

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ с.Андреевка

Жирнова Е.И. Жирнова.
«09» «января» 2020 г.
Приказ №4

Примерное десятидневное меню
(возраст от 1,5 лет до 7 лет)
Детского сада №6 «Светлячок»
СП МОУ СОШ с.Андреевка
Екатериновского района
Саратовской области

с.Андреевка

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Первый день										
Завтрак										
Отварные макароны с маслом и сахаром	200	7,8	8,2	41,68	276,0	0,08	0,02		8,42	1,08
Кофейный напиток	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	-	7,6	0,48
Батон с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,14	0,08	0,04		13,6	0,81
Завтрак №2										
Сок	100	0,5		6,7	28,8	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Щи на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,6	3,17	11,58	85,25	0,06	0,05	13,2	28,2	1,27
Жаркое по-домашнему	200	28,13	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	1,04		26,96	108	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,32	0,12	0,04		22,2	1,68
Полдник										
Булочка домашняя	60	5,04	4,2	38,08	152,13	0,07	0,08		9	0,4
Чай сладкий	200	0,2	-	15,4	60,96	0,1	0,1	0,21	5,25	0,87
Всего за день		54,41	50,05	225,77	1511,98	0,73	0,49	24,43	178,41	12,47

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Второй день										
Завтрак										
Каша рисовая молочная	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0,03	0,02	-	5,7	0,45
Батон с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,14	0,08	0,04		13,6	0,81
Какао	200	2,9	2,5	24,8	55,5	0,01	0,01		121	1
Сыр порционный	15	4,02	6,35		55,5	0,01	0,01		132	0,15
Завтрак №2										
Апельсин	100	0,9	0,2	8,01	38	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед										
Салат из свеклы	60	1,27	6,26	6,41	87,06	0,02	0,02	4,92	16,56	0,62
Суп с клецками на мясном бульоне	250	3,6	2,86	19,5	117	0,13	0,08	12	25	1,2
Овощное рагу с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	0,13	0,19	5,20	42,3	2,09
Кисель плодовая годный с витамином «С»	200	0,1		20,46	82,24				0,2	0,03
Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06		22,2	1,68
Полдник										
Пирожки с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,08	0,04	0,03	15,52	1,01
Кисло-молочный продукт «Снежок»	200	5,06	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	2	252	
Всего за день		53,68	46,01	195,16	1241,47	0,75	0,56	100,79	686,23	

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Третий день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная (жидкая) со сливочным маслом	200/5	7,47	9,2	32,53	244	0,12	0,09	1,1	116	2,3
Батон	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	-	7,6	0,48
Масло сливочное	5	1,14	-	4,2	3,75			-	0,5	
Кофейный напиток	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61	1
Сыр порционный	15	4,02	6,35	-	55,5	0,01	0,01	-	132	0,15
Завтрак №2										
Сок	100	05	-	6,7	28,8	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Суп гороховый с мясом	250	7,15	0,6	20,15	127,5	0,25	0,07	5,32	59,8	2,65
Котлета рыбная рубленая запеченная	70	9,1	8,82	10,5	158,2	0,07	0,03	-	36,4	1,12
Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,144	0,10	-	14,82	4,56
Компот из свежих сухофруктов	200	-	-	17,86	70	0,02	-	3,2	14,22	4,14
Хлеб пшеничный	35	1,93	0,35	9,74	80,75	0,06	0,03	-	10,15	1,26
Полдник										
Вареники с творогом со сметанным соусом	190/10	22,31	5,9	48,7	337,14	0,13	0,07	0,55	180,4	1,01
Чай сладкий	150	0,1	-	9,7	3,75	-	-	-	5	1
Всего за день		66,45	41,21	239,11	1551,09	0,874	0,43	13,17	645,89	18,87

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Четвертый день										
Завтрак										
Шпа овсяная	200/5	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	-	24,5	1,15
Сток с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,14	0,08	0,04		13,6	0,81
Сло на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,02	1	121	1
Завтрак №2										
Мягкий свежий	85	1,05	0,35	14,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
Обед										
Сорц на мясном бульоне	250	2	5,99	13,55	116,11	0,06	0,05	9,6	26,07	1,26
Уляш из говядины отварной	50	9,21	6,59	1,89	103,6	0,05	0,03	1,27	17,81	2,54
Макарони отварные	190	4,61	4,85	24,67	163,42	0,04	0,011		4,98	6,56
Сок	200	0,04		36,40	150	0,02	0,02	4,0	16,0	0,04
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06		22,2	1,68
Полдник										
Оладьи со сгущенкой	100/5	8,13	6,86	47,1	280	0,14	0,13	1,47	57,6	1,35
Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	60,96	0,1	0,1	0,1	5,25	0,87
Всего за день		41,12	39,82	246,23	1522,75,1	0,82	0,541	24,44	515,41	17,74

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Пятый день										
Завтрак										
Омлет в молоке	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0,05	1	149	1,5
Масло сливочное	40/5	2,73	5,58	15,75	124,4	0,08	0,04		13,6	0,81
Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61	1
Завтрак №2										
Сок	100	0,5	-	6,7	28,8	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Суп с фрикадельками	250	6,64	25,18	15,44	139	0,13	0,12	11,2	25	1,47
Пюре гороховая	180	24,99	4,26	57,35	368	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
Пюре отварная, подлив	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,06	0,1	-	14,23	4,94
Компот из сухофруктов с лимоном	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,06	0,05	19,9	0,57
Салат с витамин «С»	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06	-	22,2	1,68
Полдник										
Печенье творожная со сливочным молоком	150	26,31	18,09	25,74	372	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05
Суп с лимоном	200/7	0,27	-	15,33	62,4	0,01	0,1	3,3	8,45	0,91
Салат	35	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	-	10,15	1,26
Итого за день		84,04	43,31	240,16	1593,32	0,822	0,90	25,31	598,14	12,45

