

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального
общеобразовательного учреждения

«Ключанская средняя школа»

Т.И. Видехина



10-ти дневное меню для детей, посещающих дошкольную группу «Ягодка» МОУ "Ключанская СШ" с 9-ти часовым пребыванием

Наименование блюда	№т/карты	Объем порций(г)возрастные группы		Белки, г на 100г	Жиры, г на 100г	Углеводы, г на 100г	Энерг. цен., ккал на 100г
		1,5-3	4-7				
День 1 (понедельник)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0,41	0	21	46
Завтрак 1							
Каша пшенная молочная жидкая с бананом	6/55	150	180	2,04	3,29	17,31	107,01
Кофейный напиток из цикория на молоке	2/18	150	180	2,29	2,62	10,98	75,76
Масло сливочное несоленое		7	10	0,60	82,50	0,90	748,50
Хлеб пшеничный		40	50	7,70	2,67	53,20	267,63
Итого по возрастной группе 1,5-3				10,03	15,71	84,78	365,96
Итого по возрастной группе 4-7				12,11	20,22	98,61	583,65
Завтрак 2							
Йогурт	2/26а	125	125	2,70	3,20	4,70	58,40
Обед							
Салат из отварной моркови с зеленым горошком и растительным маслом	61	45	60	1,00	5,07	3,03	57,00
Щи со сметаной на мясном бульоне	1/5	150	200	0,84	0,67	3,69	24,15
Котлета мясная	6	70	80	11,44	12,42	8,11	189,98
Картофель отварной запеченный с маслом	8,74	120	150	2,04	3,29	23,31	131,01
Компот из сухофруктов	4/44	150	180	0,52	0,00	15,48	56,00
Хлеб ржаной		40	50	2,30	0,40	43,30	186,00
Хлеб пшеничный		20	30	7,70	2,67	53,12	365,11
Итого по возрастной группе 1,5-3				18,78	20,62	97,59	656,50
Итого по возрастной группе 4-7				22,26	24,25	121,98	880,35

Булочка домашняя	57	50	70	7.22	13.76	47.88	250.16
Чай сладкий	1/14	150	180	0.00	0.53	6.50	30.77
Итого по возрастной группе 1,5-3				3.61	7.68	33.69	171.24
Итого по возрастной группе 4-7				5.05	10.59	45.22	230.50
Итого за весь день 1,5-3				32.42	44.01	216.05	1193.69
Итого за весь день 4-7				39.43	55.06	265.80	1694.50
День 2(вторник)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Каша гречневая с молоком	1/13	150	180	3.49	5.21	12.50	110.85
Чай сладкий с молоком	1/15	150	180	1.57	1.62	8.85	56.92
Бутерброд с маслом, с сыром	6/56	40	50	11.03	24.74	39.50	427.18
Итого по возрастной группе 1,5-3				12.41	20.14	68.83	468.53
Итого по возрастной группе 4-7				15.03	24.66	79.18	561.58
Завтрак 2							
Сок фруктовый или овощной	1/8a	150	180	0.50	0.00	21.00	47.00
Обед							
Салат из отварной свеклы с чесноком и с растительным маслом	166	40	60	1.66	7.09	8.50	104.45
Борщ на мясном бульоне со сметаной	18/143	150	200	1.54	2.87	2.71	42.83
Курица отварная	7/65	60	80	22.26	14.21	0.00	216.93
Рис отварной с овощами	7/66	120	140	2.25	3.36	26.90	146.84
Кисель плодово -ягодный	3/34	150	180	0.00	0.00	8.85	35.40
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				22.24	20.39	112.48	663.92
Итого по возрастной группе 4-7				22.24	27.07	139.52	849.06
Полдник облегченный							
Оладьи с яблоками (вареньем)	2/25	60	90	7.25	3.95	31.40	190.15
Кефир (Снежок 3,2%)	2/26	150	180	2.80	3.20	4.10	56.40
Итого по возрастной группе 1,5-3				8.55	7.17	24.99	198.69
Итого по возрастной группе 4-7				11.57	9.32	35.64	272.66
Итого за весь день 1,5-3				43.20	47.70	206.30	1331.13
Итого за весь день 4-7				48.84	61.05	254.34	1683.29

