



Утверждаю
зам. директора по УВР
МБОУ Школа № 46
дошкольное отделение

Пирогова Т.А.

**Примерное десятидневное меню
весна-лето
для детей от 3 до 7 лет**

1 день

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит- С
			Б	Ж	У	Кал	
1	2	3	4	5	6	7	8
185	Каша пшеничная жидкая	180	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
03	Бутерброд с маслом	50/5	3,59	4,46	23,24	151,15	-
382	Какао с молоком	180	3,84	4,19	16,2	115,1	1,56
101	10.00 сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		15,27	16,75	72,29	504,15	6,06
	Обед						
53	Икра кабачковая	50	1,0	4,4	4,25	61,0	3,5
082	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200/7	1,49	4,14	9,25	79,5	17,68
291	Плов с отв.курами	170/30	13,38	6,33	39,75	321,9	2,85
02	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27,0	127,0	
389	Кисель из фруктового сока	180	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		31,09	35,07	116,0	865,03	29,5
	Полдник						
471	Яблочный пирог «Шарлотка»	75	2,88	3,19	29,19	151,05	5,85
385	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		6,44	11,78	72,18	425,67	2,15
	Ужин						
127	Огурец соленый порц.	30	0,2	0,03	0,4	3,5	2,0
135	Запеканка картофельная с маслом	200/5	5,47	4,42	36,28	213,2	36,0
01	Хлеб пшеничный	40	2,9	3,5	18,86	124,5	
126	Напиток из шиповника	180	-	-	10,0	37,9	-
	Итого		7,45	10,22	57,52	358,87	29,74
	Итого за день		58,49	60,93	240,88	1790	82,8

2 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
13	Каша геркулесовая молочная	180	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
03	Бутерброд с маслом	40/5	3,59	4,46	23,24	151,15	-
383	Коф. напиток с молоком	180	4,68	5,6	21,15	158,96	1,34
	Итого		22,52	25,41	70,46	626,99	10,54
101	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Обед						
78	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,98	3,05	4,57	50,62	4,8
104	Суп картофельный с пшеном. на м/к бул.со сметаной	200/7	5,83	7,88	17,01	168,55	15,52
224	Омлет с отварным мясом говядины	150	18,3	19,74	3,78	263,4	0,91
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
376	Компот из кураги	180,0	1,0	-	22,0	88,5	0,8
	Итого		29,54	31,37	75,16	698,0	22,03
	Полдник						
438	Булочка сдобная	70	5,33	8,33	34,8	237,2	0,3
379	Кисель молочный	180	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		27,1	20,19	44,94	523,89	30,4
	Ужин						
107	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60/30	10,57	0,91	1,54	57,5	1,82
132	Капуста тушеная	130	3,42	6,18	13,81	122,5	76,8
01	Хлеб пшеничный	50	2,7	1,06	18,8	91,6	
126	Чай с сахаром	180	4,68	5,32	21,22	153,0	-
	Итого		18,3	13,47	36,57	420,35	85,12
	Итого за день		70,72	61,9	238,47	1850	148,09

3 день

1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
240 330	Пудинг творожно- яблочный со сметанным соусом	160/20	9,99	13,0	11,05	198,1	0,84 0,3
04	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	Какао с молоком	180	2,9	3,5	18,86	121,05	1,56
251	10.30-кефир	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		17,86	20,96	60,19	502	6,7
	Обед						
54	Икра морковная	50	0,9	3,05	5,9	51,82	4,44
88	Щи из св.капусты и картофеля на м/к бул. со сметаной	200/7	4,31	8,55	8,2	127,3	13,85
277	Гуляш из отварного мяса	40/30	9,85	10,93	2,98	149,3	2,0
313	Каша гречневая с маслом	130	7,24	5,5	35,47	224,0	-
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
398	Напиток из шиповника	180	1,0	-	30,81	52,0	220,0
	Итого		23,85	27,9	94,37	667,81	241,56
	Полдник						
340	Булочка «Нежная»	70	5,33	8,33	34,8	237,2	0,3
389	Кисель из фр. сока	180	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		8,6	7,19	49,8	328,2	24,8
	Ужин						
185	Каша пшеничная молочная вязкая	200	6,24	9,6	24,36	215,15	1,0
01	Хлеб пшеничный	40	1,78	0,28	11,6	57,25	
394	Чай с молоком	180	2,8	3,2	15,7	99,7	1,3
	Итого		10,82	13,08	51,66	372,1	2,3
	Итого за день		61,13	64,01	236,77	1895,07	275,36

