

Утверждаю
 Директор МБОУ «Елатомская СОШ»
 Г.А.Исаева
 09.01.2024 г.

Десятидневное меню питания воспитанников Бугурусланского района (3-7 лет) для дошкольных учреждений функционирующих в режиме 8-10 часов. Дошкольная группа "Улыбка" МБОУ "Елатомская СОШ"

День\ № р- ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак					
	Макароны отварные с маслом и сыром	180	11,7	19,15	28,6	197,1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Масло сливочное порционное	10	0,04	0,04	0,04	37,4
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	78
	Итого за завтрак	400	19,47	24,94	52,86	369,8
	2-й завтрак					
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0	9,91	87,3
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,43	2,46	1,38	29,48
	Суп картофельный с крупой	180	1,74	6,14	11,43	96,5
	Жаркое по-домашнему	150	12,4	15	20,21	322,15
	Сок фруктовый	180	0,9	0	20,98	76
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	620	19,64	24,83	78,87	632,17
	Полдник					
	Ряженка (2,5 % жирности)	150	0,1	2,82	1,51	112,1
	Булочка ванильная	100	3,95	4,06	36,08	164,3
	Итого за полдник	250	4,05	6,88	37,59	276,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	43,51	56,65	179,23	1365,67

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2 день	Завтрак					
	Каша гречневая молочная	180	5,7	5,23	25,72	215,7
	Чай с лимоном, сахаром	180	0,12	0,02	11,7	41
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36
	Итого за завтрак	400	10,39	9,07	52,57	350
	2-й завтрак					
	Фрукты (банан)	100	1,35	0,45	7,2	92,7
	Обед					
	Винегрет овощной	50	0,98	4,06	4,27	58,69
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	3,43	8,12	16,72	170,32
	Плов из курицы	150	12,9	4,8	15,19	194,8
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	21,15	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	620	21,98	18,21	82,2	638,58
	Полдник					
	Йогурт (2,5 % жирности)	200	0,97	0,89	3,88	75,9
	Пряник	50	2,95	2,35	3,75	196,5
	Итого за полдник	250	3,92	3,24	7,63	272,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	37,64	30,97	149,6	1353,68

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
3 день	Завтрак					
	Каша манная молочная жидкая	180	7,35	9,95	29,38	171,2
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	99,3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Масло сливочное порционное	10	0,04	0,04	0,04	37,4
	Итого за завтрак	400	15,12	15,74	53,64	365,2
	2-й завтрак					
	Фрукты (груши)	100	0,6	0,45	15,45	88,2
	Обед					
	Салат из моркови и яблок	50	0,01	0,066	0,1	1,9
	Борщ со сметаной	180	6,38	12,68	5,34	127,8
	Котлета	70	13,14	9,9	12,56	189,4
	Каша перловая рассыпчатая	130	7,44	4,86	21,51	133,59
	Соус томатный	20	0,24	0,84	1,6	14,9
	Кисель из апельсинов	180	0,4	0,018	29,7	58,9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	690	31,78	29,594	95,68	634,53
	Полдник					
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	108,4
	Вафли	50	1,7	1,65	38,65	163,7
	Итого за полдник	250	5,77	5,19	56,22	272,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	53,27	50,974	220,99	1360,03

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
4 день	Завтрак					
	Каша молочная "Дружба"	180	7,29	7,97	30,35	177,3
	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	89,4
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36
	Итого за завтрак	400	15,93	15,33	63,07	360
	2-й завтрак					
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0	9,91	87,3
	Обед					
	Салат витаминный	50	1,14	1,84	4,4	36,2
	Рассольник со сметаной	180	1,51	8,12	12,39	163,5
	Свёкла тушёная	130	2,13	7,5	10	105,86
	Рыба тушеная	70	13,14	5,49	2,12	130,8
	Компот из сухофруктов +вит С	180	0,5	0	21,15	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	670	22,59	24,18	74,93	631
	Полдник					
	кисель из апельсинов	200	1,92	0,36	9,72	50,74
	Печенье	50	2,3	7,4	26,15	168,29
	Итого за полдник	250	4,22	7,76	35,87	219,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	43,09	47,27	183,78	1297,33

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
5 день	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6,66	10,99	26,8	201,2
	Чай с лимоном, сахаром	180	0,12	0,02	11,7	67,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Масло сливочное порционное	10	0,04	0,04	0,04	37,4
	Итого за завтрак	400	9,07	11,92	53,69	363,7
	2-й завтрак					
	Фрукты (банан)	100	1,35	0,45	7,2	92,3
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	50	0,64	1,36	2,72	19,8
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	6,65	16,2	56,85	101,2
	Биточки	70	12,74	17,57	22,5	123,4
	Макороны отварные	130	5,9	9,12	31,29	193,1
	Кисель из апельсинов	180	0,4	0,018	29,7	58,9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	670	30,5	45,498	167,93	624,57
	Полдник					
	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98,88
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	7,13	12,8	6,97	174,3
	Итого за полдник	330	10,09	15,4	22,87	273,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	51,01	73,268	251,69	1353,75

