60	1,04	4,79	7,59	46,04	4	71
	Щи со сметаной	250\10	4,45	10,92	25,05	211,51	45,05	67
	Биточки куриные	60	15,3	14,73	8,39	219,44		285
	Каша пшенная с томатным соусом	130\30	4,29	8,91	25,07	193,0	3	241 332
	Компот из сухофруктов	180	0,24		24,96	103,35	10,78	396
	Хлеб пшеничный	60	4,6	3,0	29,8	156,0		1
	И того за обед	780	29,92	42,35	120,86	929,34	62,83	
Уплотненный полдник								
	Оладьи со сгущенным молоком	60\20	4,5	6,8	55,07	331,56		
	Чай	180			15,29	62,4		392
	И того за полдник	260	4,5	6,8	70,36	393,96		
	И того за день		46,87	61,55	269,14	1762,85	64,33	