

Примерное десятидневное меню для дошкольных групп МАОУ «СОШ №63 г. Улан-Удэ»

Категория: дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 1 - понедельник								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	7,47	6,21	25,09	192	1,95	т/к№32,н/р№88
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к№3,н/р№3
	Какао с молоком	180	1,3	1,2	13	90	1,17	т/к№15,н/р248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,48	1,64	10,06	69,2	4,6	т/к№85,н/р№85
	Котлета из говядины	70	8,02	9,84	7,16	139,13	0,81	т/к№6,н/р№161
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,96	5,34	31,45	203	5,95	т/к№30,н/р№195
	Компот из сухофруктов	200	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к№9,н/р№241
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0	БХП
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к13,н/р263,264
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0,	
Ужин	Омлет с горошком	200	29,24	14,06	11,66	366,16	1,54	т/к№219,н/р№219
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к12,н/р263,264
	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,15	106,8	0,	
Итого за первый день:		2065	65,36	56,08	249	1816,27	21,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День2 – вторник								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	7,59	6,64	28,13	204	1,43	т/к№23,н/р99
	Бутерброд с вареньем	30/30	4,21	1,47	16,79	112,92	0,	т/к№95,н/р95
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	т/к№2,н/р253
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	1,0	
Обед	Суп Свекольник, с мясом и со сметаной	200	1,7	3,74	10,18	72,82	9,88	т/к№46,н/р№46
	Печень тушенная в сметане	80	5,072	12,584	1,944	100,496	0,04	т/к№105,н/р№105
	Картофельное пюре	150	4,80	3,495	14,7	117	10,365	Т.к№104 н.р№104
	Кисель	200	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р№233
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0,	БХП
Полдник	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0,	т/к№12,н/р3263,264
	Конфета	18	1,28	0,13	1,76	69,66	0	
	Сухарь детский	50	0,5	8	35	198,5	0,	
Ужин	Голубцы ленивые	70	4,45	5,75	4,19	126,7	8,72	т/к371,н/р№151
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,805	7,095	28,605	198	0,855	т/к№123
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к№13,н/р№263,264
	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,15	106,8	0,	БХП
Итого за второй день:		2080	38,027	59,954	256,619	1729,496	33,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 3-среда								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,62	6,18	25,9	203,58	1,43	т/к№45,н/р№96
	Бутерброд с маслом	30/5	4,36	2,3	14,62	108	0	т/к№16,н/р№1
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0,	
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0	0,04	12,13	47	0,002	т/к№31,н/р№200,264
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,	
Обед	Щи из свежей капусты	200	3,86	1,36	5,34	61,6	16,02	т/к№66,н/р№66
	Рыба тушеная с овощами	80	3,97	7,66	34,65	117,4	3,17	т/к№58,н/р№144
	Рис отварной	150	5,37	3,645	36,69	209,7	0	т/к№315,н/р№315
	Компот из сухофруктов	200	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к№9,н/р№241
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0,	БХП
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0,	т/к№12,н/р№263,264
	Вафли	20	6,12	0,78	12,5	108	0,	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,34	12,38	30,28	290,66	0,18	т/к№206,н/р№206
	Гребешок из дрожжевого теста	70	4,75	5,3	29,5	183,3	0,26	т/к№72,н/р№417
	Чай с молоком	180/12	0,83	0,67	11,25	46,67	0	т/к№7-2,н/р№261
Итого за третий день:		2118	53,49	49,035	315	1837,89	21,922	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 4 – четверг								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	9,04	5,02	27,62	212,9	1,43	Т/к №50, № рец. 173
	Бутерброд с джемом	30/8	0,24	2,32	20,08	92	0,01	т/к№86,н/р№2
	Какао с молоком	180	1,3	1,2	13	90	1,17	т/к№15,н/р№248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,14	5,3	12,36	108	8,96	т/к№83,н/р№83
	Капуста тушеная с мясом	200	11,71	14,29	9,73	201	3,27	т/к№,н/р№336
	Кисель	200	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р№233
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0	
Полдник	Йогурт	200	6,4	5,6	32	174	2,2	
	Пряник	50	0,11	0,19	3,11	165	0	
Ужин	Пельмени	200	12,14	20,58	35,18	332,68	0,38	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к №12, № рец.263,264
	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,15	106,8	0	БХП
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0	
Итого за четвертый день:		1992	47,75	65,24	254,83	1828,36	17,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 5-пятница								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными 'Геркулес'	200	9,56	5,52	24,42	206,56	1,43	т/к№84н/р93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к №3, № рец.3
	Какао с молоком	180	1,3	1,2	13	90	1,17	т/к №15,н/р№248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,	
Обед	Суп Картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,16	13,72	83,8	6,6	т/к№82н/р№82
	Тефтели из говядины	80	17,94	29,1	26	148	0,851	т/к№64,н/р№174
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,805	7,095	28,605	198	0,855	т/к№123
	Компот из сухофруктов	200	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к №9 № рец.241
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0	БХП
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Сухарь	50	1	16	70	198,5	0	
Ужин	Суп молочный с крупой	200	6,63	5,76	18,28	156	1,17	т/к№1,н/р№43
	Ватрушка с творогом	70	4,3	5,6	24,48	182,3	0,3	т/к№28,н/р289,314
	Чай с молоком	180/12	0,83	0,67	11,25	46,67	0,3	т/к№7-2,н/р№261
Итого за пятый день:		2131	57,625	85,835	336,775	1858,43	13,226	

