

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Сардаяльская ООШ»  
Сорокина П.В.  
«26» августа 2019 г.

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольную образовательную организацию с 10- часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с сахаром с маслом	205	4,59	4,9	26,32	168		199
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-ой завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,71	414
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,78</b>	<b>19,86</b>	<b>65,38</b>	<b>502</b>	<b>10,03</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/25	6,63	5,18	15,44	145	11,2	89
	Бульон мясной		0,75	0,5		8		58
	Биточки из рыбы, с маслом	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137	18,016	339
	Компот из урюка	180	0,32	0,03	21,2	86	1,54	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>27,06</b>	<b>17,49</b>	<b>98,6</b>	<b>675</b>	<b>32,12</b>	
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	155	3,94	5,8	30,26	189	8,0	224
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,61</b>	<b>14,23</b>	<b>58,88</b>	<b>410</b>	<b>11,76</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>51,33</b>	<b>51,64</b>	<b>224,64</b>	<b>1587</b>	<b>23,52</b>	

<b>День 2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
Завтрак:	Каша рисовая вязкая	205	3,06	5,23	31,84	186		182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2 –ой завтрак:	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			<b>13,81</b>	<b>17,17</b>	<b>77,35</b>	<b>519</b>	<b>6,54</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с г/м	250/15	3,82	5,98	6,8	102	20,03	72
	Бульон мясной		2,63	0,56	1,78	23	1,25	115
	Тефтели из говядины с соусом (№374)	80/80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	303
	Макаронны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	22,77	ПР
<i>Итого за обед</i>			<b>27,61</b>	<b>24,43</b>	<b>92,42</b>	<b>708</b>	<b>21,52</b>	
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	368
	Кисель фруктовый	180	0,16	0,07	24,0	98	21,96	396
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		ПР
<i>Итого за полдник</i>			<b>13,63</b>	<b>12,08</b>	<b>57,16</b>	<b>392</b>	<b>25,02</b>	
Всего за день			<b>55,05</b>	<b>53,68</b>	<b>226,93</b>	<b>1619</b>	<b>53,08</b>	
<b>День 3</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
Завтрак:	Каша овсяная вязкая с сахаром	205	5,35	2,75	31,95	174		182
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	84	1,2	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	10,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			<b>17,05</b>	<b>17,74</b>	<b>82,16</b>	<b>552</b>	<b>11,2</b>	
Обед:	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,13	4,72	49	4,17	41
	Суп-лапша домашняя с м/к	250/15	2,21	5,06	11,92	102	0,5	94
			3,16	2,4		31		317
	Бульон из птицы		0,35	0,03	0,3	5		60
	Птица, тушенная в соусе № 372 с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	319
	Компот из яблок	180	0,14	0,11	21,67	88	0,77	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР



Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>2-ой завтрак:</b>	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	10,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,76</b>	<b>22,43</b>	<b>51,92</b>	<b>472</b>	10,29	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31	2,88	42
Обед:	Суп-пюре перловый	250	3,86	3,51	18,17	72	0,19	111
	Биточки из рыбы, запеченные (из трески)	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271
	Рис припущенный	150	3,63	4,3	36,67	200		333
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,87	79	90	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		ПР
<i>Итого за обед</i>			<b>26,18</b>	<b>12,47</b>	<b>128,31</b>	<b>684</b>	93,31	
Полдник:	Рагу из овощей с кабачками с маслом	155	1,79	9,24	11,17	135	8,27	148
	Булочка «Дорожная»	50	3,39	6,98	26,07	181		453
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		ПР
<i>Итого за полдник</i>			11,59	20,87	52,05	443	11,81	
Всего за день			<b>53,53</b>	<b>55,77</b>	<b>232,28</b>	<b>1599</b>	<b>129,48</b>	
<b>День 6</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
Завтрак:	Каша манная с морковью, с маслом	205	8,0	6,83	38,63	248	1,57	187
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-ой завтрак:	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
<i>Итого за завтрак</i>			<b>13,7</b>	<b>17,09</b>	<b>77,91</b>	<b>521</b>	<b>7,74</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	38	3,8	34
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	5,49	5,27	16,32	135	5,81	87
			4,2	0,56	0,07	22	0,07	289
	Бульон мясной		0,75	0,5		8		59
	Биточки из говядины	70	10,88	8,08	10,99	160	0,10	299
	Рагу овощное с соусом №385	150/30	3,48	11,91	17,53	191	14,94	362

