



Примерное десятидневное меню для воспитанников МБОУ «Карповская СОШ» с 3х лет-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9,82	11,05	36,8	253	2,4	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост 58233 – 2018
Итого за завтра		410	14,74	13,7	64,96	411,5	3,57	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,64	5,2	11,56	120	5,59	97
	Макароны отварные с сыром	180	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	394
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост 58233 – 2018
Полдник	Омлет натуральный	90	7,52	11,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост 58233 – 2018
Итого за полдник	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	418
		300	11,13	12,06	44,65	347,5	3,75	
Итого за день		1300	64,78	41,498	191,74	1313,2	13,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	8,6	32,4	229,4	1,5	31
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Итого за завтрак		420	15,03	19,46	66,15	500,4	2,78	
Обед	Суп с клёцками	180	1,51	2,42	1,31	62,82	4,14	293
	Гуляш из отварного мяса	70	20,63	16,3	5,24	250	1,11	330
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	1,4	0	29	122	0	65
	Кисель	180	1,4	0	29	122		
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,2	1,3	46	2,4	14
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	0,24	13,8	67,5	Гост 58233 – 2018
Итого за обед		650	27,51	23,16	66,09	494,62	75,15	
Полдник	Пряник	60	2,25	3	36	175		603
	Чай с сахаром	180	0,04	0,001	6,99	157		410
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44		386
Итого за полдник		340	2,69	3,401	52,79	376		
Итого за день		1410	45,23	46,021	185,03	1371,02	77,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 3								
Завтрак	Суп с молочной лапшой	200	5,83	9,46	23,8	199,68	2,6	21/2
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	167,5		Гост 58233-2018
Итого за завтрак		410	10,75	12,11	51,96	458,18	3,77	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,21	2,46	15,91	108,51	7,34	
	Плов из мяса	160	10,28	11,03	24,34	122,78	2,25	
	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,39	63	22,54	
Итого за обед	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост 58233-2018
		630	15,96	17,748	84,43	463,49	40,25	
Итого за полдник	Снежок	180	4,50	3,75	1,65	16,55		
	Булочка домашняя	60	4,47	8,63	33,58	229,89	12,54	542
		240	8,97	12,38	35,23	246,44	12,54	
Итого за день		1280	35,68	42,238	171,62	1168,11	56,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,61	9,74	33,29	248,63	2,4	11/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб с маслом	30/10	1,55	3,85	1,57	89,35		Гост58233-2018
Итого за завтрак		420	13,83	17,78	50,68	444,98	3,83	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,6	5,83	14,81	127,2	34,53	
	Пюре картофельное	130	3,08	4,22	20,64	135	10,77	3/3
	Тефтели мясные с соусом	60/10	10,91	12,53	13,79	212	0,61	
	Кисель	180	1,4	0	29	122		65
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост58233-2018
Итого за обед		610	20,06	22,82	92,04	663,7	45,91	
Полдник	Гренки с яйцом	60	2,14	0,21	13,44	66	45,91	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за полдник		340	2,6	0,53	33,73	153	0,03	
Итого за день		1370	36,49	41,13	176,45	1261,68	49,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная	210	3,18	3,89	26,38	153		199
	Какао с молоком	180	2,5	7,55	14,62	136		1
	Бутерброд с маслом	30/10	3,67	3,19	15,82	107		416
Итого за завтрак		430	9,35	14,63	56,82	396		
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	3,40	19,00	74		66
	Рис отварной	100	2,43	2,87	24,46	139,8		332
	Коллета с соусом	60/10	6,26	4,8	8,97	240		299
	Салат с картофелем и зеленым горошком	40	0,79	2,087	3,91	69,16		26
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост58233-2018
Итого за обед		620	13,95	13,43	86,13	692,16	0,36	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/10	2,45	3,93	21,06	89		412
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	печенье	30	2,43	5,58	24,93	136,5		
Итого за полдник		250	5	9,53	56,19	266,5	2,83	
