

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СШ № 4 с. Яжелбицы



УТВЕРЖДАЮ

ген. директор ООО "Школьное питание"

Петруновская О. Н.



ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в
ДОУ

МАОУ СШ № 4 с. Яжелбицы

№ тех. карты	Понедельник	Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
	Завтрак							
180	Каша манная с маслом	150/4	200/5	12,4	16,1	62,2	330,03	444,04
589/1	Батон с маслом и сыром	20/5/15	30/8/15	17,5	37,1	40,1	191	191
288	Какао с молоком	180	200	6,2	6,4	22,4	152,8	169,8
	Итого:	389	455	36,1	59,6	124,7	676,83	804,84
	2 завтрак							
	кондитерское изделие	100	100	7,5	17,3	66,2	452	452
	Итого:			7,5	17,3	66,2	452	452
	Обед							
735/3	Суп гороховый	150	250	3,58	0,3	10,1	91,5	152,5
143	Рагу овощное	130	200	3,6	8,1	21,1	128,9	171,8
	Котлета куриная	60	80	16,1	8,4	8	137,4	183,2
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
318	Напиток фруктовый	140	200	0	0	23,2	69,6	92,8
	Итого:	510	710	26,94	17,46	84,8	539,6	712,5
	Полдник							
267	Оладьи с повидлом	60/15	90/15	7	7,56	45,36	197,9	227
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого:	225	305	19	10,62	58,36	234,9	326,8

№ тех. карты	Вторник	Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
	Завтрак							
683	Каша геркулесовая с маслом	150/4	200/5	6,66	11	22,6	162,3	216,4
589/1	Батон с маслом и сыром	20/5/15	30/8/15	17,5	37,1	40,1	191	191
288	Какао с молоком	180	200	6,2	6,4	22,4	152,8	169,8
	Итого:	374	468	30,36	54,5	85,1	506,1	577,2
	2 завтрак							
	кондитерское изделие	100	100	7,5	17,3	66,2	452	452
	Итого:			7,5	17,3	66,2	452	452
	Обед							
849/2	Борщ из квашеной капусты	150	250	1,93	1,09	3,42	62,4	104
767	Макарон с маслом	120	140	5,14	4,2	24,7	134,8	157,3
777	Котлета куриная	60	80	16,1	8,4	8	137,4	183,2
45	Салат из св. капусты	40	60	0,99	4,25	2,95	36,3	54,5
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
626	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого:	540	790	28,42	18,6	93,47	463,7	718,64
	Полдник							
166	Ябло отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	63
	Огурец соленый	40	60	0,48	2,06	1,02	5,2	7,8
	Хлеб	40	40	2,4	0,4	14,9	74,8	74,8
	Печенье	25	25	1,88	4,33	16,55	113	113
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого:	295	365	21,84	12,45	45,75	293	308,4

№ тех. карты	Среда	Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
	Завтрак							
927	Вермишель отварная на молоке с маслом	150/4	200/5	7,4	10,8	32,8	205,7	274,2
584	Батон с маслом	20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
133	Кофейный напиток	180	200	3,6	3,6	16,4	133	147,8
	Итого:	369	445	14,2	14,72	70	401	521,6
	2 завтрак							
	кондитерское изделие	100	100	7,5	17,3	66,2	452	452
	Итого:			7,5	17,3	66,2	452	452
	Обед							
102	Суп с фрикадельками	150	240	9,75	6,25	4,5	66,6	111
792	Плов с курицей	170	210	13	5,1	18,2	278,4	343,9
186	Салат из кваш. капусты	40	60	0,84	4,86	3,72	40,7	61,1
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
1883/1	Морс ягодный	150	200	0,1	0	18,2	56,1	74,8
	Итого:			27,35	16,87	67,02	554	703
	Полдник							
	Печенье	25	25	3,75	8,63	33,1	113	226
	Йогурт	95	95	4,3	3,04	1,33	64,6	64,6
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого:	270	345	20,55	14,75	49,43	214,6	340,4

Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
928	Каша рисовая с маслом	150/4	200/5	5,6	12	28,4	183	244
705	Булка с повидлом	20/10	30/10	1,8	2,84	20,9	87,8	117,1
797	Чай с сахаром	180/12	200/12	12	3,06	13	44,35	49,28
	Итого	364	445	19,4	17,9	62,3	315,15	410,38
2 завтрак								
	Снежок	100	100	2,5	2,7	10,8	79	79
	Батон	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого			4,3	3	22	135,1	135,1
Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
579	Рассольник с мясом	150	250	2,1	5,12	16,6	72,5	120,8
894	Пирог с маслом	120/5	150/5	2,22	3,88	14,7	135,6	160,5
473	Тефтели рыбные с подливой	80	180	11,6	4,47	8,03	83,3	116,7
	Огурец консерв.	30	60	0,48	0,06	1,02	5,2	7,8
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
620	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого	609	825	20,66	14,19	94,75	499,4	634,44
Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Запеканка творожная с повидлом	120/20	150/20	26,2	17,6	46,1	273,2	331,7
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Фрукт	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	56	56
	Итого	390	470	39,7	21,16	74,1	406,2	477,5

Пятница		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценности, Ккал	
Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
925	Каша пшеничная с маслом	150/4	200/5	10,2	7,2	46,3	218	291
504	Батон с маслом	20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
133	Кофейный напиток	180	200	3,6	3,6	16,4	133	147,8
	Итого	359	445	17	11,12	83,5	413,3	538,4
2 завтрак								
	Ряженка	100	100	2,8	4	4,2	67	67
	Батон	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого			4,6	4,3	15,4	123,1	123,1
Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
805	Суп куриный с вермишелью	150	250	4,3	5,8	52	80,6	134,3
192	Витос с сосисками	200	250	9,6	9,73	7,53	251,8	314,8
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
1883/1	Морс ягодный	150	200	0,1	0	18,2	56,1	74,8
	Итого	560	760	17,66	16,19	100,13	500,7	636,1
Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Пирог с повидлом	50	50	2,6	1	30,2	139,9	139,9
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого	200	250	14,6	4,06	43,2	176,9	189,7

№ тех. карты	Понедельник	Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
	Завтрак							
180	Каша мюслиевая с маслом	150/4	200/5	12,4	16,1	62,2	333,03	444,04
564	Батон с маслом	200/5	300/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
258	Какао на молоке	180	200	6,2	6,4	22,4	152,8	169,8
	Итого	350	455	21,8	22,82	105,4	548,13	713,44
	2 завтрак							
	кондитерское изделие	100	100	7,5	17,3	66,2	452	452
	Обед							
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
99	Суп овощной на мясном бульоне	150	250	4,3	0,03	10,5	43,9	76,5
823	Картофель тушеный с мясом	150	200	16,52	15	17,38	210,1	280,1
186	Салат из кваш. капусты	40	60	0,84	4,86	3,72	40,7	61,1
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
797	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого	550	770	25,92	21,15	86	490	637,34
	Полдник							
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
267	Оладьи с повидлом	60/15	90/15	7	7,56	45,36	197,9	277
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого	225	305	19	10,62	58,36	234,9	326,8

№ тех. карты	вторник	Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
	Завтрак							
925	Каша пшеничная с маслом	150/4	200/5	10,2	7,2	46,3	218	291
509/1	Батон с маслом и сыром	200/15	300/15	17,5	37,1	40,1	191	191
123	Кофейный напиток	180	200	3,6	3,6	16,4	133	147,8
	Итого	374	458	31,3	47,9	102,8	542	629,8
	2 завтрак							
	кондитерское изделие	100	100	7,5	17,3	66,2	452	452
	Обед							
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
195	Суп рыбный	150	250	15,9	0,75	11,5	79,1	131,75
766	Рис отварен с маслом слив	120	140	3,39	4,03	34,2	160	186,7
736	Гуляш куриный	60/40	60/40	12,6	11,3	3,7	168,7	168,7
45	Салат из св. капусты	40	60	0,99	4,25	2,95	36,3	54,5
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
1803/1	Морс ягодный	150	200	0,1	0	18,2	56,1	74,8
	Итого	620	810	36,64	20,99	92,95	612,4	728,65
	Полдник							
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
166	Яйцо отварное	40	40	5,98	4,6	0,28	63	63
	Огурец соленый	40	60	0,48	0,96	1,02	5,2	7,8
	Хлеб	40	40	2,4	0,4	14,9	74,8	74,8
	Печенье	25	25	1,88	4,33	16,55	113	113
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого	295	365	21,84	12,45	45,75	293	308,4

