**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

день і		r		1	ı			T.
	Наименование		Объем	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност
	блюд, продукты		порций	закладки				
				продуктов				
Завтрак	1. Каша «Дружба»	200						
	Крупа рисовая			20	7	1	74	333
	Крупа пшенная			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
	Caxap			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
	Caxap			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	200					
, ,	к/б		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		40	9,5	2,3		300
	гречкой		8	0,8	72,5	60,4	248
	Мясо гречка		10	1,4	0,0	1,3	41
	Сливочное масло		10	1,3	0,1	6,3	41
	Лук		5		1,1,	71,5	344
	Морков ь						
	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-	200/20					
	манный пудинг со						
	сгущенным		20	7,2	8,5	56	320
	молоком —		100	9	9	2	159
	Творог		20	10,3	1	70,6	333
	Крупа манная		5	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		8		0	90,5	374
	Caxap		50	3,2	3,2	4,7	59
	Молоко			7,2	8,5	56	320
	Молоко сгущенное		2	20			140.0
	2.Чай		2	20	5,1	4	140,9
	Чай		15	10.2	0	90,5	374
	Caxap		30	10,3		74,2	327
	3.Хлеб						
	пшеничный						

День 2

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

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

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

День 3

Сад	Наименование блюд,	Объем	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	продукты	порций	закладки				
			продуктов				
Завтрак	1. Каша молочная	200					
	манная						
	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
	Caxap		10	0,3	0	90,5	374
	2. Кофе с молоком	200					

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

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

Сад	Наименование блюд,	Объем	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	продукты	порций	закладки				
			продукто				
			В				
Завтрак	1. Каша	200					
-	геркулесовая		30	12,3	6,1	59,5	342
	Геркулес		100	2,9	3,2	4,7	59
	Молоко		8	0,8	72,5	1,3	248
	Масло сливочное		10	0,3	0	90,5	374
	Caxap					ŕ	
	1	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  3. Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный	40/8	8 40	0,8 10,3	72,5 0,9	1,3 74,2	248 327
Обед	1.Салат витаминный Капуста Морковь Масло растительное Сахар	50	60 10 5 5	1,9 13 0 0,3	0 0,1 99,9 0	6,3 4,1 0 90,5	34 41 899 374
	2. Суп рыбный Рыба Картофель Морковь Лук Масло сливочное Зелень Хлеб пшеничный	200	30 100 10 10 5 2 60	17 2,0 1,3 1,4 0,8	1,0 0,1 0,1 0,0 72,5 ,	0,0 19,7 6,3 10,4 1,3	70 83 41 41 248
	3. Рыба жареная Картофельное пюре Лук Мука рыба Молоко Масло растительное Морковь	130/60	200 10 10 70, 10 10	2,0 1,4 10,3 17 2,9 0 1,3	0,1 0,0 1,0 1,0 3,2 99,9 0,1	19,7 41 76,3 0,0 4,7 0 6,3	83 41 364 70 59 899 41
	4. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	200	20 15	0,6 0,3	0,2	12,9 90,5	56 374

	5. Хлеб пшеничный	60		10,3	0,9	74,2	327
Полдник	1.Яблоко	100		0,4-	0	11,3	46
					0	11	190
	2. Сок	200					
Ужин	1.Оладьи вар со	100/20					
	сгущенным молоком			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
	Caxap		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
	Caxap		15	0,3	0	90,5	374

День 5

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

	Молоко Масло сливочное Сахар  2. Кофе с молоком	200	100 5 10	2,9 0,8 0,3	3,2 72,5 0	4,7 1,3 90,5	59 248 374
	2. Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар	200	2 100 10	6 2,9 0,3	4,8 3,2 0	71,2 4,7 90,5	337 59 374
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	40,8	8 40	0,8 10,3	72,5 0,9	1,3 74,2	248 327
Обед	1.Салат овощной Помидор Огурец Лук Масло растительное	50	20 30 10 5	0,6 0,8 1,4 0	0,2 0 0,0 99,9	7,7 3,0 10,4 0	28 15 41 899
	растительное борщ на курином бульоне Куры Капуста Картофель Морковь Лук Масло сливочное Свекла	200	30 40 100 10 10 5 40	20,7 1,9 2,0 1,3 1,4 08 1,8	8,5 0 0,1 0,1 0,0 72,5 0,0	0,4 6,3 19,7 6,3 10,4 1,3 10,8	199 34 83 41 41 248 49
	3. Гуляш с перловкой Куры Лук	130/60	70 10 10 5	20,7 1,4 1,3 10	8,5 0,0 0,1 1,1	0,4 10,4 6,3 71,5	199 41 41 344

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

День 6

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

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

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

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

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

	Хлеб пшеничный Масло сливочное		10 8	10,3 0,8	0,9 72,5	74,2 1,3	327 248
Обед	1.Салат	50					
	витаминный		60	1,9	0	6,3	34
	Капуста		5	0	99,9	0	899
	Масло		10	0,4	0	11,3	46
	растительное		10	1,3	0,1	6,3	41
	Яблоко						
	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		20	0,6	0,2	12,9	56
	сухофруктов		15	0,3	0	90,5	374
	Суфофрукты						
	Caxap	60		10,3	0,9	74,2	327
	6. Хлеб пшеничный						

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

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

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

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

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
Caxap		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
Caxap						
		30	10,3	0,9	74,2	327
3.Хлеб пшеничный					·	
	повидлом Мука Масло растительное Молоко Яйцо Сахар Повидло Творог 2.Чай Чай Сахар	повидлом Мука Масло растительное Молоко Яйцо Сахар Повидло Творог  2.Чай Чай Сахар	повидлом       20         Мука       10         масло       50         молоко       2         Яйцо       8         Сахар       10         Повидло       100         Творог       2         2.Чай       2         Чай       15         Сахар       30	повидлом       20       10,3         Масло       10       0         растительное       50       2,9         Молоко       2       12,7         Яйцо       8       0,3         Сахар       10       0,4         Повидло       100       16,7         Творог       2       20         Чай       15       0,3         Сахар       30       10,3	Повидлом Мука 20 10,3 1,0 масло 10 0 99,9 растительное 50 2,9 3,2 молоко 2 12,7 11,5 Яйцо 8 0,3 0 Сахар 10 0,4 0 Повидло Творог 2.Чай 2 20 5,1 Чай Сахар 30 10,3 0,9	повидлом       20       10,3       1,0       76,3         Масло       10       0       99,9       99,9         растительное       50       2,9       3,2       74,2         Молоко       2       12,7       11,5       6,2         Яйцо       8       0,3       0       90,5         Сахар       10       0,4       0       65         Повидло       16,7       9       2         Творог       2       20       5,1       4         Чай       15       0,3       0       90,5         Сахар       30       10,3       0,9       74,2

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

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

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

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

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

	Caxap						
	6. Хлеб пшеничный						
Полдник	1.Булочка	100					
	домашняя		10	0,3	0	90,5	374
	Caxap		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		3	12,7	2,7	0	75
	растительное						
	Дрожжи	200					
			2	20	5,1	4	140,9
	2. Чай		15	0,3	0	90,5	374
	Чай						
	Caxap						
Ужин	1.Каша гречневая	200					
	рассыпчатая						
	Крупа гречневая		40	9,5	2,3	60,4	300
	Caxap		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