

Утверждаю  
 Директор МБОУ "Ардинская  
 СОШ"  
 Н.В.Васькина

**Примерное десятидневное меню с 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
№300	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,47	5,15	22,2	154	0	200	5,96	6,8	29,6	205,5	0
№ 392	Кофейный напиток	150	1,4	0,02	17,35	75,18	0,12	200	1,6	0,02	18,12	86,24	0,12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>300</b>	<b>5,87</b>	<b>5,17</b>	<b>39,55</b>	<b>229,18</b>	<b>0,12</b>	<b>460</b>	<b>7,56</b>	<b>6,82</b>	<b>47,72</b>	<b>291,74</b>	<b>0,12</b>
<b>обед</b>													
№51, №66	Суп из овощей с курицей	150	1,77	4,94	9,02	144,72	4,96	250	2,21	6,18	11,28	204,7	5,58
№255	Котлеты	50	10,62	11,72	5,74	176,75	0,3	50	10,62	11,72	5,74	176,75	0,3
№ 308	Овощи натуральные (помидоры свежие)	40	0,42	0,08	1,74	9,36		60	0,62	0,1	2,6	13,78	
№306	Макароны отварные	100	3,03	3,25	19,4	168,7	0	150	3,66	3,53	20,8	175,28	0
№398	Компот из свежих фруктов (яблок)	150	0,36	0,21	10,56	46	2	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
№148	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	94,5	0	50	3,6	0,6	26,59	113,4	0
	<b>Итого обед</b>	<b>490</b>	<b>19,2</b>	<b>20,7</b>	<b>68,62</b>	<b>640,03</b>	<b>7,26</b>	<b>740</b>	<b>21,19</b>	<b>22,41</b>	<b>81,08</b>	<b>744,59</b>	<b>8,48</b>
<b>полдник</b>													
№ 415	Мучное изделие «Крендель сахарный»	60	3,47	6,36	31,5	197,24	0	75	4,34	7,95	39,41	246,55	0
№ 381	Чай с сахаром	150	0,12	0	15,44	62,24	0,02	200	0,16	0	20,6	83,04	0,02
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>3,59</b>	<b>6,36</b>	<b>46,94</b>	<b>259,48</b>	<b>0,02</b>	<b>275</b>	<b>4,5</b>	<b>7,95</b>	<b>60,01</b>	<b>329,59</b>	<b>0,02</b>

<b>Итого за 1-ый день</b>		<b>1000</b>	<b>28,66</b>	<b>32,23</b>	<b>155,11</b>	<b>1128,69</b>	<b>7,4</b>	<b>1475</b>	<b>33,25</b>	<b>37,18</b>	<b>188,81</b>	<b>1365,92</b>	<b>8,62</b>
<b>День 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
№161	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,58	3,48	24,35	151,12	0,28	200	7,44	4,65	32,47	201,5	0,32
№381	Чай с молоком	150	2,62	2,55	16,72	97,5	0,12	200	4,2	3,62	17,28	118,6	0,5
№ 497	Бутерброд с джемом	50	1,24	3,91	20,3	121,36	0,43	60	1,68	3,98	32,41	172,14	0,52
	<b>Итого завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,44</b>	<b>9,94</b>	<b>61,37</b>	<b>369,98</b>	<b>0,83</b>	<b>460</b>	<b>13,32</b>	<b>12,25</b>	<b>82,16</b>	<b>492,24</b>	<b>1,34</b>
<b>Обед</b>													
№54,62	Борщ на мясном бульоне со сметаной с курицей	150	1,52	5,33	8,65	145,99	5,51	250	2,53	8,88	14,5	243,35	5,51
№289	Плов из отварной птицы	150	27,95	21,33	32,8	434,7	2,06	200	37,26	28,44	43,37	578,6	2,56
№ 309	Овощи натуральные (огурцы соленые)	40	0,3	0,04	0,9	5,16		60	0,4	0,06	1,3	7,34	
№403	напиток из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,24	45	200	0,68	0	23,05	94,9	60
№148	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	94,5	0	50	3,6	0,6	26,59	113,4	0
	<b>Итого обед</b>	<b>530</b>	<b>33,28</b>	<b>27,2</b>	<b>81,81</b>	<b>751,59</b>	<b>52,57</b>	<b>760</b>	<b>44,47</b>	<b>37,98</b>	<b>108,81</b>	<b>1037,59</b>	<b>68,07</b>
