



Десятидневное меню
МОУ Василёвской НОШ
(питание дошкольников 3-7 лет)

1 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	250	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		16,32	18,45	64,83	489,24	1,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,21	3,34	2,9	46,14	19,97
Борщ с капустой и картофелем	250/15	1,74	6,29	12,44	112,51	7,94
Плов из курицы	200	25,23	31,35	35,82	529,19	0,71
Чай с молоком и сахаром	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		31,73	42,62	73,58	806,03	29,27
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом	120/40	20,99	5,54	30,92	257,19	0,18
Напиток апельсиновый	200	0,08	0,02	18,9	72,71	2,4
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
Итого за прием		21,73	5,68	53,16	347,58	2,58
Итого за день		70,83	67,1	206,27	1707,31	40,78

2 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17
Какао на молоке	200	5,68	4,38	17,1	128,19	0,91
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08
Второй завтрак						
Фрукты свежие	65	0,98	0,33	13,65	59,87	6,5
Итого за прием		0,98	0,33	13,65	59,87	6,5
Обед						
Салат из свежих огурцов	50	0,42	2,5	1,59	30,44	4,7
Суп крестьянский с крупой	250/15	2,74	6,44	14,32	127	7,17
Жаркое по-домашнему	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61,87	0
Итого за прием		24,86	28,49	59,8	597,43	21,46
Полдник						
Колбаса вареная отварная	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0
Капуста тушеная	60	1,26	1,6	5,43	40,86	11,3
Картофель отварной с маслом	50	0,98	1,02	7,5	44	2,06
Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,16	0,03	10,21	40,91	2,8
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
Итого за прием		11,13	7,39	33,77	247,29	16,16
Итого за день		54,79	54,82	147,7	1305,07	45,2

3 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшенной	250	9,34	7,82	26,29	211,96	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		17,58	15,35	48,62	400,97	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5
Рассольник домашний	250/10	2,21	5,74	14,29	119,14	10,5
Голубцы ленивые	200/30	16,14	10,62	14,06	215,63	2,73
Кисель	200	0	0	23,89	92,92	25
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0
Итого за прием		24,16	20,01	83,86	613,3	39,73
Полдник						
Рыба припущенная	80	17,85	5,7	0,4	124,27	0,19
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
Итого за прием		20,67	9,28	25,91	270,06	3,66
Итого за день		63,54	45,01	174,14	1353,4	52,93

4 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао на молоке	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
Итого за прием		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат из свежих помидоров	50	0,47	2,58	2,42	35,1	8,63
Щи из свежей капусты с картофелем	250/15	1,77	6,32	8,64	98,92	12,06
Гуляш из отварной говядины	50/50	12,81	11,12	3,93	166,82	0,33
Макаронные изделия отварные	170	5,98	4,64	36,56	215,25	0
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		25,2	25,61	100,49	736,93	24,62
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,37
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37
Итого за день		60,82	53,54	229,04	1640,28	33,82

5 день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		18,72	19,62	53,07	462,02	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8
Итого за прием		0,32	0,32	7,84	36,06	8
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,5	5,37	4,6	68,34	1,94
Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	3,67	18,4	131,12	4,6
Рыба отварная	80	17,25	5,45	0,45	119,77	0,13
Капуста тушеная	120	2,52	3,77	10,86	86,98	22,6
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		30,19	19,01	73,69	587,61	30,07
Полдник						
Плов с изюмом	120	2,79	10,88	31,06	233,68	1,09
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Итого за прием		2,89	10,9	40,16	268,93	1,09
Итого за день		52,12	49,85	174,76	1354,63	41,2

6 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная с крупой геркулесовой	250	5,9	7	18,07	159,02	8,72
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао на молоке	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0
Итого за прием		12,38	15,71	67,11	455,28	9,24
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	60	0,93	2,35	3,19	37,48	2,3
Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,84	2,72	17,85	108,88	6,6
Биточки рубленые из птицы	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96
Рагу из овощей	100	1,9	4,67	10,92	93,86	7,59
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	132,88	4
Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		18,12	19,84	88,63	607,24	21,46
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0
Чай с молоком	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26
Итого за прием		6,62	6,42	40,81	247,39	0,26
Итого за день		38,18	42,32	211,25	1374,38	37,96

7 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48
Второй завтрак						
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Итого за прием		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Обед						
Салат витаминный	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
Свекольник	250	2,03	5,07	14,69	112,14	5,4
Биточки паровые	70/4	9,42	9,54	6,72	150,95	0,06
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		20,34	25,96	98,18	704,07	12,25
Полдник						
Творожники	120/40	6,91	5,7	42,39	243,8	1,75
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Итого за прием		7,8	5,83	56,32	302,94	1,75
Итого за день		42,85	50,18	238,07	1563,94	18,89

8 день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Какао на молоке	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0
Итого за прием		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,57	2,39	2,59	34,42	9,41
Суп из овощей	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95
Зразы "Школьные"	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0
Картофель отварной с маслом	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86
Напиток фруктовый	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		18,4	27,51	100,23	721,58	99,21
Полдник						
Булочка "Веснушка"	80	8,5	5,89	58,91	325,41	0
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		8,62	5,92	58,94	326,21	0
Итого за день		48,4	51,71	238,51	1614,89	107,21

9 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
Итого за прием		20,29	20,58	63,9	521,29	1,77
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	73,68	8
Итого за прием		1,2	0,4	16,8	73,68	8
Обед						
Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,03	2,65	49,98	11,81
Суп картофельный с клецками	250	1,65	2,42	10,99	73,28	4,6
Запеканка капустная с мясом	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96
Кисель	180	0	0	21,5	83,63	22,5
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием		27,15	24,28	78,34	643,85	77,87
Полдник						
Вареники ленивые	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48
Чай	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Итого за прием		18,74	12,67	26,74	296,69	0,19
Итого за день		67,39	57,93	185,78	1535,51	87,84

10 день

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао на молоке	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
Итого за прием		15,79	18,37	70,67	511,89	1,44
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,95	3,51	6,56	66,02	3,97
Рассольник ленинградский	250/5	2,15	4,52	15,39	124,61	6,7
Рыба припущенная	70	15,77	4,99	0,35	119,35	0,17
Овощи припущенные	120	1,82	3,41	11,59	83,62	2,17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		25,95	17,02	85,23	618,33	13,41
Полдник						
Булочка	70	6,53	1,27	36,39	164,33	0,15
Чай	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		8,57	6,34	56,96	296,26	0,15
Итого за день		*51,2	42,04	225,46	1481,74	20,99