

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

1 день

Завтрак 1

96	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213
248	Какао с молоком	180	200	1,2	1,33	1,3	1,44	13	14,44	90	100
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108

Завтрак 2

102	Сок фруктовый	150	200	0,50	0,67	0,10	0,13	10,10	13,47	46	61,33
-----	---------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	----	-------

Обед

36	Суп гороховый	200/	250/	6,37	7,96	3,6	4,51	18,58	23,22	121,94	152,43
206	Картофельное пюре	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142
179	Курица в соусе с томатом	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106
113	Компот из изюма	180	200	0,504	0,56	0	0	25,182	27,98	102,41	113,79
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

79	Салат из моркови	150	180	1,7	2,04	4,75	5,7	13,7	16,44	102,18	122,61
5033	Хлеб	40	50	3,04	3,8	0,36	0,45	18,28	22,85	86,8	108,5
252	Ряженка	140	180	4,06	5,22	4,48	5,76	5,88	7,56	75,6	97,2

2 день

Завтрак 1

95	Каша гречневая молочная	150	200	4,38	5,84	6,13	8,24	27,5	36,74	178,18	238,5
264	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145

Завтрак 2

5000	Фрукты	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	7,35	9,8	33,75	45
------	--------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	----

Обед

27	Борщ с капустой, мясом и сметаной	200/8/5	250/10/6	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117
204	Рожки отварные с маслом	150	180	5,52	6,62	5,3	6,36	35,37	42,44	211,09	253,31
70	Огурец соленый	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4
137	Рыба отварная	60	80	12,8	16,9	4,53	5,98	0,05	0,06	92,1	122
113	Компот из кураги	180	200	0,504	0,56	0	0	25,182	27,98	102,41	113,79
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

251	Кефир для детского питания	140	180	4,06	5,22	4,48	5,76	5,6	7,2	82,6	106,2
279	Кондитерское изделие	60	70	4,1	4,79	7,5	8,76	40,76	47,55	246,86	288
5004	Яблоко	75	100	0,345	0,46	0,345	0,46	8,45	11,27	40,54	54,05

3 день

Завтрак 1

93	Каша геркулесовая	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187
294	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,405	3,783	2,995	3,328	18,67	20,744	110,59	122,88
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108
209	Яйцо отварное	40(1)	40(1)	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63

Завтрак 2

102	Сок фруктовый	150	200	0,50	0,67	0,10	0,13	10,10	13,47	46	61,33
-----	---------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	----	-------

Обед

33	Рассольник с мясом со сметаной	200/8/5	250/10/6	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145
200	Капуста тушеная	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5
161	Котлета мясная	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13
101	Сок яблочный	180	200	0,09	0,1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

274	Булочка по - домашнему	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7
253	Йогурт питьевой	140	180	4,48	5,76	3,5	4,5	22,4	28,8	138,6	178,2
5003	Груша	75	100	0,345	0,46	0,26	0,345	8,89	11,845	40,54	54,05

4 день
Завтрак 1

88	Каша манная молочная с повидлом	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192
261	Чай с молоком	150/9	180/12	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108

Завтрак 2

5000	Фрукты	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	7,35	9,8	33,75	45
------	--------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	----

Обед

37	Суп с клецками	200/10	250/13	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8
191	Плов с курицей	150	210	26,57	37,2	32,37	45,33	29,32	41,05	533,63	747,09
70	Огурец соленый	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4
113	Компот из чернослива	180	200	0,504	0,56	0	0	25,182	27,98	102,41	113,79
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

254	Сливки	140	180	4,48	5,76	3,5	4,5	22,4	28,8	138,6	178,2
100	Винегрет овощной	40	60	0,76	1,14	4	6	3,37	5,06	52,44	78,66
5033	Хлеб	40	50	3,04	3,8	0,36	0,45	18,28	22,85	86,8	108,5

5 день
Завтрак 1

91	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	192
248	Какао с молоком	180	200	1,2	1,33	1,3	1,44	13	14,44	90	100
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108

Завтрак 2

102	Сок фруктовый	150	200	0,50	0,67	0,10	0,13	10,10	13,47	46	61,33
-----	---------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	----	-------

Обед

56	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200/8/5	250/10/6	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118
206	Картофельное пюре	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142
185	Колбаса отварная	45	65	5,13	7,41	2,12	9,56	3,47	7,8	35,1	130,28

70	Огурец соленый	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4
22	Салат из свеклы	45	60	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65
241	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

255	Бифидокефир	140	180	3,92	5,04	4,48	5,76	5,74	7,38	79,52	102,24
117	Запеканка из творога с повидлом	100/30	140/40	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3
5001	Апельсины	75	100	0,45	0,6	0,1	0,13	4,05	5,4	21,5	28,67

