

Утверждаю

ИП Фрей А.А. 22.08.2022г



Согласовываю Директор

МБОУ Фоминская ООШ

Мережко Л.Н.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

МБОУ Фоминская ООШ (дошкольное образование)

Для детей с 10,5 часовым пребыванием, возрастная категория 3-7 лет.

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков, Екатеринбург»

2022г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	120/2	3,10	3,54	14,53	102,34	132
	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	4,88	6,90	32,28	211,16	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	20	0,26	2,02	1,50	25,26	21/1
	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2
	Печень тушенная в соусе	50	6,88	4,47	4,47	86,27	261
	Макаронные изделия отварные	100	3,88	2,76	23,72	135,13	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	20,41	14,07	86,86	557,16	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	60	9,95	6,06	7,81	124,61	9/5
	Какао с молоком	150	1,28	1,05	10,86	56,52	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	11,23	7,11	18,67	181,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	37,02	28,18	147,91	996,45	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	120	2,26	2,32	10,63	72,26	46
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,67	8,35	28,38	216,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,32	2,02	0,65	22,53	48
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36
	Рагу из мяса кур	130	15,05	20,83	15,08	308,14	3/9
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	21,79	28,05	67,05	609,19	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,77	4,94	35,83	210,01	8/12
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	11,77	7,19	57,28	345,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	40,55	43,91	160,55	1207,88	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	120	4,44	4,74	17,70	131,4	6/4
	Кофейный напиток с молоком	150	1,72	1,53	10,23	60,5	13/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		295	7,54	9,53	35,62	260	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	20	1,46	1,17	1,23	21,14	2/1
	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	180/25	5,85	2,38	13,46	98,98	149
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	50	5,89	9,59	4,14	126,63	14/8
	Каша пшеничная вязкая	120	3,77	0,32	20,96	96,53	3/10
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	21,93	14,25	81,50	537,61	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	70	6,42	5,93	11,54	124,33	3/5
	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,82	6,03	21,60	165,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	36,79	29,91	148,82	1009,66	
День 4							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1/1
	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Какао с молоком	150	1,28	1,05	10,86	56,52	14/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		246	8,82	10,14	20,78	210,8	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	20	0,30	1,68	1,51	22,46	22/2
	Суп картофельный с крупой пшено шлифованное	180	2,48	4,19	16,94	115,61	16/2
	Запеканка из рыбы с морковью	60	7,22	1,36	3,95	57,35	7/7
	Картофельное пюре	100	2,59	3,07	15,79	101,53	3/3
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	26,15	102,42	36/0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	17,30	11,02	89,56	528,47	
ПОЛДНИК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	80	1,83	4,20	24,90	142,88	152
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	129
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,71	7,45	69,60	384,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1196	35,15	28,93	187,78	1161	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	55	5,71	8,18	1,06	100,86	2/6
	Какао с молоком	150	1,28	1,05	10,86	56,52	14/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Икра кабачковая для детского питания	20	0,38	1,78	1,54	23,8	4
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	8,75	14,27	21,15	249,28	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Капуста тушенная	20	0,50	0,43	2,00	14,1	8/3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,67	2,02	4,59	73,35	18/2
	Плов из мяса кур	130	13,23	12,90	23,65	263,5	4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	20,36	16,14	71,95	545,28	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая	120/2	3,10	3,54	14,53	102,34	132
	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	4,82	3,82	32,19	182,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	34,43	34,33	135,39	1024,42	