День 3 (среда)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	13/108	130	150	3.33	5.50	11.32	108.10
Какао напиток с молоком	1 / 2	150	180	3.10	3.20	11.18	85.20
Масло сливочное несоленое		7	10	0.60	82.50	0.90	748.50
Хлеб пшеничный		40	50	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				12.51	18.79	73.83	473.78
Итого по возрастной группе 4-7				14.90	23.60	84.79	570.18
Завтрак 2							
Банан	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Обед							
Салат из кукурузы консервированной с луком и растительным маслом	19	45	60	4.20	12.20	9.40	161.00
Суп гороховый с мясом птицы	37	150	200	2.10	1.90	8.75	52.80
Тефтели мясо-крупяные	3/31	60	80	12.64	9.49	6.47	161.85
Овощное рагу	3/33	120	150	2.20	3.39	13.39	92.75
Компот из свежих фруктов (свеж./замор. ягоды)	189	150	180	0.10	0.04	8.71	35.60
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				18.28	18.86	99.33	587.39
Итого по возрастной группе 4-7				24.18	24.87	122.69	754.17
Полдник облегченный							
Кондитерское изделие (печенье,, вафли)		20	25	9.80	9.80	68.11	400.00
Молоко	2/19	150	180	2.80	3.20	4.70	58.80
Итого по возрастной группе 1,5-3				6.16	6.76	20.67	168.20
Итого по возрастной группе 4-7				7.49	8.21	25.49	205.84
Итого за весь день 1,5-3				36.96	44.41	193.83	1229.36
Итого за весь день 4-7				46.57	56.68	232.97	1530.19
День 4 (четверг)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	17/135	150	180	3.16	3.05	13.17	110.77
Кофейный напиток злаковый на молоке		150	180	2.40	2.40	10.98	75.12

Масло сливочное несоленое		7	10	0.60	82.50	53.20	748.50
Хлеб пшеничный		40	50	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого за весь день 1,5-3				11.87	15.02	82.23	484.28
Итого по возрастной группе 4-7				14.33	19.40	96.39	589.27
Завтрак 2							
Йогурт	2/26а	125	125	0.41	0.00	21.00	46.00
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом	15/124	40	60	1.66	7.09	8.50	104.45
Суп фасолевый на мясном бульоне	6/58	150	200	2.88	0.34	9.53	52.70
Бефстроганов из печени	7.67	60	80	15.52	6.78	2.47	132.28
Вермишель с маслом	2/24	120	140	3.90	4.10	20.84	135.86
Компот из сухофруктов	4/44	150	180	0.52	0.00	15.48	56.00
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				22.73	13.03	121.62	632.66
Итого по возрастной группе 4-7				29.54	17.10	147.04	795.69
Полдник облегченный							
Запеканка творожная	14/122	120	150	8.66	9.04	8.56	150.24
Чай сладкий	1/14	150	180	0.00	0.00	6.50	30.77
Итого по возрастной группе 1,5-3				10.39	10.85	20.02	226.44
Итого по возрастной группе 4-7				12.99	13.56	24.54	280.75
Итого за весь день 1,5-3				44.99	38.89	223.87	1343.38
Итого за весь день 4-7				56.86	50.05	267.97	1665.70
День 5 (пятница)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Макароны с тертым сыром	4/39	120	130	7.14	7.36	39.40	252.40
Чай сладкий с молоком	1/15	150	180	1.56	1.62	8.85	56.22
Масло сливочное несоленое		7	10	0.60	82.50	53.20	748.50
Хлеб пшеничный		40	50	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				14.44	18.11	106.56	592.66
Итого по возрастной группе 4-7				16.41	22.07	120.07	683.98
Завтрак 2							
Сок фруктовый или овощной	1/8а	150	200	0.50	0.00	21.00	47.00
Обед							

Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	166	40	60	1.66	7.09	8.50	104.45
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	5/51	150	200	1.69	0.95	6.12	58.00
Рыба, запеченная в молочном соусе	17/138	70	90	12.47	6.97	4.98	132.53
Картофель отварной запеченный с маслом	8/74	120	150	2.04	3.29	23.31	131.01
Кисель плодово-ягодный	3/34	150	189	0.00	0.00	8.85	35.40
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				17.59	13.78	116.77	630.29
Итого по возрастной группе 4-7				23.12	18.36	153.12	828.66
Полдник облегченный							
Кефир «Снежок»	2/26	150	180	2.80	3.20	4.10	56.40
Пудинг манный	17/140	100	120	4.36	5.44	22.57	156.68
Итого по возрастной группе 1,5-3				8.56	10.24	28.72	241.28
Итого по возрастной группе 4-7				10.27	12.29	34.46	289.54
Итого за весь день 1,5-3				40.59	42.13	252.05	1464.23
Итого за весь день 4-7				49.80	52.72	307.66	1802.17
В среднем за неделю 1,5-3				39.63	43.43	218.42	1312.36
В среднем за неделю 4-7				48.30	55.11	265.75	1675.17
День 6 (понедельник)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Каша пшенная молочная жидкая	9/78	150	180	3.38	5.21	13.50	114.41
Какао напиток на молоке	½	150	180	3.10	3.20	11.18	85.92
Масло сливочное несоленое		7	10	0.60	82.50	53.20	748.50
Хлеб пшеничный		40	50	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				13.25	19.46	83.02	505.94
Итого по возрастной группе 4-7				15.98	24.72	97.34	615.26
Завтрак 2							
Яблоко	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Обед							
Салат из капусты с морковью с растительным маслом	20/156	40	60	1.65	7.09	4.91	90.65
Суп овощной на курином бульоне	12/103	150	200	2.55	0.86	8.45	51.74
Плов с курицей	204	120	140	7.40	8.30	18.40	174.00
Компот из свежих фруктов (свеж./замор. ягоды)	1/9	150	180	1.79	0.88	8.93	50.80

Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				18.92	16.10	99.07	572.80
Итого по возрастной группе 4-7				23.54	20.18	120.29	712.20
Полдник облегченный							
Булочка домашняя	57	50	70	7.22	13.76	47.88	250.16
Чай сладкий с лимоном		150	180	0.11	1.05	6.65	36.31
Итого по возрастной группе 1,5-3				3.78	8.46	33.92	179.55
Итого по возрастной группе 4-7				5.25	11.52	45.49	240.47
Итого за весь день 1,5-3				35.95	44.01	216.01	1258.28
Итого за весь день 4-7				44.78	56.42	263.12	1567.93
День 7 (вторник)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	17/135	150	180	3.16	3.05	13.17	75.77
Кофейный напиток на молоке из цикория	21/18	150	180	2.29	2.62	10.98	92.00
Хлеб с маслом, с сыром	6/56	40	50	11.63	24.74	39.50	427.48
Итого по возрастной группе 1,5-3				13.24	18.40	73.03	468.64
Итого по возрастной группе 4-7				16.04	22.58	84.22	561.72
Завтрак 2							
Йогурт	2/26а	125	125	2.70	3.20	4.70	58.40
Обед							
Салат из отварной моркови с консервированной кукурузой и растительным маслом	12/124	40	60	1.66	7.09	8.50	104.45
Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	6/58	150	200	1.63	0.72	3.74	27.96
Котлета мясная(говяжья)	2/28	70	90	11.44	5.78	7.50	127.78
Каша гречневая рассыпчатая	13/112	120	150	5.70	4.82	37.30	215.38
Компот из сухофруктов	4/44	150	180	0.52	0.00	15.48	56.00
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				24.57	18.44	116.08	716.55
Итого по возрастной группе 4-7				30.87	23.13	146.63	903.75
Полдник облегченный							
Оладьи (блинчики) с маслом и сахаром	2/25	60	90	7.25	3.95	31.40	190.15
Кисель ягодный	3/34	150	180	0.00	0.00	8.85	35.40

Итого по возрастной группе 1,5-3				4.35	2.37	32.12	167.19
Итого по возрастной группе 4-7				6.53	3.56	44.19	234.86
Итого за весь день 1,5-3				42.16	39.21	221.22	1352.38
Итого за весь день 4-7				53.43	49.26	275.04	1700.32
День 8 (среда)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	13.08	150	180	3.33	5.50	11.32	108.10
Какао напиток на молоке	½	150	180	3.10	3.20	11.18	85.92
Бутерброд с маслом, с сыром	6/56	40	50	11.03	24.74	39.50	427.18
Итого по возрастной группе 1,5-3				14.47	22.95	70.55	507.90
Итого по возрастной группе 4-7				17.50	28.03	81.25	608.83
Завтрак 2							
Банан	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом	19	45	60	4.20	12.20	9.40	161.00
Суп гороховый с мясом птицы	37	150	200	2.10	1.90	8.75	52.80
Котлета рыбная	8/76	60	80	25.23	0.59	6.47	132.11
Картофель отварной с маслом	8/74	120	150	2.04	3.29	23.31	131.01
Компот из свежих фруктов (свеж./замор. ягоды)	189	150	180	0.10	0.04	8.71	35.60
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				25.65	13.40	111.23	615.45
Итого по возрастной группе 4-7				34.01	17.60	137.57	787.77
Полдник облегченный							
Кондитерское изделие (печенье)		20	25	9.80	9.80	68.11	400.00
Молоко	2/19	150	180	2.80	3.20	4.70	58.80
Итого по возрастной группе 1,5-3				6.16	6.76	20.67	168.20
Итого по возрастной группе 4-7				7.49	8.21	25.49	205.84
Итого за весь день 1,5-3				46.27	43.10	202.46	1291.56
Итого за весь день 4-7				59.00	53.84	244.31	1602.44
День 9 (четверг)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							