4 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
14	Каша манная молочная	180	9,99	13,0	11,05	198,1	1,37
03	Бутерброд с маслом	40/5	3.5	4,44	23,0	150,15	-
383	Коф. напиток с молоком	180	0.1	-	14.36	59,05	1,34
	Второй завтрак						
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45,0	13,0
	Итого		13.89	18,95	50,71	446.01	2,71
	Обед						
28	Огурец соленый порционный	50	0,4	0,05	0,8	5,25	3,5
81	Суп картофельный с горохом на м/к бул	200/7	8,71	9,63	20,0	188,5	11,65
290	Грудка куриная, тушеная в сметано- томатном соусе	40/30	13,16	15,5	5,57	191,3	0,03
321	Пюре картофельное	130,0	3,3	4,91	22,17	149,9	25,93
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27.8	127.0	
103	Компот из с/м ягоды	180	0.24	0,15	33,09	129,3	4,5
	Итого		29,21	30,94	109,43	794,0	45,61
	Полдник						
338	печенье	40	3,0	3,2	23,3	174,2	-
251	Чай с сахаром	200	2,9	3,5	18,86	121,05	1,4
	Итого		22,18	19,6	53,47	489.41	1,4
	Ужин						
269	Запеканка рыбная с рисом	200	29,02	12,46	16,48	266,3	2,39
01	Хлеб пшен.	50	2,84	0,44	18.56	91,6	
126	Напиток из шиповника	200	1,0	-	30,81	52,0	220,0
	Итого		32,86	20,45	61,01	362.2	222,3
	Итого за день		64.27	62.09	259,05	1800,92	59,74

5 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
221	Сырники творожные со сметанным соусом	160/20	0,26	2,15	2,8	35,2	1,2
04	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/12	3,57	4,46	23,24	151,15	
382	Какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,55	1,56
	Итого		9,5	9,26	45,65	396,9	7,96
401	снежок	100,0	5,6	6,4	15,8	119,0	1,4
	Обед						
77	Салат из свежей капусты	50	0,5	2,81	5,98	52,59	9,0
96	Рассольник Ленинградский м/к бул. со сметаной	200/7	11,01	15,28	34,75	319,6	15,52
287	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	70/30	9,44	10,78	9,87	175,0	1,5
402	Пюре из гороха с маслом	130,0	13,85	5,36	30,58	228,0	-
02	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27,8	127,0	
410	Компот из с/м ягоды	180	0,23	-	20,13	83,4	4,5
	Итого		38,23	32,22	128,13	720,12	30,52
	Полдник						
04	Бутерброд с джемом	40/20	2,45	0,3	27,43	121,7	0,1
401	Чай с сахаром	180	5,6	6,4	15,8	119	1,4
	Итого		6,88	11,98	69,72	393,92	1,5
	Ужин						
13	Каша геркулесовая молочная	200	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
01	Хлеб пшенич.	40	4,26	0,59	24,36	120,22	
379	Кисель из фруктового сока	200	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		10,95	9,95	72,2	466,92	53,6
	Итого за день		51,02	53,41	237,61	1810,6	103,2

6 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная «Дружба»	180	9,99	13,0	11,05	198,1	1,37
03	Бутерброд с маслом	40/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	Какао с молоком	180	4,5	5,32	21,22	153,88	1,56
27	10.30-сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		21,06	22,98	62,01	543,13	33,33
	<i>Обед</i>						
54	Икра свекольная	50	0,98	3,05	6,75	57,62	6,84
85	Суп с клецками курином бул.	180/20/7	2,61	3,76	15,31	107,1	11,5
208	Запеканка вермишелевая с отв. курами	180	12,35	10,7	8,92	178,4	1,66
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
101	Компот из с/м ягоды	180	0,24	0,15	33,09	129,3	4,5
	Итого		20,03	36,95	83,6	315,7	23,25
	<i>Полдник</i>						
401	Крендель в сахаре	70	5,33	8,3	34,8	237,2	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		10,93	14,7	44,2	353,2	2,9
	<i>Ужин</i>						
127	Картофель, тушенный в молоке	200	4,55	6,73	26,4	188,7	29,74
01	Хлеб пшен.	50	2,49	0,39	16,24	80,15	
257	Напиток из шиповника	200	2,9	3,5	18,86	121,05	220,0
	Итого		10,86	8,31	61,48	342,03	256,0
	Итого за день		60,2	60,1	240,02	1750,6	315,48

7 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
12	Каша рисовая молочная	180,0	5,04	7,2	31,27	210,7	1,34
03	Бутерброд с маслом	5/40	3.59	4.46	23,24	151.15	
383	Коф. напиток на молоке	180	4.68	5.6	21.15	158,96	1,34
	Итого		19.56	23.1	62.91	569.71	2,68
101	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	<i>Обед</i>						
12	Салат из кукурузы консервиров.	50	1,0	4,99	5,15	71,7	2,2
81	Борщ с фасолью и картофелем м/к бул.со сметаной	200/7	4,79	7,58	13,47	140,8	11,43
282	Котлета мясная рубленая	70,0	10,4	11,24	10,44	185,9	0,8
321	Пюре картофельное	130	3,3	4,91	22,17	149,9	25,93
02	Хлеб ржаной	40	3.7	0.7	27.0	127.0	
251	Компот из кураги	180	0,23	-	20,18	83,4	0,8
	Итого		26,76	16,79	83,26	599,38	74,4
	<i>Полдник</i>						
338	Булочка витая	70	4,83	5,77	28,22	168,6	-
385	Кисель из фруктового сока	180	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		9,57	11,09	61,56	372,88	5,8
	<i>Ужин</i>						
247	Рыба, тушеная с овощами	170	19,05	13,02	9,26	226,3	4,6
01	Хлеб пшеничный	50	2,7	1,07	18,8	91,6	
377	Чай с лимоном	180	0,06	0,007	10,21	40,2	2,8
	Итого		7,98	11,29	68,92	412,17	4,17
	Итого за день		59,35	62,27	234,75	1794,14	120,7