Средние значения

Итого		Вес	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность		
		10386	262,25	316,14	1412,2	9070,4		
Среднее значение за период		2077,2	52,45	63,22	282,44	1814,08		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3	4	16			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 6 – понедельник								
Завтрак	Каша «нежная ячневой и пшеничной крупы	200	17,32	11,48	52,28	361,62	2,86	т/к№257,н/р257
	Бутерброд с вареньем	30/30	4,21	1,47	16,79	112,92	0,	Т/к №95,н/р95
	Какао с молоком	180	1,3	1,2	13	90	1,17	т/к №15,н/р№248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	1,82	
Обед	Суп Уха с крупой	200	2,08	8,14	13,32	120,68	11,3	т/к№44,н/р44
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,96	5,34	31,45	203	0,	т/к№30,н/р195
	Котлета из говядины	70	8,02	9,84	7,16	139,13	0,465	т/к№61
	Кисель	200	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р233
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0,	БХП
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Вафли	20	6,12	0,78	12,5	108,4	0,	Сад питания
Ужин	Суп Молочный с крупой	200	3,3	11,5	66,5	156	0,3	т/к№1,н/р№43
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,15	106,8	0,	БХП
Итого за шестой день:		2104	52,18	61,99	336,55	1839,53	26,915	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 7-вторник								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,62	6,18	25,9	203,58	1,43	Т/к 66
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к №3, № рец.3
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1	т/к №2, № рец.253
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,	
Обед	Суп Борщ с капустой и картофелем	200	3,9	1,5	9,5	79	6,36	т/к№36,н/р36
	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,04	12,10	1,92	155,20	0,536	т/к№366,н/р366
	Каша Перловая рассыпчатая	150	4,395	4,2	26,895	166,995	0,855	т/к№124,н/р124
	Компот из сухофруктов	200	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к №9 № рец.241
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0,	БХП
Полдник	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Кекс	70	29	5	50	329	0	БХП
Ужин	Пельмени	200	8,5	11	24,0	220	1,540	т/к№440
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к №13, № рец.263,264
	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,15	106,8	0,	БХП
Итого за седьмой день:		2051	75,075	56,52	271,575	1849,175	12,301	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 8 – среда								
Завтрак	Каша вязкая молочная “Дружба”	200	5,09	3,16	13,17	111,58	0,45	т/к№14,н/р84
	Бутерброд с джемом	30/8	0,24	2,32	20,08	92	0,01	т/к№86,н/р№2
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0	0,04	12,13	47	3,6	т/к№31,н/р№200,264
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	1,82	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,24	2	13,6	82,6	6,6	т/к№80,н/р80
	Картофельное пюре	150	4,8	3,495	14,7	117	10,365	т/к№104,н/р№104
	Котлета рыбная	80	12,03	12,38	2,00	165,91	2,2	т/к29,н/р134
	Кисель	200	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р233
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0	БХП
Полдник	Фрукты	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к №13, № рец.263,264
	Сухарь	50	1	16	70	198,5	0	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,34	12,38	30,28	290,66	0,18	т/к№206,н/р№206
	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,15	106,8	0	БХП
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Баранка	50	3,5	4,75	36	195	0	
Итого за восьмой день:		2167	43,76	67,775	335,08	1832,65	30,245	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 9 – четверг								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,62	6,18	25,9	203,58	1,43	т/к№68,н/р№91
	Бутерброд с маслом	30/5	4,36	2,3	14,62	108	0,	т/к№16,н/р№1
	Конфета в ассортименте	18	1,28	0,13	1,76	69,66	0,	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	т/к №2, № рец.253
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,3	5,4	15,6	115	5,68	т/к№42,н/р№42
	Плов из говядины	200	16,3	16,2	34,2	351	0,76	т/к№90,н/р№90
	Напиток из шиповника	200	0	0	92	37	10,0	т/к№97,н/р№256
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0,	БХП
Полдник	Йогурт	200	6,4	5,6	32	174	2,2	
	Пряник	50	0,11	0,19	3,11	166	0,	
Ужин	Рагу из овощей	180	16,3	6,5	13,1	104	17,19	т/к№90н/р№77
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к №12, рец.263,264
	Хлеб пшеничный	50	0,5	3,95	24,15	106,8	0,	БХП
	Печенье овсяное	20	3,2	1,2	14	86	0	
Итого за девятый день:		2013	62,47	54,69	333,62	1839,64	38,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 10-пятница								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,46	6,20	37,00	240	1,3	т/к №265, н/р №265
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к №3, № рец.3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	т/к №2, № рец.253
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,	
Обед	Суп рассольник	200	4,08	1,66	11,82	90,60	7,6	т/к №75, № рец.75
	Жаркое домашнему	200	5,3	7,5	14,66	227,27	8,17	т/к №6-1, № рец.153
	Компот из сухофруктов	200	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к №9 № рец.241
	Хлеб пшеничный	60	0,6	4,74	28,98	135,6	0,	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай с молоком	180/12	0,83	0,67	11,25	46,67	0,3	т/к №12, № рец.263,264
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0,	
Ужин	Пицца детская	150	10,72	10,9	23,62	243	0,58	т/к №453, № рец.465
	Суп молочный с крупой	200	6,63	5,76	18,28	156	1,17	т/к №1, № рец.43
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к №13, № рец.263,264
Итого за десятый день:		2157	45,71	47,83	258,06	1745,52	25,4	

Средние значения:

Итого		Вес	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность		
		10492	279,1	288,8	1534,8	9106,5		
Среднее значение за период		2098,4	55,8	57,7	306,9	1821,3		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3	3	16			

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

Утверждаю:
Директор Б.Г. Лудупов



Перспективное десятидневное меню.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

Утверждаю:

Директор _____ Б.Г. Лудупов

Перспективное десятидневное меню.