Суп молочный с макаронными изделиями	19/150	150	200	3.30	4.50	10.32	94.96
Чай сладкий с молоком	1/15	150	180	1.56	1.62	8.85	56.22
Масло сливочное несоленое		7	10	0.60	82.50	0.90	748.50
Хлеб пшеничный		40	50	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				10.82	16.02	71.10	432.22
Итого по возрастной группе 4-7				13.73	21.50	84.26	545.78
Завтрак 2							
Сок фруктовый или овощной	1/18a	150	180	0.50	0.00	21.00	47.00
Обед							
Салат из моркови с яблоком	19/149	40	60	0.95	7.17	10.40	109.93
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	11/96	150	200	1.21	0.81	6.50	38.53
Курица отварная	7/65	60	80	22.26	14.21	0.00	216.93
Капуста тушеная	19/152	120	130	2.12	4.48	4.65	67.40
Кисель плодово -ягодный	3/34	150	180	0.00	0.00	8.85	35.40
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				21.31	18.68	92.23	725.79
Итого по возрастной группе 4-7				27.91	24.12	116.63	725.79
Полдник облегченный							
Пудинг творожный	5/54	120	140	12.70	8.89	11.83	178.13
Чай сладкий	1/14	150	180	0.00	0.53	6.50	30.77
Итого по возрастной группе 1,5-3				15.24	11.46	23.95	259.91
Итого по возрастной группе 4-7				17.78	13.40	28.26	304.77
Итого за весь день 1,5-3				47.37	46.17	187.27	1417.92
Итого за весь день 4-7				59.42	59.02	229.15	1576.34
День 10 (пятница)							
Фрукты и ягоды свежие	161	100	100	0.41	0.00	21.00	46.00
Завтрак 1							
Омлет натуральный	2/16	60	80	9.24	9.82	2.97	137.12
с зеленым горошком с маслом	2/17	40	60	5.09	5.98	8.44	107.94
Кофейный напиток злаковый на молоке		150	180	2.40	2.40	10.98	75.12
Масло сливочное несоленое		7	10	0.60	82.50	0.90	748.50
Хлеб пшеничный		40	50	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				14.71	18.73	63.97	443.58
Итого по возрастной группе 4-7				19.09	25.35	74.89	564.34

Завтрак 2							
Йогурт	2/26а	125	125	2.70	3.20	4.70	58.40
Обед							
Салат из капусты с морковью и растительным маслом	20/156	40	60	1.65	7.09	4.91	90.05
Суп овощной (свекольник)со сметаной на мясном бульоне	51	150	200	1.69	2.60	5.51	58.05
Суфле из печени	7/67	60	80	15.52	6.78	2.47	132.98
Макаронные изделия отварные с овощами	24	120	150	5.34	6.96	31.45	203.00
Компот из сухофруктов	4/44	150	180	0.52	0.00	15.48	56.00
Хлеб ржаной		40	50	2.30	0.40	43.30	186.00
Хлеб пшеничный		20	30	7.70	2.67	53.20	267.63
Итого по возрастной группе 1,5-3				25.53	23.85	106.51	731.41
Итого по возрастной группе 4-7				32.57	30.32	134.47	928.10
Полдник облегченный							
Кефир «Снежок»	2/26	150	180	2.80	3.20	4.10	56.40
Пирожок с яблоками	3/38	70	70	6.20	10.08	35.42	257.20
Итого по возрастной группе 1,5-3				8.54	11.86	30.94	264.64
Итого по возрастной группе 4-7				9.38	12.82	32.17	281.56
Итого за весь день 1,5-3				48.78	54.43	201.42	1439.62
Итого за весь день 4-7				61.03	68.48	241.53	1774.00
В среднем за неделю 1,5-3				44.11	45.38	205.67	1351.95
В среднем за неделю 4-7				55.53	57.40	250.63	1644.21
В среднем за 10 дней 1,5-3				41.87	44.41	212.05	1332.16
В среднем за 10 дней 4-7				51.92	56.26	258.19	1659.69

Список литературы:

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций- Л.С. Коровка, И.И. Доброседов, 2004г.
- 2.Сборник технологических нормативов под редакцией М.П. Могильного, 2015г.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. 2011г.
4. «О питании в таблицах для всех кто хочет быть здоровым» Г.Г. Снигур 2020г.