Итого за день		1300	28,3	37,59	199,14	1354,66	3,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 6								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7,51	0,07	32,73	253,63	2,4	21/2
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост58233-2018
Итого за завтрак		410	12,43	2,72	60,89	412,13	3,57	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,42	19,56	125,01	15,1	82
	Капуста тушеная	140	3,5	2,9	15	94	33,4	8
	Тефтели мясные	60	10,91	12,53	13,76	212	0,61	287
	Сок фруктовый	200	0	0	22	94		
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост58233-2018
Итого за обед		630	19,21	18,09	84,12	592,51	49,11	
Полдник	Коржи молочные	60	4,89	8,43	46,48	281	0,05	492
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	157		410
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	95	10	
Итого за полдник		340	6,43	8,94	74,47	533	10,5	
Итого за день		1380	38,07	29,75	219,48	1537,64	62,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 7								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,55	14,62	136		
Итого за завтрак		420	16,52	20,24	60,76	491	1,31	
Обед	Суп харчо со сметаной	200	2	5,12	16,93	121,8	7,54	
	Каша перловая	130	4,46	4,34	31,69	184		
	Котлета из курицы с подливом	60/10	8,85	26,07	12,56	320	0,12	
	Кисель	180	1,4		29	122		
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		
Итого за обед		610	18,78	35,77	103,98	815,3	7,66	
Полдник	Печенье	60	4,89	3,09	14,87	120,8	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого за полдник		240	4,95	3,11	24,86	160,8	0,05	
Итого за день		1270	40,25	59,12	189,6	1467,1	9,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 8								
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	180	1,53	2,4	21,71	112,6		
	Чай	180	0,03	0,01	6,82	26		
Итого за завтрак	Хлеб с маслом	30/10	1,23	3,1	9,25	71,48		
		400	2,79	5,51	37,78	210,08		
Обед	Суп гороховый	200	3,42	3,46	15,65	112,62	12,96	
	Картофель тушеный с мясом	200	19,22	11,67	8,60	217	0,31	
	Салат из свежих помидоров	60	0,3	3	1,05	32,49	6,73	
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,08	10,99	43,81	0,035	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост58233-2018
	Йогурт питьевой	670	25,2	18,45	50,09	483,42	20,035	
Полдник	Пряник	180	5,4	4,5	19,8	139		Ст006956395-003-2022
		60	2,9	2,3	3,5	183		
Итого за полдник		240	8,3	6,8	23,3	322		
	Итого за день	1310	36,29	30,76	111,17	1015,5	20,035	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 9								
Завтрак	Каша молочная ассорти(рис, пшено)	200	6,22	7,43	27,07	191,86	1,95	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,2	9,2	45		Гост58233-2018
	Кондитерское изделие вафля	20	0,9	4,85	11,16	91,8		
Итого за завтрак		430	11,99	15,67	63,25	435,66	1,95	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	2,59	3,23	12,92	91,20	3,18	
	Картофельное пюре с сельдью	160/40	13,58	11,38	26,17	265	20,98	
	Кисель	180	1,4	0	29	122		65
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	13,8	67,5		Гост58233-2018
Итого за обед		610	19,64	14,85	81,89	545,7	24,16	
Полдник	Пирожок	40	4,89	3,09	14,87	120,8	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Фрукты	100	6,0	5,0	9,4	106,6	2,73	
Итого за полдник		320	11,01	8,11	34,47	268,4	5,58	
Итого за день		1360	42,64	38,63	179,61	1253,36	31,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,67	7,66	26,34	194,76	1,95	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,15	6,9	33,75		Гост 58233-2018
Итого за завтрак		410	11,24	11	49,06	335,51	1,95	
Обед	Борщ с квашеной капустой	200	2,6	5,83	14,81	127,51	34,53	612
	Мясо куриное отварное с соусом	60/10	7,927	8,73	3,58	129,8	4,73	
	Каша гороховая	130	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	
	Салат из свежих огурцов на растительном масле	60	0,2	1,5	0,42	13,48		
	Чай	180	0,03	0,01	6,82	26		
	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,15	6,9	33,75		
Итого за обед		670	16,047	20,43	45,58	438,34	43,91	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/10	2,45	3,93	21,06	89		
	Баранка слоеная	60	5,93	5,71	43,14	247		557
	Сок фруктовый	180	0	0	16,5	70,5		
Итого за полдник		280	8,38	9,64	80,7	406,5		
Итого за день		1360	35,667	41,07	175,34	1180,35	45,86	