



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в дошкольном Структурном подразделении

МКОУ «Средняя школа №9» на 2015-2016 год

в весеннее-летний период.

Наименование	Масса порций		ясли				сад				Витамин С
	ясли	сад	химич. состав пищевых продуктов			ккалории	химич. состав пищевых продуктов			ккалории	
			белки г	жиры г	углевод ы.г		белки г	жиры г	углевод ы.г		
1 день, понедельник											
<i>Завтрак</i>											
Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150	200	4.75	6.68	19.12	155.54	6.33	8.90	25.49	207.38	
Чай с лимоном	150	200	0.05	0.01	11.48	46.22	0.07	0.01	15.31	61.62	0.60-0.65
Печенье	30	35	2.22	3.0	22.86	121.8	2.59	3.5	26.67	142.1	
Масло сливочное	5	5	0.03	4.13	0.04	37.4	0.03	4.13	0.04	37.4	
<i>Второй завтрак</i>											
Сок	150	160	-	-	16.8	67.5	0.7	-	17.92	72.0	2.6-2.8
конфеты	30	35	0,15	0,03	23,7	99,0	17,5	0,04	28,4	115,50	
<i>Обед</i>											
Винегрет	40	50	0.5	4.06	3.33	51.7	0.63	5.07	4.16	64.63	0.2-0.23
Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	8.48	7.3	4.0	115.65	11.3	9.73	5.33	154.20	1.80-1.81
Сосиска с макаронами	75/100	80/110	9.42/3.68	11.7/3.56	1.24/23.55	136/140.73	10.05/4.05	12.49/3.88	1.33/25.91	145.07/154.80	
Соус томатный	50	50	1,29	1,98	3,53	27,4	1,29	1,98	3,53	27,4	0.01-0.01
Компот из	150	200	0.42		20.9	85.34	0.56		27.89	113.79	35.0-40.0

228	Соус томатный	50	50	1,29	1,98	3.53	27.4	1,29	1,98	3.53	27.4	0.01-0.01
241	Компот из сухофруктов +С	150	200	0.42		20.9	85.34	0.56		27.89	113.79	35.0-40.0
	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>Полдник + ужин</i>											
	Ацидолакт	110	140	3.08	2,75	13.2	385	3.92	3.5	16.8	490	0.09-1.05
286	Оладьи с маслом и сахаром	80	90	4.53	4.18	0.01	213.6	5.1	4.7	0.01	240.3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1300	1595	41.39	49,8	167,21	1685,34	68,29	58,51	203,39	2029,47	44.8-50.0-6
	2 день. Вторник											
	<i>Завтрак</i>											
86	Каша гречневая молоч.	150	200	5.96	6.16	26.35	184.63	7.94	8.21	35.13	246.17	2.2-3.0
248	Какао на молоке	150	200	3.64	3.79	24.55	146.78	4.85	5.04	32.73	195.71	2.2-3.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	Масло сливочное	5	5	0,03	4.13	0,04	37.4	0,03	4.13	0,04	37.4	
	Сыр	10	15	27.02	2.68	2.73	38.6	40.53	4.02	4.1	57.9	0.27-0.27
	<i>Второй завтрак</i>											
	фрукты	60	60	0,64	-	15,12	64,65	0,64	-	15,12	64,65	21.0-22.0
	<i>Обед</i>											
22	Салат из свеклы	40	50	0,53	4.03	3.07	54.43	0,66	5.04	3.84	68.04	5.0-6.0
56	Щи со сметаной на к/б	150	200	1.25	2.53	6.38	64.7	1.67	5.06	8.51	86.26	10.0-11.1
163	Плов с гов. мясом	150	160	8.0	10.74	20.33	247.4	16.48	12.5	27.7	321.9	0.11-0.14
240	Компот из св. фруктов	150	200	0,09	-	10,86	43,4	0,15	-	16,52	68,25	0.2-0.32
	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>Полдник + ужин</i>											
	Кефир	110	140	3.3	3.52	4.4	62.7	4.2	4.48	5.6	79.8	0.8-9.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
117/233	Запеканка творожная с киселем	100/40	110/50	11.8/0.27	16.29/0.0	44.46/5.8	373.7/23.24	13.0/0.34	17.9/0.0	48.9/7.264	411/29.04	0.3-0.4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1205	1510	71,32	56,33	176	1480,29	100,85	67,98	248,53	1851	41.88-55.0
	3 день. Среда											
	<i>Завтрак</i>											
44	Суп молочный с	150	200	4.19	4.59	14.8	117.06	5.58	6.12	19.73	156.08	2.2-3.0

