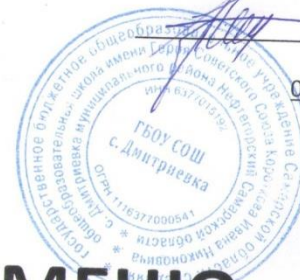


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с. Дмитриевка


Н.И.Охрименко

01 сентября 2022г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СП ГБОУ СОШ с.Дмитриевка

10 - дневное меню для детей 3 - 7 лет

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей (3-7 лет), посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием**

День 1

	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша «Дружба»	200					
	Крупа рисовая		20	7	1	74	333
	Крупа пшеничная		15	2,8	3,4	109	109
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	2. Кофе с молоком	200					
	Кофейный напиток		2	6	4,8		337
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	3. Хлеб с сыром						
	Сыр		10	23	25,6	2,1	322
	Хлеб пшеничный		40	10,3	0,9	74,2	327

Обед	1.Свекольник на к/б	200	30	19	12,5	0	200
	Мясо		100	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		10	1,3	0,1	6,3	44
	Морковь		5	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное						
		130,/60					
	2. Гуляш с гречкой		40	9,5	2,3		300
	Мясо гречка		8	0,8	72,5	60,4	248
	Сливочное масло		10	1,4	0,0	1,3	41
	Лук		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морков ь		5		1,1,	71,5	344
	Томат						
Полдник	1.Снежок,хлеб	200/30		2,8	2,5	4,7	53
			30	10,3	0,9	74,2	327
Ужин	1.Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	200/20	20	7,2	8,5	56	320
	Творог		100	9	9	2	159
	Крупа манная		20	10,3	1	70,6	333
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		8		0	90,5	374
	Молоко		50	3,2	3,2	4,7	59
	Молоко сгущенное			7,2	8,5	56	320
	2.Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Чай		15		0	90,5	374
	Сахар		30	10,3		74,2	327
	3.Хлеб пшеничный						

--	--	--	--	--	--	--	--

День 2

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша ячневая	250	25	10	1,3	66,5	313
	Молоко		100	2,9	3,2	3,2	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	72,5	248
	Сахар		8	0,3	0		374
		200				90,5	
	2. Какао с молоком						
	Какао		2	19,6	13,7		228
	Молоко		100	2,9	3,2	57,9	59
	Сахар		10	0,3	0	4,7	374
						90,5	
	3. Хлеб с маслом		5	0,8	3,2		248
	Масло сливочное		30	10,3	0	1,3	327
	Хлеб пшеничный					74,2	

Обед	1. Свежий помидор		60	0,6	0,1	7,7	28
	2. Щи на м/к		30			0	
	бульоне		30	19	12,5	0	200
	Мясо		100	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		60	1,9	0	6,3	34
	Капуста		10	1,3	0,1	6,2	44
	Морковь		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		0,8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное						
			130/60				
	3. Котлета с						
	картофельным пюре		70,		12,5	0	200
	Мясо		200		0,1	19,7	83
	Картофель		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		5	10	1,1		344
	Томат						
	5. Компот из		20				
	сухофруктов			0,6	0,2	12,9	56
	Сухофрукты		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар						

Полдник	1Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Ужин	1.Омлет с зеленым горошком		1 20	12,7 5,0	11,5 0,2	6,2 13,3	157 72
	Хлеб		30	10,3	0,9	74,2	327
	Кисель		20	0,1	0,1	12,7	49,9

День 3

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша молочная манная	200					
	Крупа манная		20	10,3	1	70,6	333
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	2. Кофе с молоком	200					

	Кофейный напиток		2	6	4,8	71,2	337
	Молоко		100	2,9	0,9	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,	374
	3. Хлеб с маслом	40/8					
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		30	103	0,9	74,2	327
Обед	1. Свежий огурец	60		0,7	0,2	3,7	13,7
	2. Суп гороховый	200					
	Горох		20	8,3	0,4	21,1	18
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло сливочное		,8	0,8	72,5	1,3	248
				0			
	3. Плов	130,/6					
	Рис						
	Мясо		70	19	12,5	0	200
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Томат		5	10	1,1	71,5	344
	Масло растительное		5	0	99,9	0	899
	5. Компот	200		0,6	0,2	12,9	56
		60		103	0,9	74,2	327
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	Сок	200		-	-	11,3	46

Ужин	1.Отварные макароны с кабачковой икрой Макароны Кабачковая икра	130/20 200	40 20	10,4	1,1	69,7	337
	2.Чай с лимоном Чай Сахар Лимон		2 15	20 0,3	5,1 0	4 90,5	140,9 374
	3.Хлеб пшеничный	30		10,3		74,2	327