	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	86	2,83	412
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР
<i>Итого за обед</i>			<b>28,79</b>	<b>29,37</b>	<b>75,15</b>	<b>727</b>	<b>27,55</b>	
<b>Полдник:</b>	Блинчики, фаршированные повидлом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,13	429
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,85</b>	<b>12,5</b>	<b>70,42</b>	<b>437</b>	<b>2,59</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>53,34</b>	<b>58,96</b>	<b>224,63</b>	<b>1685</b>	<b>37,88</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная жидкая с маслом	205	4,40	4,06	26,99	162		199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	413
	Бутерброд с сыром	45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>2-ой завтрак:</b>	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<i>Итого за завтрак</i>			<b>14,15</b>	<b>15,25</b>	<b>70,49</b>	<b>475</b>	<b>11,31</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24	3,75	39
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,47	1,91	16,36	96	13,0	110
	Бульон мясной		2,64	0,57	1,78	23	1,25	115
	Птица тушеная в соусе	160	17,65	14,58	4,7	221	0,02	318
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	146		330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР
<i>Итого за обед</i>			<b>32,67</b>	<b>22,78</b>	<b>90,22</b>	<b>699</b>	<b>18,38</b>	
<b>Полдник:</b>	Омлет с овощами с маслом	85	5,58	11,23	2,83	135	3,51	234
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	75		456
	Йогурт молочный	100	3,05	2,72	5,05	57	1,36	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71		ПР
<i>Итого за полдник</i>			<b>14,90</b>	<b>17,31</b>	<b>49,31</b>	<b>414</b>	<b>4,87</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>61,72</b>	<b>55,34</b>	<b>210,02</b>	<b>1588</b>	<b>34,56</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая вязкая с маслом	205	3,09	4,07	32,09	177		182
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416

	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-ой завтрак:	Мандарины с сахаром	115	0,8	0,2	22,47	95	38,0	389
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,09</b>	<b>19,61</b>	<b>85,28</b>	<b>578</b>	<b>39,43</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с овсяной крупой	250/15	2,21 3,16	2,98 2,04	14,12	92 32	8,25	86 317
	Бульон из кур		1,2	0,01	1,34	10	0,47	116
	Рыба фаршированная	80	12,91	4,09	1,52	95	0,15	257
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	15	0,08	365
	Компот из яблок	180	0,14	0,11	21,67	88	0,77	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		ПР
<i>Итого за обед</i>			<b>30,11</b>	<b>16,18</b>	<b>101,04</b>	<b>674</b>	<b>27,88</b>	
Полдник:	Запеканка из макарон с творогом	205	13,96	12,94	37,22	321	0,44	225
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
<i>Итого за полдник</i>			<b>19,18</b>	<b>17,44</b>	<b>44,78</b>	<b>413</b>	<b>0,98</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>64,38</b>	<b>53,23</b>	<b>231,1</b>	<b>1665</b>	<b>68,29</b>	
<b>День 9</b>			1	1	4			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп с изюмом	205	10,44	11,11	41,3	307	1,2	191
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,71	414
	Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
2-ой завтрак:	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	10,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			<b>19,52</b>	<b>20,9</b>	<b>91,22</b>	<b>632</b>	<b>12,98</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31	54
	Борщ со свежей капусты с картофелем	250/15	5,49 3,16	5,27 2,4	16,32	135 31	5,8	87 289
	Бульон мясной		2,64	0,57	1,78	23	1,25	115
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	102	0,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР
<i>Итого за обед</i>			<b>30,64</b>	<b>24,44</b>	<b>90,1</b>	<b>702</b>	<b>11,07</b>	

Полдник:	Биточки манные	150	6,39	4,69	37,81	219	0,49	213
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1,08	1,27	1,87	63	0,15	ПР
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<i>Итого за полдник</i>			<b>12,69</b>	<b>10,46</b>	<b>46,88</b>	<b>372</b>	<b>1,9</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>62,85</b>	<b>55,8</b>	<b>228,2</b>	<b>1706</b>	<b>25,95</b>	
			1	1	4			
<b>День 10</b>								
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	84	1,2	413
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2-ой завтрак:	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	386
Итого за завтрак			<b>17,27</b>	<b>24,55</b>	<b>45,51</b>	<b>467</b>	<b>6,46</b>	
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из филе трески	250	5,6	3,02	15,66	112	11,28	90 132
	Котлеты из говядины рубленые	80	9,31	10,32	7,98	162	0,09	298
	Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		219
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,87	79	90,0	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		ПР
Итого за обед:			<b>28,45</b>	<b>19,05</b>	<b>110,61</b>	<b>729</b>	<b>101,28</b>	
Полдник	Икра из свеклы	60	1,4	2,75	7,39	60	4,03	55
	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Кисель фруктовый	180	0,16	0,07	24,15	98	22,0	396
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		449
Итого за полдник			<b>22,98</b>	<b>17,23</b>	<b>74,84</b>	<b>546</b>	<b>26,27</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>68,7</b>	<b>60,83</b>	<b>230,96</b>	<b>1742</b>	<b>134,01</b>	
			1	1	4			