	макаронными изделиями											
253	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.09	2.39	14.78	89.02	2.79	3.19	19.71	118.69	2.2-3.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	Масло сливочное	5	5	0,03	4.13	0,04	37.4	0,03	4.13	0,04	37.4	
	<i>Второй завтрак</i>											
	фрукты	60	60	0,64	-	15,12	64,65	0,64	-	15,12	64,65	1.0-1.5
	<i>Обед</i>											
24	Сельдь с луком	40	50									1.10-1.8
33	Рассольник со сметаной на к/б	150	200	3.02	6.78	19,43	89.76	4,02	9.04	25.90	119.68	1.4-1.8
162	Оладьи печеночные	60	70	6.83	12.3	6.93	11.3	12.3	17.7	3.46	182.5	1.5-1.7.
206	Картофельное пюре	110	130	2.34	4.44	17.08	117.67	2.77	5.25	20.19	139.1	0.3-0.45
241	Компот из сухофруктов +С	150	200	0.42		20.9	85.34	0.56		27.89	113.79	35.0 -40.0.
	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>Полдник+ ужин</i>											
	Ацидолакт	110	140	3.08	2,75	13.2	385	3.92	3.5	16.8	490	0.8-0.9
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	Яйцо вареное	50	50	5.32	4.66	0.3	62.8	5.32	4.66	0.3	62.8	
200	Капуста тушеная	100	110	2.55	3.68	12.93	94.6	2.8	4.05	14.22	104.0	8.0-9.4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1225	1535	39,3	48,18	147,42	1293,26	51,09	59,29	206,44	1773,54	45.0-50.0
	4день. Четверг											
	<i>Завтрак</i>											
96	Каша пшенная молочная	150	200	5.43	5.4	50.93	192.61	7.24	7.21	40.74	256.81	2.2-3.0
248	Какао на молоке	150	200	3.64	3.79	24.55	146.78	4.85	5.04	32.73	195.71	2.2-3.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	Масло сливочное	5	5	0,03	4.13	0,04	37.4	0,03	4.13	0,04	37.4	
	<i>Второй завтрак</i>											
	Сок	150	160	-	-	16.8	67.5	0,7	-	17,92	72.0	2.6-2.8
	Зефир	30	35	0,15	0,03	23,7	99.0	17.5	0.04	28.4	115.50	
	<i>Обед</i>											
18	Салат из помидоров	40	50	0,46	4.03	4.15	54.72	0,57	5.04	5.19	68.40	19.0-21.0
36	Суп гороховый на к/б	150	200	1.4	2.33	8.17	59.27	1.87	3.11	10.89	79.03	0.81-1.2