День 4

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продукто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			в				
Завтрак	1. Каша геркулесовая Геркулес Молоко Масло сливочное Сахар	200 200	30 100 8 10	12,3 2,9 0,8 0,3	6,1 3,2 72,5 0	59,5 4,7 1,3 90,5	342 59 248 374
	2. Какао с молоком Какао Молоко		2 100 10	19,6 2,9 0,3	13,7 3,2 ,0	57,9 4,7 90,5	228 59 374

	Сахар	40/8					
	3. Хлеб с маслом		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		40	10,3	0,9	74,2	327
	Хлеб пшеничный						
Обед	1. Салат витаминный	50					
	Капуста		60	1,9	0	6,3	34
	Морковь		10	13	0,1	4,1	41
	Масло растительное		5	0	99,9	0	899
	Сахар		5	0,3	0	90,5	374
	2. Суп рыбный	200					
	Рыба		30	17	1,0	0,0	70
	Картофель		100	2,0	0,1	19,7	83
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Зелень		2		,		
	Хлеб пшеничный		60	10,3	0,9	74,2	327
	3. Рыба жареная	130/60					
	Картофельное пюре		200	2,0	0,1	19,7	83
	Лук		10	1,4	0,0	41	41
	Мука		10	10,3	1,0	76,3	364
	рыба		70,	17	1,0	0,0	70
	Молоко			2,9	3,2	4,7	59
	Масло растительное		10	0	99,9	0	899
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	4. Компот из сухофруктов	200					
	Сухофрукты		20	0,6	0,2	12,9	56
	Сахар		15	0,3	0	90,5	374

	5. Хлеб пшеничный	60		10,3	0,9	74,2	327
Полдник	1.Яблоко	100		0,4-	0	11,3	46
	2. Сок	200			0	11	190
Ужин	1.Оладьи вар со сгущенным молоком	100/20		7,2	8,5	56	320
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Яйцо		2	12,7	11,5	6,2	157
	Сахар		8	0,3	0	90,5	374
	Молоко		110	2,9	0,9	4,7	59
	Мука		100	10,3	1,0	76,3	364
	Дрожжи		3	12,7	2,7	0	75
	2.Чай	200	2		5,1	4	140
	Чай		2	20	5,1	4	140
	Сахар		15	0,3	0	90,5	374

День 5

Сад	Наименование блюда, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Суп молочный вермишелевый Вермишель	200	30	10,4	1,1	69,7	337

	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3		90,5	374
					0		
	2. Кофе с молоком	200					
	Кофейный напиток		2	6	4,8	71,2	337
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	3. Хлеб с маслом	40,8					
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		40	10,3	0,9	74,2	327
Обед	1. Салат овощной	50					
	Помидор		20	0,6	0,2	7,7	28
	Огурец		30	0,8	0	3,0	15
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло		5	0	99,9	0	899
	растительное						
	борщ на курином	200					
	бульоне		30	20,7	8,5	0,4	199
	Куры		40	1,9	0	6,3	34
	Капуста		100	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морковь		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		5	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		40	1,8	0,0	10,8	49
	Свекла						
		130/60					
	3. Гуляш с		70	20,7	8,5	0,4	199
	перловкой		10	1,4	0,0	10,4	41
	Куры		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		5	1,1	71,5		344

	Морковь		40	93	1,1	66,9	315
	Томат		5	0	99,9	0	899
	Перловка		5	0,8	72,5	1,3	248
	Масло растительное	150					
	Масло сливочное		15	0,3	0	90,5	374
			20	0,6	0,2	12,9	56
	4. Компот						
	Сахар	60		10,3	0,9	74,2	327
	Сухофрукты						
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	1. Сок	200		0	0	11	190
Ужин	1.Овощное рагу	130					
	Картофель		120	2,0	0,1	19,7	83
	Капуста		70	1,9	0	6,3	34
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		20	1,3	0,1	6,3	41
	Масло сливочное		10	0,8	72,5	1,3	248
	3.Чай						
	Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Сахар		15	0,3	0	90,5	374
	4.Хлеб пшеничный		30	10,3	0,9	74,2	327

День 6

Сад	Наименование блюда, продукты	Объем порций	Норма закладки	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-----	---------------------------------	--------------	-------------------	-------	------	----------	--------------

