

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
дошкольной группы МБОУ «СОШ п.Мариец»

**День первый**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша гречневая с маслом	150/4	4,67	4,86	20,94	146	№168
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	№419
Бутерброд с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	№1
<b>Итого:</b>		<b>12,92</b>	<b>17,41</b>	<b>45,16</b>	<b>390</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с мясом	200	2,292	4,465	9,927	100,51	№149
Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	№374
Картофель отварной с маслом	130	2,62	4,12	21,1	132	№203
Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	<b>№526</b>
Хлеб «Лесной»	50	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>19,692</b>	<b>14,605</b>	<b>76,697</b>	<b>529,79</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	80	6	3,6	43,5	230,4	№274
Чай с сахаром	200	27,7			13	№411
<b>Итого:</b>		<b>33,7</b>	<b>3,6</b>	<b>43,5</b>	<b>243,4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>66,312</b>	<b>35,615</b>	<b>165,357</b>	<b>1163,19</b>	

## День второй

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Р №
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша манная с маслом	200/5	5,52	4,07	30,57	177	№168
Кофейный напиток «Лидер»	200	56,9	25	4,8	67	№114
Хлеб пшеничный	40	3,85	1,5	2,49	131	
<b>Итого:</b>		<b>66,27</b>	<b>30,57</b>	<b>37,86</b>	<b>375</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	№87
Рагу овощное	200	2,67	10	17,5	170,8	№224
Горох консервер	22	3,91	0,1	6,45	55	
Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Хлеб «Лесной»	60	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>19,32</b>	<b>19,16</b>	<b>92,04</b>	<b>630,4</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная с рисом	150	26,31	18,09	25,74	372	№237
Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	61	№504
<b>Итого:</b>		<b>26,41</b>	<b>18,09</b>	<b>40,94</b>	<b>433</b>	
<b>Всего:</b>		<b>112</b>	<b>67,82</b>	<b>170,84</b>	<b>1438,4</b>	

## День третий

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша пшенная с маслом	200/5	7,5	10,3	35,4	264,3	№68
Напиток лимонный	200	0,1	-	12	50,5	№77
Бутерброд с повидлом	40/10	3,89	1,5	9,36	157	№2
<b>Итого:</b>		<b>11,49</b>	<b>11,8</b>	<b>56,76</b>	<b>528,56</b>	
<b>Обед</b>						
Щи с мясом птицы со сметаной	200/20	6,98	9,7	3,8	130,4	№124
Запеканка с макаронными изд.с мясом говядины	150	39,46	14,01	22,13	372,6	
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	3638
Хлеб «Лесной»	60	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>50,58</b>	<b>24,37</b>	<b>79,69</b>	<b>740,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Биточки манные	100	7,5	7,85	33,58		№337
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394
<b>Итого:</b>		<b>10,17</b>	<b>10,19</b>	<b>47,89</b>	<b>348325,5</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72,24</b>	<b>46,35</b>	<b>184,34</b>	<b>1594,65</b>	

## День четвертый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Молочная вермишель	200	7,14	46,56	21,56	178,92	№171
Какао напиток	200	4,4	4,8	23,4	145,6	№416
Хлеб пшеничный	40	3,85	1,5	2,49	131	
<b>Итого:</b>		<b>15,39</b>	<b>52,96</b>	<b>47,45</b>	<b>455,52</b>	
<b>2 завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ вегетарианский	200	0,71	2,39	3,81	39,61	№87
Котлета из мяса говяд.	50	10,05	3,9	5,2	100,1	№487
Каша гречневая рассыпчатая	150	89	6,09	38,64	243	№313
Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Хлеб «Лесной»	60	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>103,9</b>	<b>13,04</b>	<b>101,41</b>	<b>620,31</b>	
<b>Полдник</b>						
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	№132
Хлеб пшеничный	40	3,91	1,5	2,49	131	
Чай с сахаром	200	27,7	-		61,6	№411
<b>Итого:</b>		<b>34,74</b>	<b>7,06</b>	<b>16,87</b>	<b>312,6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>154,03</b>	<b>73,0</b>	<b>165,73</b>	<b>1388,43</b>	

## День пятый

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213	№168
Кофе с молоком	200	56,9	25	4,8	67	№114
Хлеб пшеничный	40	3,91	1,5	2,49	131	
Масло сливочное.	10	0,06	8,24	0,1	74,80	№1
<b>Итого:</b>		<b>66,37</b>	<b>43,51</b>	<b>36,66</b>	<b>485,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп крестьянский с мясом	200	5,3	5,6	10,5	108	№43
Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	№436
Кукуруза сладкая	22	3,91	0,1	6,45	55	
Компот из сухофруктов	200	0,17	-	21,1	82,3	№394
Хлеб «Лесной»	60	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>35,1</b>	<b>13,13</b>	<b>84</b>	<b>628,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с яблоками	75	6	3,66	43,5	230,4	№
	50	0,1	-	24,46	93,66	
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№393
Катык фруктовый	100	2,8	2,5	4	64	
<b>Итого:</b>		<b>9,2</b>	<b>6,17</b>	<b>92,86</b>	<b>456,45</b>	
<b>Всего:</b>		<b>110,67</b>	<b>62,81</b>	<b>213,52</b>	<b>1571,15</b>	