134/194	Рыбная котлета с макаронам	70/80	80/90	6.8/2.96	1.31/2.8	9.37/18.88	74.04/112.8	7.75/3.33	1.5/3.15	10.7/20.7	83.3/126	1.8-2.0
	Соус томатный	50	50	1,29	1,98	3.53	27.4	1,29	1,98	3.53	27.4	0.01-0.01
240	Компот из св. фруктов	150	200	0.12	-	11.24	45.48	0,16	-	14.99	60.64	0.2-0.32
	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>Полдник + ужин</i>											
	Ацидолакт	110	140	3.08	2,75	13.2	385	3.92	3.5	16.8	490	0.8-9.0
273	Пирожок с повидлом	70	90	4.9	3.91	26.2	160.8	6.3	5.01	43.7	206.8	1.8-2.0
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	90	100	5.24	3.26	27.0	158.4	5.82	3.62	30.00	175.87	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1395	1740	42,71	39,21	239,29	1396,76	70,45	47,31	292,77	1718,94	33.0-41.0
	5 день. Пятница											
	<i>Завтрак</i>											
110	Омлет	90	100	5.82	9.02	1.52	110.54	5.82	9.02	1.52	110.54	
253	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.09	2.39	14.78	89.02	2.79	3.19	19.71	118.69	2.2-3.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	Масло сливочное	5	5	0,03	4.13	0,04	37.4	0,03	4.13	0,04	37.4	
	Сыр	10	15	27.02	2.68	2.73	38.6	40.53	4.02	4.1	57.9	0.27-0.27
	<i>Второй завтрак</i>											
	фрукты	60	60	0,64	-	15,12	64,65	0,64	-	15,12	64,65	2.0-3.0
	<i>Обед</i>											
15	Салат из огурцов	40	50	0.66	4.04	4.25	53.98	0.82	5.04	5.31	67.47	2.5-2.7
47	Лапша домашняя на к/б	150	200	1.47	2.93	8.35	65.63	1.96	3.91	11.13	87.50	
161	Котлета из говядины	40	50	5.7	6.25	3.06	94.27	7.12	7.81	3.83	117.8	0.001-0.00
206	Картофельное пюре	110	130	2.34	4.44	17.08	117.67	2.77	5.25	20.19	139.1	
241	Компот из сухофруктов +С	150	200	0.42		20.9	85.34	0.56		27.89	113.79	35.0-40.0.
	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>Полдник + ужин</i>											
	Кефир	110	140	3.3	3.52	4.4	62.7	4.2	4.48	5.6	79.8	0.8-0.9
	Баранки	30	35	2.73	2.87	20.4	115.8	3.19	2.87	23.8	135.1	
129/233	Сырники творожные с	100/40	110/50	11.8/0.27	16.29/0.0	44.46/5.8	373.7/23.	13.0/0.3	17.9/0.0	48.9/7.26	411/29.0	0.5-0.6

	фрукты	60	60	0,64	-	15,12	64,65	0,64	-	15,12	64,65	21.0-22.0
	<i>Обед</i>											
18	Салат из помидоров	40	50	0.66	4.04	4.25	53.98	0.82	5.04	5.31	67.47	2.5-2.8
33	Рассольник со сметаной на к/б	150	200	3.02	6.78	19,43	89.76	4,02	9.04	25.90	119.68	0.81-0.96
146/191	Тефтели рыб.с рисом	50/100	60/110	4.85/2.59	0.94/3.39	6.69/26.85	52.08/15 0.12	5.82/2.8 5	1.13/3.7 3	8.03/29.54	62.5/165 .13	0.54-0.62
228	Соус томатный	50	50	1,29	1,98	3.53	27.4	1,29	1,98	3.53	27.4	0.001-0.001
241	Компот из сухофруктов +С	150	200	0.42		20.9	85.34	0.56		27.89	113.79	35 .0.-40.0
	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>Полдник+ ужин</i>											
	Ацидолакт	110	140	3.08	2,75	13.2	385	3.92	3.5	16.8	490	0.8-0.9
	Мармелад	30	35	0	0.03	23.7	96,0	0	0.04	27.65	112.0	
200	Овощное рагу	100	110	2.72	4.08	6.5	72.7	2.99	4.49	7.15	80.0	0.15-0.2
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1222	1470	50,02	42,87	199,92	1644,15	58,83	49,71	268,93	1999,4	45.0-50.0
	8 день. Среда											
	<i>Завтрак</i>											
98	Каша рисовая молочная	150	200	3.84	4.97	24.46	157.6	5.12	6.62	32.61	210.13	2.2-3.0
253	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.09	2.39	14.78	89.02	2.79	3.19	19.71	118.69	2.2-3.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	Масло сливочное	5	5	0,03	4.13	0,04	37.4	0,03	4.13	0,04	37.4	
	Сыр	7	10	1.88	1.9		27.02	2.68	2.73		38.6	0.27-0.27
	<i>Второй завтрак</i>											
	фрукты	60	60	0,64	-	15,12	64,65	0,64	-	15,12	64,65	21.0-22.0
	<i>Обед</i>											
	винегрет	40	50	0,46	4.03	4.15	54.72	0,57	5.04	5.19	68.40	
56	Щи со сметаной на к/б	150	200	1.25	2.53	6.38	64.7	1.67	5.06	8.51	86.26	29.21-39.2
205	Картофель тушеный с гов. мясом	150	200	8,92	6,74	46,64	259,3	10,52	8,47	38,84	316,3	0.7-0.85
240	Компот из св. фруктов	150	200	0.12	-	11.24	45.48	0,16	-	14.99	60.64	0.2-0.32