№ тех. карты	Среда	Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
	Завтрак							
683	Каша геркулесовая с маслом	150/4	200/5	6,66	11	22,6	167,3	216,4
705	Булочка с повидлом	200/10	300/10	1,8	2,34	20,9	87,8	117,1
797	Чай с сахаром	180/12	200/12	12	3,06	13	44,35	49,28
	Итого	364	445	20,46	16,9	56,5	294,45	382,78
	2 завтрак							
	кондитерское изделие	100	100	7,5	17,3	66,2	452	452
	Обед							
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
579/2	Рассольник	150	250	2,1	5,12	16,6	72,5	120,8
143/1	Голубцы ленивые	200	230	44,2	28,4	62,6	506	632,5
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
318	Напиток фруктовый	150	200	0	0	23,2	69,6	92,8
	Итого	560	760	49,96	34,18	124,8	760,3	958,3
	Полдник							
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Запеканка творожная с повидлом	120/20	150/20	26,2	17,6	40,1	273,2	331,7
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого	280	370	38,2	20,66	53,1	310,2	381,5

Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
926	Каша рисовая с маслом	150/5	200/5	5,6	12	28,4	183	244
564	Батон с маслом	20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	67,3	99,6
258	Кавказ на молоке	180	200	6,2	6,4	22,4	152,8	169,8
	Итого	360	445	15	18,72	71,6	398,1	513,4
2 завтрак								
	Ряженка	100	100	2,8	4	4,2	67	67
	Батон	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого			4,6	4,3	15,4	123,1	123,1
Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
105/1	Щи из св. капусты	150	250	1,75	5	7,9	54	90
854	Пюре с маслом	120/5	150/5	2,22	3,88	14,7	135,6	169,5
795	Котлета куриная с соусом	60	80	16,1	8,4	8	137,4	183,2
	Огурец соленый	40	60	0,48	0,06	1,02	5,2	7,8
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
797	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого	585	805	24,81	18	86,02	525	670,14
Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Фрукт	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	96	96
	Печенье	25	50	3,75	8,65	33,1	113	226
602	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого	275	350	17,25	12,21	67,1	246	371,8

Пятница		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
926	Каша гречневая с маслом	150/4	200/5	6,98	10,47	25	166,8	222,4
589/1	Батон с маслом и сыром	20/5/15	30/8/15	17,5	37,1	40,1	191	191
133	Кофейный напиток	180	200	3,6	3,6	16,4	133	147,8
	Итого	374	458	28,08	51,12	81,5	490,8	561,2
2 завтрак								
	Снежок	100	100	2,5	2,7	10,8	79	79
	Батон	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого			4,3	3	22	135,1	135,1
Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп куриный с рисом	150	250	11,25	8,25	7,75	80,6	149,3
767	Макаронны с маслом	120	140	5,14	4,2	24,7	134,8	157,3
179	Печень по-строгановски	50/50	50/50	13,25	11,2	3,5	185	185
	Хлеб	30/30	30/30	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
1083/1	Морс ягодный	150	200	0,1	0	18,2	56,1	74,8
	Итого	580	750	33,4	24,31	76,55	577,7	678,6
Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
317	Винегрет	100	120	1,51	12,18	9,96	129,3	155,2
	Хлеб	40	40	2,4	0,4	14,9	74,8	74,8
797	Чай с сахаром	150	200	12	3,06	13	37	49,8
	Итого	290	360	15,91	15,64	37,88	241,1	279,8