8 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
016	Запеканка творожная с курагой	150	24,13	16,46	25,28	347,0	1,24
354	Соус сметанный	25	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
03	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/12	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
251	10.30-кефир с сахаром	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
033	Зеленый горошек консервиров.порц	50	1,1	4,99	2,53	67,0	5,5
082	Свекольник м/к бул. со сметаной	200/7	4,92	7,76	17,14	152,19	10,12
304	Плов из отварной говядины	170/30	14,24	15,1	38,1	348,8	2,85
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
257	Напиток из шиповника	180	0,23	15,06	20,19	83,4	220,0
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
27	Фрукты	60	0,64	0,24	6,5	32,0	60,4
338	печенье	10	2,36	2,16	28,9	145,6	-
379	Кисель молочный	180	2,9	3,5	18,86	121,05	1,4
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
132	Рагу овощное	200	11,56	12,35	16,94	226,3	42,85
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	
251	Чай с сахаром	200	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	Итого		13,42	17,58	41,77	389,15	78,0
	Итого за день		61,3	63,79	233,13	1827,46	335,4

9 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
185	Каша кукурузная молочная	180	5,06	7,68	25,03	190,1	1,56
03	Бутерброд с маслом	40/5	3.57	4,46	23,24	151,15	
383	Коф.напиток с молоком	180	4,68	5.6	21,13	158,96	1,34
338	10.00-Яблоко	100	0,9	0.2	9,5	40,0	3,2
	Итого		18.64	25.06	57,52	356,71	6,1
	<i>Обед</i>						
33	Огурец соленый порц.	40	0,4	0,05	0,8	5,2	3,5
103	Суп картофельный с макаронными изд.на кур. бульоне	200/7	6,13	5,82	20,57	162,5	15,52
82	Шницель рубленный из куриного филе	70,0	14,55	19,08	10,03	248,4	-
201	Капуста, тушенная	130,0	3,4	3,8	13,0	95,0	70,1
02	Хлеб ржаной	40	3.7	0,7	27,8	127,0	
103	Компот из с/м ягод	180	0,12	-	18,84	77,55	6,4
	Итого		23,39	22,61	105,83	730,83	78,02
	<i>Полдник</i>						
458	Ватрушка с повидлом	80	5,65	11,43	48,44	298,5	0,36
400	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		16,28	8,69	42,72	321,31	7,22
	<i>Ужин</i>						
250	Соте рыбное	200	25,58	18,5	5,89	280,0	2,2
01	Хлеб пшенич.	50	2,7	1,06	18,8	91.6	
257	Напиток из шиповника	200	2,9	3,5	18,86	121,1	232,38
	Итого		14,44	17,36	53,09	432,35	234,58
	Итого за день		59,65	63,92	258,66	1781,2	323,7

10 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
32	Запеканка из творога	160	23,61	16,46	19,78	323,7	0,84
330	Соус сметанный	25	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
003	Бутерброд с маслом	30/5	5,85	9,45	14,46	158,7	0,24
382	Какао с молоком	180	4,68	5,32	21,22	153,88	1,56
	Итого		14,17	14,38	48,17	476,74	3,14
251	Кефир с сахаром	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	<i>Обед</i>						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,11	3,07	4,85	51,0	7,8
088	Щи из свежей капусты, картофелем м/к бул.со сметаной	200/7	4,31	8,55	8,2	127,3	13,85
269	Говядина, тушенная в сметанном соусе	40/30	10,64	10,26	6,29	158,9	1,03
204	Макаронные изделия отв. с маслом	130	4,64	4,08	30,77	181,3	-
02	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27,8	127,0	
101	Сок фруктовый	180	0,39	-	24,8	10,32	4,0
	Итого		22,89	18,78	103,97	688,05	26,68
	<i>Полдник</i>						
14	Гренки, запеченные с сыром	70	6,87	8,15	20,49	182,5	0,42
401	Снежок	170	6,4	5,0	22,0	160,0	1,4
	Итого		12,4	13,48	63,09	430,22	33,0
	<i>Ужин</i>						
274	Каша гречневая с молоком	200	11,56	12,35	16,94	226,3	2,85
01	Хлеб пшенич.	50	4,26	0,59	24,36	120,22	
257	Чай с сахаром	200	4,68	5,32	21,22	153,0	-
	Итого		6,96	5,28	70,96	366,87	42,85
	Итого за день		56,88	52,26	267,19	1835,2	105,7