<b>полдник</b>													
№ 311	Капуста тушеная	100	2,62	3,63	7,03	67,67	0	100	2,62	3,63	7,03	67,67	0,39
№ 407	сок фруктовый	150	2	0,2	3,8	25	8	200	2,7	0,27	5,07	33,51	10,7
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>4,62</b>	<b>3,83</b>	<b>10,83</b>	<b>92,67</b>	<b>8</b>	<b>350</b>	<b>5,32</b>	<b>3,9</b>	<b>12,1</b>	<b>101,18</b>	<b>11,09</b>
<b>Итого за 2-ой день</b>		<b>1130</b>	<b>47,34</b>	<b>40,97</b>	<b>154,01</b>	<b>1214,24</b>	<b>61,4</b>	<b>1570</b>	<b>63,11</b>	<b>54,13</b>	<b>203,07</b>	<b>1631,01</b>	<b>80,5</b>
<b>День 3</b>													
<b>Обед</b>													
№ 86	каша "Дружба"	150	3,6	3,4	18,05	117,2	0,2	200	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28
№ 392,391	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	16,12	109	0,12	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,2
№ 492	Бутерброд с сыром	50	6,28	9,48	9,66	149,06	0,14	60	7,54	11,38	11,59	178,87	0,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,31</b>	<b>16,66</b>	<b>43,83</b>	<b>375,26</b>	<b>0,46</b>	<b>460</b>	<b>17,03</b>	<b>21,1</b>	<b>57,76</b>	<b>484,61</b>	<b>0,65</b>
<b>Обед</b>													
№51,69	Суп картофельный с клёцками с курицей	150	2,53	3,21	9,72	135	1,74	250	4,22	5,35	16,2	225	2,9
№306	картофельное пюре	100	6,58	5,05	31,64	198,57	0	150	7,32	5,62	35,16	220,64	0
№270	колбаса вареная отварная	60	6,18	16,04	4,61	187,54	0	70	8,24	21,39	6,15	250,06	0
№ 394	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	21,77	91,44	0	200	1,36	0	29,02	121,52	0
№148	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	107	0	50	3,6	0,6	26,59	128,4	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>24,91</b>	<b>24,8</b>	<b>89,9</b>	<b>719,55</b>	<b>1,74</b>	<b>790</b>	<b>24,74</b>	<b>11,57</b>	<b>113,12</b>	<b>945,62</b>	<b>2,9</b>
<b>полдник</b>													
№200	омлет с кашей	100	14,8	10,5	22,1	252	0,2	150	22,2	15,8	33,1	378	0,2



№ 172	суп молочный с вермишелью	150	5,58	6,12	19,73	156,08	1,13	250	6,93	10,2	24,43	260,14	1,89
№381	чай с сахаром, молоком	150	0,12	0	15,44	62,24	0,02	200	0,16	0	20,6	83,04	0,02
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,7</b>	<b>6,12</b>	<b>35,17</b>	<b>218,32</b>	<b>1,15</b>	<b>450</b>	<b>7,09</b>	<b>10,2</b>	<b>45,03</b>	<b>343,18</b>	<b>1,91</b>
<b>Итого за 5-ой день</b>		<b>1070</b>	<b>30,32</b>	<b>34,61</b>	<b>150,93</b>	<b>1080,4</b>	<b>6,51</b>	<b>1570</b>	<b>40,67</b>	<b>49,5</b>	<b>194,06</b>	<b>1475,24</b>	<b>10,17</b>
<b>День 6</b>													
<b>завтрак</b>													
№306	Макаронные изделия отварные с маслом	100	6,58	5,05	31,64	198,57	0	150	7,32	5,62	35,16	220,64	0
№ 107	Сок фруктовый	150	1,8	0,1	5,4	34	0	200	2	0,2	5,8	36	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250</b>	<b>8,38</b>	<b>5,15</b>	<b>37,04</b>	<b>232,57</b>	<b>0</b>	<b>350</b>	<b>9,32</b>	<b>5,82</b>	<b>40,96</b>	<b>256,64</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>													