## День шестой

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша пшеничная с маслом	200/5	7,4	7,48	36,5	243	№270
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394
Бутерброд с сыром	40/20	9,21	6,96	2,49	208,2	№1
<b>Итого:</b>		<b>19,28</b>	<b>16,78</b>	<b>53,3</b>	<b>540,2</b>	
<b>2 завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	5,2	6,4	11,8	126,1	№148
Плов из мяса птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	№304
Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28-	14,07	60,68	№526
Хлеб «Лесной»	50	3,7	0,64	26	124,6	№372
<b>Итого:</b>		<b>28,71</b>	<b>23,51</b>	<b>85,86</b>	<b>670,38</b>	
<b>Полдник</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,14	6,56	21,56	178,92	№171
Напиток лимонный	200	0,1	-	12	50,5	№77
Хлеб пшеничный	35	3,85	1,5	2,49	131	
<b>Итого:</b>		<b>11,09</b>	<b>8,06</b>	<b>36,05</b>	<b>360,42</b>	
<b>Всего:</b>		<b>59,08</b>	<b>48,35</b>	<b>175,21</b>	<b>1571</b>	

День седьмой.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша рисовая с маслом	150	5,54	9,03	32,5	229,4	№168
Какао с молоком	200	4,4	4,8	23,4	145,6	№416
Хлеб пшеничный	40	3,85	1,5	2,49	131	
<b>Итого:</b>		<b>13,79</b>	<b>15,33</b>	<b>58,39</b>	<b>506</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными.изд. на курином бульоне	200	16,2	12,2	31,8	108,2	№88
Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	№374
Картофель отварной с маслом	130	2,62	4,12	21,1	132	№203
Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Хлеб «Лесной»	60	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>33,56</b>	<b>22,08</b>	<b>112,26</b>	<b>589,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Рагу овощное	200	2,67	10	17,5	170,8	№224
Хлеб пшеничный	40	3,91	1,5	2,49	131	
Чай с сахаром	200	55,4	-	15,2	26	№411
<b>Итого:</b>		<b>61,98</b>	<b>11,5</b>	<b>35,19</b>	<b>327,8</b>	
<b>Всего:</b>		<b>109,33</b>	<b>48,91</b>	<b>205,84</b>	<b>1423,6</b>	

**День восьмой.**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша манная	200	4,52	4,07	30,57	177	№168
Чай с лимоном	200	0,3	0,01	20,9	83,09	№686
Бутерброд с повидлом	40/10	3,89	1,5	9,36	157	№2
<b>Итого:</b>		<b>8,71</b>	<b>5,58</b>	<b>60,83</b>	<b>417,09</b>	
<b>2 завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
Суп овощной со сметаной	200	2,9	3,53	12,2	92,4	№144
Плов сладкий с изюмом	150	6,1	3,4	58,9	276	№
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Хлеб «Лесной»	60	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>13,14</b>	<b>7,59</b>	<b>124,86</b>	<b>606</b>	
<b>Полдник</b>						
Макаронная запеканка	200	11	10,96	57,2	371,26	№54
Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108	№419
<b>Итого:</b>		<b>16,8</b>	<b>15,96</b>	<b>66,8</b>	<b>479,26</b>	
<b>Всего:</b>		<b>38,65</b>	<b>29,13</b>	<b>252,49</b>	<b>1502,35</b>	



**День девятый.**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Каша овсяная с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	№168
Кофейный напиток «Лидер»	200	56,9	25	4,8	67	№114
Хлеб пшеничный с маслом	40/6	64,24	6,21	2,52	175,14	№1
<b>Итого:</b>		<b>126,53</b>	<b>37,59</b>	<b>34,45</b>	<b>429,14</b>	
<b>2 завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой говяж. со сметаной	200/20	8,75	10,2	12,4	176	№110
Гуляш с говядиной	70	16,9	13,6	18	216,6	№632
Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,3	8,3	45,1	144,9	№297
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Хлеб «Лесной»	50	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>37,09</b>	<b>32,76</b>	<b>129,26</b>	<b>775,1</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная с пшеничной крупой	150	26,31	18,09	25,74	372	№237
Повидло	10	0,4	-	4	24,7	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394
<b>Итого:</b>		<b>29,38</b>	<b>20,43</b>	<b>44,05</b>	<b>485,7</b>	
<b>Всего:</b>		<b>193</b>	<b>90,78</b>	<b>207,76</b>	<b>1689,64</b>	

День десятый.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Р
		Б	Ж	У		
<b>1 завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром, с маслом	150	3,29	10,01	22,71	218	№206
Какао «Золотой якорь»с молоком	200	4,4	4,8	23,4	145,6	№416
Хлеб пшеничный	40	3,85	1,5	2,49	131	
<b>Итого:</b>		<b>11,54</b>	<b>16,31</b>	<b>48,6</b>	<b>494,6</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фрикадельками (говяд)	200	1,76	2,36	11,76	75,4	№154
	60	4,72	4,78	4,21	79	№288
Ленивые голубцы с мясом птицы	200	14,12	9,04	20,26	219	№298
Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Хлеб «Лесной»	50	3,7	0,64	26	124,6	
<b>Итого:</b>		<b>24,74</b>	<b>16,84</b>	<b>89,99</b>	<b>611</b>	
<b>Полдник</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	№213
Хлеб пшеничный	40	3,91	1,5	2,49	131	
Напиток лимонный	200	0,1	-	12	50,5	№77
<b>Итого:</b>		<b>9,09</b>	<b>6,1</b>	<b>14,77</b>	<b>244,5</b>	
<b>Всего:</b>		<b>45,37</b>	<b>39,25</b>	<b>153,36</b>	<b>1350,1</b>	