	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>полдник+ ужин</i>											
	Кефир	110	140	3.3	3.52	4.4	62.7	4.2	4.48	5.6	79.8	0.8-0.9
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
110	Омлет	90	100	5.82	9.02	1.52	110.54	5.82	9.02	1.52	110.54	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1152	1485	64,14	41,69	140,64	178,64	44,56	50,34	185,21	1376,29	42.3-47.8
	9 день. Четверг											
	<i>Завтрак</i>											
84	Каша молочная ассорти	150	200	4.9	6.25	26.32	180.83	6.55	8.33	35.09	241.11	2.2-3.0
248	Какао на молоке	150	200	3.64	3.79	24.55	146.78	4.85	5.04	32.73	195.71	2.2-3.0
	Хлеб пшеничный	30	40	3	1.02	4.23	68.1	3.32	0.52	19.24	90.80	
	Масло сливочное	5	5	0,03	4.13	0,04	37.4	0,03	4.13	0,04	37.4	
	<i>Второй завтрак</i>											
	фрукты	60	60	0,64	-	15,12	64,65	0,64	-	15,12	64,65	21.0-22.0
	<i>Обед</i>											
15	Салат из огурцов	40	50	0,5	4.06	3.33	51.7	0.63	5.07	4.16	64.63	2.5-2.7
39	Суп с куриными фрикадельками	150	200	5.58	4.39	10.75	104.80	7.44	5.85	14.33	139.73	0.81-0.98
134/194	Рыбная котлета с макаронами	50/100	60/110	4.85/3.68	0.94/3.56	6.69/23.55	52.08/14 0.73	5.82/4.0 5	1.13/3.8 8	8.03/25.91	62.5/154 .8	1.6-1.9
	Соус томатный	50	50	1,29	1,98	3.53	27.4	1,29	1,98	3.53	27.4	0.02-0.02
241	Компот из сухофруктов +С	150	200	0.42		20.9	85.34	0.56		27.89	113.79	35.0- 40.0.
	Хлеб ржаной	30	40	2.79	0,42	3.45	2.46	3.72	0.56	4.6	3.28	
	<i>Полдник + ужин</i>											
	Ацидолакт	110	140	3.08	2,75	13.2	385	3.92	3.5	16.8	490	0.8-9.0
274	Булочка «домашняя»	50	60	3.64	5.89	30.67	190.17	4,37	7,07	36,8	228,2	
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	90	100	5.24	3.26	27.0	158.4	5.82	3.62	30.00	175.87	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1255	1575	44,7	44,49	207,18	1400,84	55,09	53,58	266,87	1619,87	44.9-48.8
	10 день. Пятница											
	<i>Завтрак</i>											
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.19	4.59	14.8	117.06	5.58	6.12	19.73	156.08	2.2-3.0

