

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Центр образования №4»
Ю.Н. Белов
2019 год



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Понедельник (1 день)-сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Макароны отварные с тертым сыром	130	10,17	10,49	30,12	249,62	0,61	1
	2.Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	1,49	1,7	16,39	83,65	0,2	2
	3. Печенье с маслом	40/10	3,02	12,25	30,57	237,2	-	16
	Общее количество	360	14,68	24,44	77,08	570,47	0,81	
2-й завтрак	Сок	160	6,4	-	18,56	78,4	3,2	
	Общее количество	160	6,4	-	18,56	78,4	3,2	
Обед	1.Салат из свежих помидоров	50	0,34	3,0	1,70	35,06	11,8	3
	2.Суп шахтерский на мясном бульоне	250	2,43	2,47	17,43	100,45	11,15	4
	3. Ленивые голубцы	140	13,26	8,05	22,87	214,6	37,59	5
	4. Компот из кураги	200	0,31	0	11,91	46,24	0,24	6
	5. Хлеб	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	690	18,69	13,87	78,81	503,35	60,78	
Уплотненный полдник	1.Запеканка морковная с творогом и сметанным соусом	120/50	11,43	16,3	23,62	283,26	4,88	7
	2.Кисель	180	-	-	19	74,32	-	8
	3. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	
	Общее количество	320	15,58	16,95	66,67	471,08	4,88	
Итого за день:		1460	55,35	55,26	241,12	1623,3	69,67	

Вторник (2 день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. карт ы
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	8,14	8,8	28,51	219,5	3	9
	2. Какао	200	5,72	6,46	17,49	147,82	3	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,78	6,64	18,8	141,7	-	15
	Общее количество	443	16,64	21,9	64,8	509,02	6	
2-й завтрак	Банан	130	1,95	0,16	27,3	115,7	10,0	
	Общее количество	130	1,95	0,16	27,3	115,7	10,0	
Обед	1. Салат из свежей капусты и моркови	68/3	1,16	3	6,94	61,13	28	18
	2. Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250/1 2/6	5,66	4,92	16,89	118,14	12,5 8	19
	3. Тефтели мясные с макаронами	105/8 5	13,45	10,34	28,5	258,3	-	20
	4. Компот из апельсинов	200	0,05	-	8,46	32,2	3,6	21
	5. Хлеб	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	779	22,67	18,61	85,69	576,77	44,1 8	
Уплотне нный полдни к	1. Запеканка манная со свежими плодами	180	6,96	7,14	37,64	233,89	4	22
	2. Снежок	140	3,78	3,5	15,12	110,6		
	3. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Общее количество	370	14,89	11,29	76,81	457,99	4	
Итого за день:		1722	56,15	51,96	254,6	1659,48	64,18	

Среда (Здень) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Вит. С	№ Тех поло гич. Кар- ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Омлет с кабачковой икрой	80/55	8,5	14,23	6,58	195,94	4,6	<u>23</u>
	2. Кофейный напиток	200	0,05	-	8,16	31,87	-	24
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/10	6,89	11,63	24,14	224,4	0,25	65
	Общее количество	405	15,44	41,3	38,88	452,21	4,85	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,2	41,4	10,0	
	Общее количество	100	0,30	-	10,2	41,4	10,0	
Обед	1. Сельдь с луком	35	4,29	4,12	0,25	55,39	0,47	25
	2. Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,92	5,21	1,6	118,1	1,15	26
	3. Картофель тушеный с куриным мясом	160	12,8	10,08	28,87	250,42	28,9	27
	4. Компот из сухофруктов	200	0,22	-	11,95	46,66	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	695	22,58	19,76	67,57	577,57	30,76	
Уплотненный полдник	1. Каша геркулесовая молочная	200	8,22	9,82	27,56	225,5	3	33
	2. Чай	150	-	-	7,96	29,92	-	17
	3. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Общее количество	400	12,37	10,47	59,57	368,92	3	
Итого за день:		1600	50,69	71,53	176,22	1440,1	48,61	