№54,63,64	Рассольник ленинградский или туш	150	3,22	7,23	20,72	166,34	4,2	250	4,02	9,04	25,9	237,38	6,58
№ 287	Пюре из гороха	100	10,9	0,8	25,4	152,4	0	150	16,35	1,2	38,1	183,24	0
№ 303	Сосиска отварная	50	5,15	13,4	3,8	156,4	0	70	6,18	169,04	4,61	187,54	0
№ 311	Капуста тушеная	45	1,18	1,45	3,16	30,41	7,97	60	1,58	1,94	4,22	40,66	10,63
№ 394	компот из сухофруктов (яблок)	150	1,02	0	21,77	91,44	0	180	1,22	0	26	109	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>21,47</b>	<b>22,88</b>	<b>74,85</b>	<b>596,99</b>	<b>12,17</b>	<b>710</b>	<b>29,35</b>	<b>181,22</b>	<b>98,83</b>	<b>757,82</b>	<b>17,21</b>
<b>полдник</b>													
№450	пирожки с рисом и яйцом	60	6,5	10,68	37,42	289,48	0,83	80	6,5	10,68	37,42	289,48	0,83
№ 406	Ряженка	150	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	200	7,5	5,84	10,9	126,16	1,9
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>12,1</b>	<b>15,06</b>	<b>45,6</b>	<b>384</b>	<b>2,23</b>	<b>280</b>	<b>14</b>	<b>16,52</b>	<b>48,32</b>	<b>415,64</b>	<b>2,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>955</b>	<b>41,95</b>	<b>43,09</b>	<b>157,49</b>	<b>1213,56</b>	<b>14,4</b>	<b>1340</b>	<b>52,67</b>	<b>203,56</b>	<b>188,11</b>	<b>1430,1</b>	<b>19,94</b>
<b>День 7</b>													
<b>завтрак</b>													
№ 68	Каша ячневая молочная жидкая	150	6,33	6,84	33,12	221,04	0,45	200	8,44	9,12	44,16	292,48	0,6
№ 384	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	16,12	109	0,12	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>9,76</b>	<b>10,62</b>	<b>49,24</b>	<b>330,04</b>	<b>0,57</b>	<b>400</b>	<b>13,02</b>	<b>14,16</b>	<b>65,66</b>	<b>437,82</b>	<b>0,8</b>
<b>обед</b>													
№54,82	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,09	5,69	7,17	88,28	8,33	250	3,5	9,5	11,95	147,1	8,33
№ 226	Котлета рыбная	50	6,93	2,57	10	90,85	0,11	70	9,7	3,6	14	127,2	0,11
№ 308	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,99	5,19		60	0,48	0,06	1,98	10,38	
	каша гречневая рассыпчатая с масло сливочным	100	1,33	4,62	25,76	149,94	0	150	2	6,93	38,61	224,91	0
№ 394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,36	0	29,02	121,52	0,28	180	1,6	0	34,8	145,8	0,72
№147	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	94,5	0	50	3,6	0,6	26,59	113,4	0

	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>14,95</b>	<b>13,41</b>	<b>95,1</b>	<b>550,28</b>	<b>8,72</b>	<b>790</b>	<b>20,88</b>	<b>20,69</b>	<b>127,9</b>	<b>768,79</b>	<b>9,16</b>
№200	Творожный пудинг с изюмом	100	14,8	10,5	22,1	252	0,2	150	22,2	15,8	33,1	378	0,2
	Чай с сахаром	150	0,12	0	15,44	62,24	0,02	200	0,16	0	20,6	83,04	0,02
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>14,92</b>	<b>10,5</b>	<b>37,54</b>	<b>314,24</b>	<b>0,22</b>	<b>350</b>	<b>22,36</b>	<b>15,8</b>	<b>53,7</b>	<b>461,04</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>39,63</b>	<b>34,53</b>	<b>181,88</b>	<b>1194,56</b>	<b>9,51</b>	<b>1540</b>	<b>56,26</b>	<b>50,65</b>	<b>247,29</b>	<b>1667,65</b>	<b>10,18</b>
<b>День 8</b>													