			продуктов				
Завтрак	1. Каша манная	200					
	Крупа манная		20	10,3	1	70,6	333
	Молоко		100	10,3	0,9	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		2	19,6	13,7	57,9	228
	Молоко		100	10,3	0,9	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	3. Хлеб с маслом	40/8		0,8	72,5	1,3	248
Обед	Масло сливочное		5				
	Хлеб пшеничный		40	10,3	0,9	74,2	327
	1. Свежий помидор	50		0,6	0,2	7,7	28
	2. Щи на курином бульоне	200					
	Куры		30	20,7	8,5	0,4	199
	Картофель		100	2,0	0,1	19,7	83

	Капуста		60	1,9	0	6,3	34
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	3. Жаркое по домашнему	130,/60					
	Куры		70	20,7	8,5	0,4	199
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло		5	0	99,9	0	899
	растительное		5	10	1,1	71,5	344
	Томат		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морковь		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		200	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель	150					
	4. Компот из сухофруктов		20	0,6	0,2	12,9	56
	Сухофрукты		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар	60		10,3	0,9	74,2	327
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	1.Сок	200		0	0	11	190
Ужин	1Сырники со сгущенным	100/20	20	7,2	8,5	56	320

	молоком		2	12,7	11,5	6,2	157
	Яйцо		50	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		100	16,7	9	2	159
	Творог		5	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное						
	2. Чай		2	20,	5,1	4	140,9
	Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар		30	10,3	0,9	74,2	327
	4. Хлеб пшеничный						

День 7

Сад	Наименование блюد, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша ячневая	200	25	10	1,3	66,5,	313
	Крупа ячневая		100	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		5	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		10	0,3	0,3	90,5	374
	Сахар						
	2. Кофе с молоком	200	2	6	4,8	71,2	337
	Кофе		100	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		10	0,3	0,3	90,5	374
	Сахар						
	3. Хлеб	40/8					

	Хлеб пшеничный		10	10,3	0,9	74,2	327
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
Обед	1. Салат витаминный	50	60	1,9	0	6,3	34
	Капуста		5	0	99,9	0	899
	Масло растительное		10	0,4	0	11,3	46
	Яблоко		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морковь	200	30	20,7	8,5	0,4	199
	2. Суп куриный		100	2,0	0,1	19,7	83
	Куры		15	10,4	1,1	69,7	337
	Картофель		10	1,3	0,1	6,3	41
	Вермишель		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		5	0,8	72,5	1,3	248
	Лук						
	Масло сливочное	130/60	70	20,7	8,5	0,4	199
	3. Гуляш с гречкой		10	1,4	0,0	10,4	41
	Куры		40	9,5	2,3	60,4	300
	Лук						
	Гречка		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		10	1,3	1,3	1,3	41
	Масло сливочное						
	Морковь	150					
	4. Компот из сухофруктов		20	0,6	0,2	12,9	56
	Сухофрукты		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар	60		10,3	0,9	74,2	327
	6. Хлеб пшеничный						

Полдник	1.Хлеб с повидлом	30/10	2	10,3	0,9	74,2	327
			15	0,4	0	65	250
	2. Чай	150		20	5,1	4	140,9
	Чай			0,3	0	90,5	374
	Сахар						

Ужин	1.Омлет		1				
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Яйцо			7,2	11,5	6,2	157
	Молоко		50	2,9	3,2	4,7	59
	Масло растительное		5	0	99,9	0	899
	2.Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар						

День 8

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная	200					
	Пшено		25	2,8	3,4	16,8	109
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		2	19,6	13,7	57,9	228
	Молоко		100	2,9	0,9	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	3. Хлеб с маслом	40/8					

	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		40	10,3	0,9	74,2	159
Обед	1. Суп свекольник	200					
	Куры		30	20,7	8,5	0,4	199
	Картофель		100	2,	0,1	6,3	83
	Свекла		60	1,8	0,0	10,8	49
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	томат		5	10	1,1	71,5	344
	3.Макароны с курицей	130/60					
	Куры		70	20,7	8,5	0,4	199
	Лук		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		10	1,3	0,1	6,3	41
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Макароны		40	10,4	1,1	69,7	337
	4. Компот	150	20	0,6	0,2	12,9	56
	сухофрукты		15	0,3	0	90,5	374
	5. Хлеб пшеничный	60		10,3	0,9	74,2	327
Полдник	1.Яблоко	100		0,4	0	11,3	46
	2. Сок	200		0	0	11	190