Четверг (4день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	200	7,26	8,82	29,42	219,5	3	29
	2. Какао	200	5,72	6,46	17,49	147,82	3	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,78	6,64	18,8	141,7	-	15
	Общее количество	443	15,76	21,92	65,71	509,02	6	
2-й завтрак	Яблоко	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
Обед	1. Салат со свежим огурцом, яйцом и зел. горошком	78/3	8,29	4,39	17,09	137	-	30
	2. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/6	5,14	4,55	12,73	109,96	29,9 2	31
	3. Плов с куриным мясом	150	16,58	7,12	23,71	223,25	1,15	32
	4. Компот из с/фруктов	200	0,22	-	11,95	46,66	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	747	32,58	16,41	90,38	623,87	31,31	
Уплотненный полдник	1. Запеканка из крупы со сметаной	110/13	10,29	14,48	26,34	274,63	0,31	28
	2. Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5	-	
	3. Пряник	60	2,93	1,71	47,4	216,55	-	
	Общее количество	333	19,37	18,44	82,59	576,68	0,31	
Итого за день:		1613	68,01	56,77	248,88	1750,97	42,12	

Пятница (5 день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная	200	8,03	9,16	28,28	221,3	3	34
	2. Чай с лимоном	150	0,09	-	8,32	33,02	4,0	35
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10	6,89	11,63	24,14	224,4	0,25	65
	Общее количество	410	15,01	20,79	60,74	478,72	7,25	
2-й завтрак	Груша	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
Обед	1. Соленый огурец	25	0,15	0,02	0,55	2,8	2,13	66
	2. Свекольник с мясом	250/10	5,07	3,47	15,68	110,85	15,2	36
	3. Биточки рыбные с картофельным пюре	120/60	16,58	7,12	23,71	223,25	1,15	37
	4. Компот из с/фруктов	200	0,22	-	11,95	46,66	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	715	24,37	10,96	76,79	490,56	18,72	
Уплотненный полдник	1. Гороховое пюре	200	5,89	1,85	16,2	101,06	0,75	38
	2. Какао	200	5,72	6,46	17,49	147,82	3	10
	3. Булочка домашняя	80	7,18	8,37	44,52	271,64	0,75	67
	Общее количество	480	18,79	16,68	78,21	520,52	4,5	
Итого за день:		1695	58,47	48,43	225,94	1531,2	39,47	

Понедельник (6 день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технол. карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Гречка с маслом и сахаром	90	3,81	2,96	28,4	148,42	-	39
	2.Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	1,49	1,7	16,39	83,65	0,2	2
	3. Печенье с маслом	40/10	3,02	12,25	30,57	237,2	-	16
	Общее количество	340	8,32	16,91	75,36	469,27	0,2	
2-й завтрак	Сок	160	6,4	-	18,56	78,4	3,2	
	Общее количество	160	6,4	-	18,56	78,4	3,2	
Обед	1.Салат из помидоров	50	0,33	3,0	2,28	37,29	11,78	40
	2.Щи на мясном бульоне	250	2,48	1,51	16,06	84,2	34,95	41
	3. Гуляш с отварным рисом	60/85	10,52	6,86	26,08	200,63	2,05	63
	4. Компот из кураги	200	0,31	-	11,91	46,24	0,24	6
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	695	15,99	11,72	81,23	475,36	49,02	
Уплотненный полдник	1.Пудинг творожный со сметаной	100	16,29	23,85	12,4	328,69	0,58	42
	2.Кисель	180	-	-	19	74,32	-	8
	3. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	
	Общее количество	330	20,44	24,5	55,45	516,51	0,58	
Итого за день:		1525	51,15	53,13	230,6	1539,54	53	

Вторник (7 день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	200	7,71	8,84	28,76	218,9	3	43
	2. Какао	200	5,72	6,46	17,49	147,82	3	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,78	6,64	18,8	141,7	-	15
	Общее количество	443	16,21	21,94	65,05	508,42	6	
2-й завтрак	Груша	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
Обед	1. Кабачковая икра	50	0,55	4,4	3,85	66,0	3,85	68
	2. Суп с рыбными консервами	250	7,37	2,34	14,87	106,45	9,15	45
	3. Котлета куриная с отварной вермишелью	70/50	3,67	4,41	5,68	237,81	0,4	46
	4. Компот из с/фруктов	200	0,22	-	11,95	46,66	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	670	14,16	11,5	61,25	563,92	13,64	
Уплотненный полдник	1. Пудинг из моркови и яблок	200/4	4,66	5,61	32,34	192,86	14,35	47
	2. Снежок	140	3,78	3,5	15,12	110,6	-	
	3. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	
	Общее количество	394	12,59	9,76	71,51	416,96	14,35	
Итого за день:		1597	43,26	43,2	208,01	1530,7	42,99	