<b>Завтрак</b>													
№ 162	каша кукурузная на молоке	150	5,94	8,1	18,57	168,33	0,81	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9
№ 387,388	Чай с молоком	150	3,39	0,7	16,12	150,87	0,32	200	4,58	5,04	21,5	201,06	0,43
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>9,33</b>	<b>8,8</b>	<b>34,69</b>	<b>319,2</b>	<b>1,13</b>	<b>400</b>	<b>11,18</b>	<b>14,04</b>	<b>42,14</b>	<b>388,1</b>	<b>1,33</b>
<b>Обед</b>													
№51,70	суп картофельный с макар.изделиями	150	1,8	1,83	13,93	136,52	2,22	250	2,26	2,29	17,41	156,37	3,67
№287	курица отварная	50	17,5	17,8	1	234	1,03	70	28,02	28,44	1,62	197,16	1,38
№303	каша перловая	100	2,32	4,29	20,5	122,155	0	150	3,48	6,44	30,8	149,25	0
№308	овощи нат.(помидоры свеж.) 40		0,42	0,08	1,74	9,36		60	0,62	0,1	2,6	13,78	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>22,04</b>	<b>24</b>	<b>37,17</b>	<b>502,035</b>	<b>3,25</b>	<b>560</b>	<b>34,38</b>	<b>37,27</b>	<b>52,43</b>	<b>516,56</b>	<b>5,05</b>
№425	Плюшка	60	5,86	4,17	37,24	211,55	0,008	80	5,86	4,17	37,24	211,55	0,08
№403	напиток из шиповника	40	3	0,5	22,16	94,5	0	50	3,6	0,6	26,59	113,4	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>8,86</b>	<b>4,67</b>	<b>59,4</b>	<b>306,05</b>	<b>0,008</b>	<b>130</b>	<b>9,46</b>	<b>4,77</b>	<b>63,83</b>	<b>324,95</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>40,23</b>	<b>37,47</b>	<b>131,26</b>	<b>1127,285</b>	<b>4,388</b>	<b>1090</b>	<b>55,02</b>	<b>56,08</b>	<b>158,4</b>	<b>1229,61</b>	<b>6,46</b>
<b>День 9</b>													
<b>Завтрак</b>													
№165	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,08	9,37	23,27	202,44	0,81	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9
№ 403	Какао на молоке	150	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>6,41</b>	<b>9,57</b>	<b>45,14</b>	<b>293,02</b>	<b>1,09</b>	<b>400</b>	<b>10,96</b>	<b>14,04</b>	<b>43,14</b>	<b>343,6</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>													
№51,65	свекольник на мясном бульоне со сметаной с курицей	150	2,8	1,27	7,63	138,22	3,42	250	3,74	1,7	10,18	196,6	4,55
№247	жаркое по -домашнему	150	21,07	18,33	16,85	316,64	0,22	200	28,1	24,44	22,47	422,19	0,03
№ 324	свекла отварная	30	0,57	1,4	0,7	17,68	0,72	60	1,14	2,8	1,4	35,3	1,44
№399	компот из сухофруктов (смесь)	150	0,56	0	27,89	111,84	0,15	200	0,75	0	37,19	149,12	0,2
№147	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	94,5	0	50	3,6	0,6	26,59	113,4	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>28</b>	<b>21,5</b>	<b>75,23</b>	<b>678,88</b>	<b>4,51</b>	<b>760</b>	<b>37,33</b>	<b>29,54</b>	<b>97,83</b>	<b>916,61</b>	<b>6,22</b>
<b>полдник</b>													
№429	оладьи с повидлом	60\20	4,37	7,07	36,08	228	0,22	90\25	5	3,01	38	290	0
№403	компот из кураги(с\ф)	150	0,25	0,15	16,41	68	0,21	180	0,3	0,18	19,7	81,6	0,28
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>4,62</b>	<b>7,22</b>	<b>97,81</b>	<b>296</b>	<b>0,43</b>	<b>295</b>	<b>5,3</b>	<b>3,19</b>	<b>57,7</b>	<b>371,6</b>	<b>0,28</b>





5,62