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Шестой день										
Завтрак										
Яйцо натуральное	80	3,27	6,31	1,53	75,28	0,05	0,06	0,2	76,49	1,52
Хлеб с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,4	0,08	0,04	-	13,6	0,81
Молоко	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,02	1	121	1
Сметана	20	4,64	5,9		72	0,01	0,06	0,14	176	0,20
Завтрак №2										
Хлеб свежий	85	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
Обед										
Суп на мясном бульоне со сметаной	200/5	3,2	5,6	19,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7
Хлеб	140	18,05	14,26	4,58	218	0,043	0,12	0,97	32,55	1,38
Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1
Сметана	200	0,4	-	36,4		0,02	0,02	4,0	16,0	0
Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06	-	22,2	1,68
Полдник										
Печенье с повидлом	150/20	11,8	10,6	72,9	434	0,23	0,20	0,73	132,4	2,09
Ягодный десерт из плодов черники	180	0,61	0,25	18,67	19	0,01	0,05	90	19,2	0,57
Итого за день										
		56,59	56,6	254,03	1505,6	0,82	0,77	128,04	721,84	13,81

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Седьмой день										
Завтрак										
Каша пшеничная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04	-	21,5	2,32
Ватон с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,4	0,08	0,04		13,6	0,81
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
Завтрак №2										
Сок	100	0,5	-	6,7	28,8	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1
Ленивые голубцы	200	20,2	22,2	11,87	321,39	0,08	0,06	30	76	4
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	1,04	-	26,96	108	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06		22,2	1,68
Полдник										
Творожка с творогом	80	5,09	3,40	50,42	253	17,82	1,23	0,09	0,04	0,09
Моло-молочный продукт «Сурт»	200	5,06	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	2	252	
Итого за день		51,48	41,44	211,79	1417,62	18,47	1,76	44,09	571,38	11

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Восьмой день										
Завтрак										
Манная молочная со сливочным маслом	200/5	6,13	8,27	27,6	209,6	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
Сыр с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,4	0,08	0,04	-	13,6	0,81
Сыр на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,02	1	121	1
Сыр	20	4,64	5,9	-	55,5	0,01	0,06	0,14	176	
Завтрак №2										
Яблоко свежее	85	-	-	14		0,04	0,05	28	250	14
Обед										
Ворщ на мясном бульоне	200	3,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
Плов из курицы	200	19,33	16,19	33,39	359	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
Кисель плодоваягодный с витамином «С»	200	0,1	-	20,46	82,24	-	-	-	0,2	0,03
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06	-	22,2	1,6
Полдник										
Блины с маслом и сахаром	150/10	11,3	17,65	62,8	428	0,23	0,27	0,56	129,6	
Чай сладкий	200	0,1	-	9,7	37	-	-	-	3-75	
Всего за день		54,67	62,86	245,8	1668,46	0,67	0,63	42,85	909,97	

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Девятый день										
Завтрак										
Каша гречневая со сливочным маслом	100/5	4,53	4,73	17,93	132,66	0,09	0,05	0,65	64,65	2
Яйцо	50	6,5	6	0,5	78,5					
Ватон с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,4	0,08	0,04		13,6	0,81
Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61	1
Завтрак №2										
Сок	100	0,5		6,7	28,8	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
Обед										
Суп рыбный из консервов	250	10,17	2,6	16,65	190	0,1	0,1	8,02	107,92	1,3
Каша пшеничная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04	-	21,5	2,32
Тефтели	70	5,67	5,73	5,21	95	0,03	0,05	0,30	24,01	0,53
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	1,04		26,96	108	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06		22,2	0,51
Полдник										
Биточки пшеничные	150	7,68	5,78	40,84	246	0,15	0,08	0,52	70,1	1,66
Чай сладкий	200	0,2		15,04	60,96	0,1	0,1	0,1	5,25	0,87
Всего за день		50,43	16,67	226,56	1491,04	0,83	0,58	13,39	439,37	11,7

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Десятый день										
Завтрак										
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	1,1	22,64	208	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
Батон с маслом	40/5	2,73	5,58	15,75	124,4	0,08	0,04		13,6	0,81
Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,02	1	121	1
Сыр порционный	15	4,02	6,35	-	55,5	0,01	0,01	-	132	0,15
Завтрак №2										
Банан свежий	85	1,05	0,35	14,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
Обед										
Суп с горохом на мясном бульоне	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
Макаронник	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,97	10,6	1,51	1,51
Кисель плодовая годный с витамином «С»	200	0,1		20,46	82,24				0,2	0,03
Хлеб	60	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,06		22,2	1,68
Полдник										
Маннй пудинг	150/30	8,02	9,93	51,02	326	0,08	0,17	0,88	110,2	2,20
Чай с лимоном	200/7	0,27		15,35	62,1	0,01	0,1	3,3	8,45	0,91
Всего за день		47,27	42,08	238,02	1595,06	0,76	1,68	39,49	644,45	11,69

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью на

11 (листах)

Директор школы: Жирнова Е.И.
Жирнова Е.И.