Среда (8 день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ тег. ол. ич. кал. ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Омлет с зеленым горошком	90/28	12,9 5	8,72	17,57	196,36	0,75	48
	2. Чай	150	-	-	7,96	29,92	-	17
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10	6,89	11,63	24,14	224,4	0,25	65
	Общее количество	328	19,84	20,35	49,67	450,68	1	
2-й завтрак	Яблоко	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
Обед	1. Салат из свежего огурца	50	0,36	3,0	1,9	36,02	4,95	11
	2. Суп «Харчо» с мясом птицы	250/20	12,9 5	8,72	17,57	196,36	0,75	37
	3. Котлета мясная с овощным рагу	180/70	14,3 1	11,19	28,42	265,34	37,0 9	50
	4. Компот из яблок	200	0,05	-	8,64	32,68	0,6	51
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	820	30,02	23,26	129,32	637,4	43,39	
Полдник	1. Каша манная молочная	200	7,89	8,72	29,08	219,7	3	52
	2. Какао	200	5,72	6,46	17,49	147,82	3	10
	3. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Общее количество	450	17,76	15,83	70,62	481,02	6	
Итого за день:		2016	67,92	59,44	259,81	1610,5	54,89	

Четверг (9 день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Суп молочный с вермишелью	200	7,19	8,75	12,73	197,57	3	53
	2. Кофейный напиток	200	0,05	-	5,19	20,65	-	69
	3. Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,78	6,64	18,8	141,7	-	15
	Общее количество	443	10,02	15,39	36,72	359,92	3	
2-й завтрак	Сок	160	6,4	-	18,56	78,4	3,2	
	Общее количество	160	6,4	-	18,56	78,4	3,2	
Обед	1. Салат из огурцов и помидоров	50	0,35	3,0	1,73	35,19	8,09	54
	2. Борщ с мясом и сметаной	250/12	4,28	4,06	11,67	97,69	18,88	55
	3. Бефстроганов из печени с гречкой	90/105	17,99	6,22	26,88	228,88	1,38	56
	4. Компот из с/фруктов	200	0,22	-	11,95	46,66	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	757	25,19	13,63	77,13	515,42	28,59	
Уплотненный полдник	1. Рыбное суфле	105	13,59	5,51	2,05	111,46	1,18	57
	2. Чай	150	-	-	7,96	29,92	-	17
	3. Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Общее количество	305	17,74	6,16	34,06	254,88	1,18	
Итого за день:		1665	59,35	35,18	166,47	1208,62	35,97	

Пятница (10 день) - сад

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша дружба молочная	200	7,53	8,93	26,73	212,72	3	58
	2. Какао	200	5,72	6,46	17,49	147,82	3	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10	6,89	11,63	24,14	224,4	0,25	65
	Общее количество	460	20,14	27,02	68,36	584,94	6,25	
2-й завтрак	Банан	130	1,95	0,16	27,3	115,7	10,0	
	Общее количество	130	1,95	0,16	27,3	115,7	10,0	
Обед	1. Салат картофельный с солеными огурцами	100	5,12	6,17	19,77	150,92	12,3 4	59
	2. Суп гороховый с мясом	250/12	11,9 8	3,6	29,92	192,73	7,85	60
	3. Суфле из птицы	70	53,2 4	19,13	3,51	296,5	0,23	61
	4. Компот из с/фруктов	200	0,22	-	11,95	46,66	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	682	72,91	29,25	90,05	793,81	20,66	
Уплотне нный полдни к	1. Каша гречневая молочная	200	8,85	8,93	3,03	212,72	3	62
	2. Чай с лимоном	150	0,09	-	8,32	33,02	4,0	35
	3. Пирожок с повидлом	80	7,18	8,37	44,52	271,64	0,75	70
	Общее количество	430	16,12	17,3	55,87	517,38	7,75	
Итого за день:		1702	111,1 2	73,73	241,58	2011,83	44,66	