

УТВЕРЖДАЮ:
Директора МОУ Керчомская средняя
общеобразовательная школа
Кузнецова И.А.



**Примерное десятидневное меню
для дошкольной группы
МОУ Керчомская средняя общеобразовательная школа
С 3-7 лет**

1 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
	Каша пшеничная	180	6,94	7,18	30,73	213,43	
	Какао с молоком	180	3,4	3,52	23,44	138,74	
	Хлеб с маслом	40/5	3,3	5,1	20,08	134,90	
	Сыр	15	3,9	4,02	-	52,8	
2 ой завтрак:							12
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	2,34	3,95	42,76	
Обед:							50
	Салат из св. капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	
	Суп картофельный с рыбой	180/10	9,25	2,88	4,69	81,37	
	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	
	Гречка рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	
	Компот из сухофрукт	180	0,50	-	25,10	102,41	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Пудинг с творогом	150	12,13	4,16	19,88	165,40	
	Молоко	180	5,03	5,74	8,44	105,58	

2 день	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Знерг. ценность (калл)	Витам ин С
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная рисовая	180	4,48	5,80	28,54	183,86	
	Чай с медом	180	0,11	-	10,6	84,64	
	Хлеб с маслом	40/5	3,3	5,1	20,08	134,9	
	Яйцо вареное	40	5,53	5	0,31	68,3	
2 завтрак:							
	Фрукты свежие	100	0,51	0,45	11,2	50	
Обед:							13
	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40	50
	Щи из свежей капусты	180	2,36	2,51	7,62	62,48	
	Вермишель отварной	100	11,86	9,22	8,3	128	
	Котлета мясная	75	10,68	11,72	5,74	176,75	
	Компот из сухофрукт	180	0,50	-	25,10	102,41	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Ватрушки с повидлом	65	4,42	0,60	25,09	131,50	
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	

3 день	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг ценность(г.)	Витам ин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная	180	5,43	7,04	27,22	214,3	
	Какао с молоком	180	3,4	3,52	23,44	138,74	
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	5,1	20,08	134,9	
	Сыр	15	3,9	4,02	-	52,8	
2 завтрак:							50
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,0	21	90	
Обед:							
	Бульон куриный с лапшой	180	1,00	0,02	-	6,00	
	Курица отварная с соусом	100	15,60	15,60	0,83	207,74	
	Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,37	
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	-	14,99	60,64	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	
	Шанежка с картофелем	50	5,37	3,28	29,69	171,13	

4 день	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша дружба	180	5,74	7,29	30,66	210,96	
	Чай с медом	180	0,11	-	10,6	84,64	
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	5,1	20,08	134,9	
	Яйцо вареное	40	5,53	5	0,31	68,3	
2 завтрак:							13
	Фрукты свежие	100	0,51	0,45	11,2	50	
Обед:							50
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,04	4,61	66,64	
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,64	24,73	9,52	69,15	
	Биточки рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93	
	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	
	Компот из ягод замороженных	180	0,13	0,09	19,46	76,28	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Сырники с творогом	155	27,12	5,24	44,67	334,32	
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	

5 день	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
			В	Ж	У		
завтрак	Каши гречневая	180	6,06	7,18	30,75	215,40	13
	Какао с молоком	180	3,4	3,52	23,44	138,74	
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	5,1	20,8	134,90	
	Сыр	15	3,9	4,02	-	52,8	
2 завтрак:							
	Фрукты свежие	100	0,7	2,34	3,95	42,76	50
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,50	51,80	
	Суп рассольник ленинград	180	3,51	7,91	22,67	104,72	
	Биточки паровые	65	7,43	6,17	0,7	100,9	
	Рожки отварные	100	5,25	6,29	21,41	163,25	
	Компот из свежих фруктов	180	0,22	0	14,07	57,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	
	Коржик молочный	60	3,08	5,28	30,53	182,03	

6 день	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энер. ценность (кал)	Витам ин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	180	5,29	6,37	30,01	198,77	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,39	53,92	
	Хлеб с маслом	40/5	3,3	5,1	20,8	134,90	
	Яйцо вареное	40	5,53	5	0,31	68,3	
2 ой завтрак:							
	Банан	100	1,1	0,3	22,8	89	7,4
Обед:							
	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,08	2,30	56,96	50
	Суп картофельный с макарон из-ми	180	1,97	2,01	15,23	86,86	
	Плов из отварной курицы	180	31,64	38,80	35,14	639,51	
	Компот из сухофруктов	180	0,29	-	19,82	80,47	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Пряники	60	2,4	4,64	28,48	165,96	
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	

7 день	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергическая ценность (кал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая	180	6,32	5,84	34,60	216,02	
	Чай с молоком	180	1,23	1,4	15,18	78,52	
	Хлеб с маслом	40/5	3,9	4,02	-	52,8	
	Сыр	15	3,9	4,02	-	52,8	
2 ой завтрак:							13,1
	Фрукты	100	0,7	2,34	3,95	42,76	
Обед:							
	Салат свекла. с сол огурц.	50	0,44	1,49	1,5	21,11	50
	Суп крестьянский с крупой	180	1,85	6,19	12,34	112,47	
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	190	15,11	6,49	21,06	203,09	
	Компот из свежих фруктов	180	0,48	0,25	26,48	110,96	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Пирожки с повидлом	50	3,49	2,92	21,73	127,29	
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	

8 день	Наименование блюд	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамины и С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каши рисовая молочная	180	4,48	5,8	28,54	183,86	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,39	53,92	
	Хлеб с маслом	40/5	3,9	4,02	-	52,8	
	Сыр	15	3,9	4,02	-	52,8	
2 ой завтрак:							
	Фрукты	100	0,7	2,34	3,95	42,76	10,00
Обед:							
	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,34	1,69	2,4	26,13	50
	Суп с мясными фрикадельками	180	6,51	5,12	12,54	122,27	
	Котлеты рыбные	60	7,57	6,03	1,89	92,11	
	Картофельное пюре морковное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	
	Компот из свежих фруктов	180	0,48	0,25	26,48	110,96	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	
	Булочка домашняя	65	4,37	7,07	36,80	228,20	

9 день	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша пшеничная	180	6,94	7,18	30,73	213,43	
	Какао с молоком	180	3,4	3,52	23,44	138,74	
	Хлеб с маслом	40/5	3,9	4,02	-	52,8	
	Яйцо вареное	40	5,53	5	0,31	68,3	
2 ой завтрак:							50
	Банан	100	1,1	0,3	22,8	89	
Обед:							
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,64	24,73	9,52	69,15	
	Тефтели из говядины с рисом	85	7,83	11,56	8,07	167,64	
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	
	Компот из плодов сушеных	180	0,29	-	19,82	80,47	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	
	Пирожок с яблоком	65	2,71	1,77	20	106,81	

10 день	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Вита ми С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая на молоке	180	6,06	7,18	30,75	215,0	
	Чай с медом	180	0,11	-	10,6	84,64	
	Хлеб с маслом	40/5	3,9	4,02	-	52,8	
	Сыр	15	3,9	4,02	-	52,8	
2 ой завтрак:							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,0	20,6	85,2	
Обед:							
	Салат свекла. с зеленым горошком	50	0,63	5,04	3,88	63,0	50
	Борщ с капустой и с картофелем	180	1,33	4,67	7,75	77,78	
	Жаркое по- домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	
	Компот из свежих фруктов	180	0,48	0,25	26,48	110,96	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	23,45	116,80	
полдник:							
	Молоко	180	2,70	4,80	7,05	82,20	
	Оладьи с яблоками	80	3,69	4,45	30,17	175,49	