

# Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка» ГБОУ СОШ пос. Кинельский для детей от 3-х до 7-ми лет

## Меню 1 неделя, 1 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>289</b>	<b>11,91</b>	<b>20,95</b>	<b>32,73</b>	<b>358,9</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
8	Салат морковно-яблочный	60	0,56	4,0	3,6	49,3	8,7
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	220	4,63	6,16	7,89	101,07	8,57
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	80/50/125	11,7	11,3	19,57	241,79	8,34
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>21,41</b>	<b>19,08</b>	<b>78,14</b>	<b>579,12</b>	<b>30,0</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		<b>142</b>	<b>172</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
13	Каша «Дружба» молочная	200	5,79	8,82	22,67	205,15	2,0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>7,54</b>	<b>9,92</b>	<b>43,58</b>	<b>39,21</b>	<b>2,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1666</b>	<b>42,98</b>	<b>54,41</b>	<b>189,67</b>	<b>1419,87</b>	<b>40,88</b>

**Меню 1 неделя, 2 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14,4</b>	<b>23,76</b>	<b>65,51</b>	<b>387,14</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Обед</b>							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	60	0,7	4,0	4,96	42,3	9,9
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	60/130	16,0	13,9	36,2	318,44	0,29
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>26,29</b>	<b>21,76</b>	<b>88,98</b>	<b>648,13</b>	<b>28,26</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	100	3,29	5,25	29,86	155,23	8,83
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>280</b>	<b>3,44</b>	<b>5,25</b>	<b>39,17</b>	<b>195,69</b>	<b>8,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>47,73</b>	<b>53,27</b>	<b>220,75</b>	<b>1387,56</b>	<b>45,01</b>

**Меню 1 неделя, 3 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,1</b>	<b>16,18</b>	<b>44,41</b>	<b>326,36</b>	<b>2,34</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
7	Салат из свеклы и моркови	50	0,66	5,04	3,84	63,04	3,2
5	Рассольник на м/к бульоне	220	1,81	6,17	13,97	109,05	4,198
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	80/150	33	9,3	29,4	264	0,4
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>40,03</b>	<b>22,09</b>	<b>95,21</b>	<b>660,61</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
11	Картофельное пюре, икра кабачковая	130/34	3,79	7,37	15,21	158,0	0,2
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>369</b>	<b>5,54</b>	<b>8,47</b>	<b>36,12</b>	<b>261,75</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>58,59</b>	<b>47,9</b>	<b>205</b>	<b>1400</b>	<b>16,08</b>

**Меню 1 неделя, 4 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,25	11,6	31,0	203,46	0,5
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14,48</b>	<b>17,3</b>	<b>59,7</b>	<b>406,06</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
<b>Обед</b>							
23	Горошек зеленый консервированный натуральный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	1,72	6,53	13,5	111,55	5,36
26	Куры отварные с тушеными овощами	80/150	9,03	9,15	26,31	276,48	2,14
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>17,83</b>	<b>25,34</b>	<b>88,75</b>	<b>709,75</b>	<b>28,1</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,85
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>6,48</b>	<b>8,9</b>	<b>34,8</b>	<b>247,84</b>	<b>0,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>41,99</b>	<b>54,34</b>	<b>204,5</b>	<b>1486,39</b>	<b>38,37</b>



**Меню 2 неделя, 6 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
6	Суп вермишелевый молочный	200	6,52	8,92	19,0	194,28	2,0
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>289</b>	<b>11,91</b>	<b>20,95</b>	<b>32,73</b>	<b>358,9</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
20	Огурец соленый	30	0,57	0,11	2,42	12,08	15
7	Суп овощной на м/к бульоне	220	1,5	5,85	6,27	89,68	12,68
32	Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный	60/35/ 130	12,36	6,52	35,22	245,93	1,28
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>20,98</b>	<b>21,99</b>	<b>90,55</b>	<b>657,33</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,4</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный	2	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>8,27</b>	<b>10,02</b>	<b>39,091</b>	<b>298,04</b>	<b>2,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1636</b>	<b>43,08</b>	<b>54,12</b>	<b>193,26</b>	<b>1465,91</b>	<b>20,92</b>