Ужин	1.Сырники с повидлом	100/20					
	Мука		20	10,3	1,0	76,3	364
	Масло		10	0	99,9	99,9	899
	растительное		50	2,9	3,2	74,2	59
	Молоко		2	12,7	11,5	6,2	157
	Яйцо		8	0,3	0	90,5	374
	Сахар		10	0,4	0	65	250
	Повидло		100	16,7	9	2	159
	Творог						
	2.Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Сахар						
	3.Хлеб пшеничный		30	10,3	0,9	74,2	327

День 9

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Молочная рисовая каша	200					
	Рис		30	7	1	74	333
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Масло сливочное		5	0,8	72,5	1,3	248
	Сахар		10	0,3	0,3	90,5	374
	2. Кофе с молоком	200					

	Кофе		2	6	4,8	71,2	337
	Молоко		100	2,9	3,2	4,7	59
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	3. Хлеб с маслом	40/8					
	Масло сливочное		8	0,8	72,5	1,3	248
	Хлеб пшеничный		40	10,3	0,9	74,2	327
Обед	1.Салат свекольный	50	70	1,8	0,0,	10,8	49
	Свекла		5	0	99,9	0	899
	Масло		5	0,3	0	90,5	374
	растительное						
	Сахар	200					
			30	17	1,0	0,0	70
	2. Суп рыбный		10	1,3	0,1	6,3	41
	Рыба		10	1,4	0,0	10,4	41
	Морковь		5	0,8	72,5	1,3	248
	Лук		15	2,8	3,4	16,8	109
	Масло сливочное						
	пшено	130/60					
	3. Рыба жаренная с подливом и макаронами		70	17	1,0	00	70
			10	1,4	1,4	10,4	41
	Рыба		10	10,3	1,0	76,3	337
	Лук		40	10,8	1,1	1,3	248
	Мука		8	0,8	72,5	1,3	41
	Макароны		10	1,3	1,3	6,3	41
	Масло сливочное	150					
	морковь		20	0,6	0,2	12,9	56
	4. Компот		15	0,3	0	90,5	374

	Сухофрукты Сахар 6. Хлеб пшеничный	60		10,3	0,9	74,2	32
Полдник	1.Яблоко	100		0	0	11,3	46
Ужин	1.Оладьи с повидлом Молоко Яйцо Мука Сахар Повидло Дрожжи 2.Чай Чай Сахар	100/20 200	110 2 100 8 20 3 2 15	10,3 7,2 10,3 0,3 0,4 12,7 20 0,3	0,9 11,5 1,0 0 ,0 2,7 5,1 0	4,7 6,2 76,3 90,5 65 0 4 90,5	59 157 364 374 250 75 140,9 374

День 10

Сад	Наименование блюد, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белк и	Жиры	Углево Ды	Калорийность
Завтрак	1. макароны с						

	сыром		40	10,4	1,1	69,7	337
	макаронны		12	23	25,6	2,1	322
	сыр		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное						
		200					
	2. Какао с молоком		2	19,6	13,7	57,9	228
	Какао		100	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		10	0,3	0	90,5	374
	Сахар						
		40,/8					
	3. Хлеб с маслом		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		40	103	0,9	74,2	327
	Хлеб пшеничный						
Обед	2. Суп	200					
	картофельный		30	20,7	8,5	0,4	199
	Куры		100	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		10	1,3	0,1	6,3	41
	Морковь		10	1,4	0,0	10,4	41
	Лук		5	08,	72,5	1,3	248
	Масло сливочное						
	3Овощи тушеные		120	2,0	0,1	19,7	83
	Картофель		20	1,3	0,1	41	41
	Морковь		10	1,4	0,0	41	41
	Лук		40	1,9	0	34	34
	Капуста		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		5	0	99,9	0	899
	Масло						
	растительное	150					
			20	0,6	0,2	12,9	56
	5.Компот из		15	0,3	0	90,5	374
	сухофруктов						
	Сухофрукты		60	10,3	0,9	74,2	327

	Сахар						
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	1.Булочка домашняя	100	10	0,3	0	90,5	374
	Сахар		2	12,7	11,5	6,2	157
	Яйцо		80	10,3	1,0	76,3	364
	Мука		80	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		7	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		5	0	99,9	0	899
	Масло растительное		3	12,7	2,7	0	75
	Дрожжи	200	2	20	5,1	4	140,9
	2. Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Чай Сахар						
Ужин	1.Каша гречневая рассыпчатая	200					
	Крупа гречневая		40	9,5	2,3	60,4	300
	Сахар		10	0,3	0	90,5	374
	молоко		50	2,9	3,2	4,7	59
	2.Хлеб пшеничный		30	10,3	0,9	74,2	327