День\ № р-ры	Наименование блюد 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
6 день	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,74	5,2	36,13	163,25
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101,11
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,32	36
	Итого за завтрак	400	13,47	11,69	79,55	357,66
	2-й завтрак					
	Ряженка (2,5 % жирности)	180	0,1	0,91	2,21	92,3
	Обед					
	Салат из моркови с яблоком	50	0,01	0,066	3,5	87,3
	Суп картофельный с клёцками	180	7,85	6,78	44,88	137,6
	Капуста тушёная с мясом курицы	150	22,27	25,63	20,13	212,46
	Компот из сухофруктов +витамин С	180	0,5	0	21,15	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	620	34,8	33,706	114,53	632
	Полдник					
	Омлет натуральный	150	9,12	13,19	3,15	186,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,7	37,89
	Итого за полдник	360	11,1	13,57	24,57	274,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	59,47	59,876	220,86	1356,89

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
7 день	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	180	6,56	4,94	28,56	235,23
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,7	37,89
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Масло сливочное порционное	10	0,04	0,04	0,04	37,4
	Итого за завтрак	400	8,91	5,87	55,45	367,82
	2-й завтрак					
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0	9,91	87,3
	Обед					
	Салат из свёклы отварной	50	0,66	5,8	3,27	61,2
	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	150/25	5,96	6,12	12,88	115,6
	Рыба тушёная с овощами	70	5,56	3,01	2,54	93,2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,9	4,18	13,57	176,3
	Сок фруктовый	180	0,9	0	20,98	76
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	490	23,15	20,34	78,11	630,34
	Полдник					
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41
	Булочка	50	5,62	4,06	36,08	231,3
	Итого за полдник	250	5,74	4,08	46,28	272,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	38,15	30,29	189,75	1357,76

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
8 день	Завтрак					
	Каша молочная "Дружба"	180	4,37	7,97	30,35	225,7
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,12	0,02	11,7	41
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36
	Итого за завтрак	400	9,06	11,81	57,2	360
	Полдник					
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0	9,91	90
	Обед					
	Винегрет овощной	50	0,62	4,06	2,68	81,1
	Суп рыбный	180	14,28	8,16	28,63	169,5
	Курица тушённая в соусе с овощами	150	12,76	5,75	13,61	197,8
	Сок фруктовый	180	0,9	0	20,98	76
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	620	32,73	19,2	90,77	632,44
	Полдник					
	Сырники из творога со сгущённым молоком	150	2,3	4,28	8,24	182,3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,35	91
	Итого за полдник	330	5,14	6,68	22,59	273,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	47,28	37,69	180,47	1355,74

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценност
9 день	Завтрак					
	Каша пшённая молочная жидкая	180	9,12	16,3	23,28	184,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,35	81,1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Масло сливочное порционное	10	0,04	0,04	0,04	37,4
	Итого за завтрак	400	14,25	19,61	52,82	360
	2-й завтрак					
	Фрукты (груша)	100	0,6	0,45	15,45	88,2
	Обед					
	Салат из капусты с морковью, яблоками	50	0,008	3,7	0,078	0,82
	Суп с фрикадельками	180	9,6	9,12	22,65	103,02
	Плов из курицы	150	12,9	21,45	31,85	313,4
	Кисель из апельсинов	180	0,4	0,018	29,7	101,63
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	620	27,078	35,518	109,148	626,91
	Полдник					
	Йогурт (2,5 % жирности)	200	0,97	0,89	3,88	139,7
	Печенье	50	2,3	2,9	35,04	134,2
	Итого за полдник	250	3,27	3,79	38,92	273,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	45,198	59,368	216,338	1349,01

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
10 день	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	180	6,66	10,99	26,8	181,3
	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	88,4
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36
	Итого за завтрак	400	15,3	18,35	59,52	363
	2-й завтрак					
	Фрукты (бананы)	100	1,35	0,45	7,2	92,3
	Обед					
	Салат "Витаминный"	50	2,2	5,5	3,7	53,2
	Свёкольник со сметаной	180	0,16	6,03	11,22	67,1
	Тефтели мясные	70	11,78	13	14,9	153,2
	Рис отварной	130	3,21	8,52	33,25	165,3
	Компот из сухофруктов +витамин С	180	0,5	0	21,15	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	670	22,02	34,28	109,09	633,44
	Полдник					
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88
	Пряник	50	3,2	4,1	34,15	173,2
	Итого за полдник	250	6,16	6,7	50,05	272,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	44,83	59,78	225,86	1360,82

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	1 день	1370	43,51	56,65	179,23	1365,67
	2 день	1370	37,64	30,97	149,60	1353,68
	3 день	1440	53,27	50,97	220,99	1360,03
	4 день	1420	43,09	47,27	183,78	1297,33
	5 день	1500	51,01	73,27	251,69	1353,75
	6 день	1560	59,47	59,88	220,86	1356,89
	7 день	1240	38,15	30,29	189,75	1357,76
	8 день	1420	44,83	59,78	225,86	1360,82
	9 день	1370	45,20	59,37	216,34	1349,01
	10 день	1450	47,28	37,69	180,47	1355,74