6 день

Завтрак 1

44	Вермишель молочная	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155
264	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145

Завтрак 2

5000	Фрукты	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	7,35	9,8	33,75	45
------	--------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	----

Обед

36	Суп фасолевый с мясом птицы со сметаной	200/10	250/15	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150
152	Гуляш мясной	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8
186	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263
240	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,893	45	60
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

252	Ряженка	140	180	4,06	5,22	4,48	5,76	5,88	7,56	75,6	97,2
5033	Хлеб	40	50	3,04	3,8	0,36	0,45	18,28	22,85	86,8	108,5
83	Салат картофельный с зеленым горошком	150	180	5,22	11,48	29,3	35,18	21,18	25,4	253,11	302,75

7 день

Завтрак 1

99	Каша ячневая молочная с	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204
----	-------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	-------	-----	-----

	маслом										
294	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,405	3,783	2,995	3,328	18,67	20,744	110,59	122,88
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108
209	Яйцо отварное	40(1)	40(1)	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63

Завтрак 2

102	Сок фруктовый	150	200	0,50	0,67	0,10	0,13	10,10	13,47	46	61,33
-----	---------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	----	-------

Обед

41	Суп - уха	200	250	4,24	5,3	5,2	6,5	20,24	25,3	112,8	150,3
174	Тефтели мясные в соусе	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5
191	Рис отварной с овощами	100	180	2,57	4,63	4,67	8,4	17	30,72	141,33	254,4
5016	Сок яблочно – виноградный	180	200	0,54	0,6	0	0	22,14	24,6	93,6	104
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

251	Йогурт питьевой	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5
279	Кондитерское изделие	60	70	4,1	4,79	7,5	8,76	40,76	47,55	246,86	288
5005	Банан	75	100	1,1	1,47	0,1	0,13	14,5	19,3	67	89,33

8 день

Завтрак 1

84	Каша «Дружба» молочная	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201
261	Чай с молоком	150/9	180/12	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108

Завтрак 2

5000	Фрукты	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	7,35	9,8	33,75	45
------	--------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	----

Обед

207	Суп овощной со сметаной	200/5	250/6	1,62	2,03	3,92	4,9	9,96	12,45	81,44	101,98
134	Котлета рыбная	70	80	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,75	114
206	Картофельное пюре	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142
233	Кисель фруктовый	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

251	Кефир для детского питания	140	180	4,06	5,22	4,48	5,76	5,6	7,2	82,6	106,2
417	Пирог с повидлом	60	70	4,54	5,3	4,07	4,75	25,3	29,5	157,11	183,3
5004	Яблоко	75	100	0,345	0,46	0,345	0,46	8,45	11,27	40,54	54,05

9 день

Завтрак 1

173	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	4,16	5,55	5,6	7,47	19,56	26,08	144	192
248	Какао с молоком	180	200	1,2	1,33	1,3	1,44	13	14,44	90	100
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108

Завтрак 2

102	Сок фруктовый	150	200	0,50	0,67	0,10	0,13	10,10	13,47	46	61,33
-----	---------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	----	-------

Обед

34	Свекольник с мясом со сметаной	200/8/5	250/10/6	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145
77	Рагу овощное	150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104
256	Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,24	0,08	0,1	13,75	18,33	75	100
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

254	Сливки	140	180	4,48	5,76	3,5	4,5	22,4	28,8	138,6	178,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
209	Яйцо отварное	40(1)	40(1)	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63

10 день

Завтрак 1

204	Рожки отварные с сахаром	150	180	5,52	6,62	5,3	6,36	35,37	42,44	211,09	253,31
264	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43
1	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108
209	Яйцо отварное	40(1)	40(1)	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63

Завтрак 2

5000	Фрукты	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	7,35	9,8	33,75	45
------	--------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	----

Обед

43	Суп молочный с рисом	200	250	5,76	7,2	6,63	8,29	18,28	22,85	156	195
153	Жаркое по-домашнему	150	200	5,63	7,5	3,98	5,3	11	14,66	170,45	227,27
70	Огурец соленый	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4
240	Компот из свежих яблок и лимона	150	200	0,19	0,26	-	-	19,38	25,86	74,97	99,97
5033	Хлеб	70	100	5,32	7,6	0,63	0,9	31,99	45,7	151,9	217

Полдник

255	Бифидокефир	140	180	3,92	5,04	4,48	5,76	5,74	7,38	79,52	102,24
117	Запеканка из творога с повидлом	100/30	140/40	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3
5003	Груша	75	100	0,345	0,46	0,26	0,345	8,89	11,845	40,54	54,05

Утверждено:

Директор МОУ «ООШ пст. Вежью»

А.Г. Рыбина

15.01.2020.

**Примерное десятидневное меню
в дошкольной группе
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Основная общеобразовательная
школа пст. Вежью»**