**Меню 2 неделя, 7 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,25	11,6	31,0	203,46	0,5
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14,95</b>	<b>16,96</b>	<b>60,51</b>	<b>387,14</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Обед</b>							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	60	2,04	8,52	6,96	109,08	6,95
3	Суп гороховый на м/к бульоне	220	2,14	6,24	12,4	110,23	5,75
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>21,39</b>	<b>25,76</b>	<b>80,56</b>	<b>555,61</b>	<b>31,026</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Ужин</b>							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	130/34	2,70	6,9	15,21	154,08	0,2
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>344</b>	<b>2,85</b>	<b>6,9</b>	<b>24,52</b>	<b>194,54</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1614</b>	<b>42,79</b>	<b>52,12</b>	<b>192,59</b>	<b>1293,89</b>	<b>39,146</b>

**Меню 2 неделя, 8 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная молочная	200	9,11	8,28	20	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,1</b>	<b>16,18</b>	<b>40,94</b>	<b>326,36</b>	<b>2,34</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
7	Салат капустно-морковный	60	0,7	4,0	2,76	45,6	9,4
11	Свекольник на м/к бульоне	220	1,32	6,10	7,24	97,57	7,13
1	Жаркое по-домашнему	180	11,7	11,7	19,1	245	6,4
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>18,34</b>	<b>19,53</b>	<b>71,4</b>	<b>566,78</b>	<b>43,88</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	100	3,29	5,25	29,86	155,23	8,83
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>	<b>4,09</b>	<b>5,25</b>	<b>45,86</b>	<b>233,83</b>	<b>11,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1464</b>	<b>36,09</b>	<b>43,35</b>	<b>174,32</b>	<b>1228,26</b>	<b>62,95</b>



Меню 2 неделя, 9 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
14	Папшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14,4</b>	<b>23,76</b>	<b>65,51</b>	<b>387,14</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
22	Огурец свежий порционно	30	0,25	0,03	0,78	4,2	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
21	Куры отварные с капустой тушеной	80/130	12,2	11,94	31,68	283,81	1,168
3	Компот из сухофруктов	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,9</b>	<b>247,2</b>	<b>81,72</b>	<b>654,54</b>	<b>13,85</b>
<b>Полдник</b>							
14	Булочка с повидлом	100	7,03	7,16	44,8	268	0,20
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>5,23</b>	<b>5,38</b>	<b>48,3</b>	<b>288,2</b>	<b>3,1</b>
<b>Ужин</b>							
34	Перловка отварная со сливочным маслом	115	12,36	6,52	35,22	245,93	1,28
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>14,11</b>	<b>7,62</b>	<b>56,13</b>	<b>349,9</b>	<b>1,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>55,84</b>	<b>63,26</b>	<b>269,31</b>	<b>1760,98</b>	<b>23,35</b>

**Меню 2 неделя, 10 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
19	Каша манная молочная	200	9,11	8,28	30,0	182,2	2,32
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>14,34</b>	<b>13,98</b>	<b>62,5</b>	<b>398</b>	<b>3,82</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
5	Салат из капусты с яблоком	60	0,7	4,0	5,96	48,3	9,9
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	220	3,28	6,79	8,09	99,49	11,96
6	Плов мясной	180	10,48	12,0	25,9	238,62	0,868
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>18,72</b>	<b>20,54</b>	<b>78,87</b>	<b>563,73</b>	<b>27,228</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
20	Винегрет с растительным маслом	120	7,12	13,12	7,24	171,98	7,15
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>325</b>	<b>8,87</b>	<b>14,22</b>	<b>28,15</b>	<b>275,74</b>	<b>7,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1604</b>	<b>43,55</b>	<b>49,8</b>	<b>197,59</b>	<b>1380,11</b>	<b>43,718</b>
<b>Итого за период</b>			<b>455,92</b>	<b>505,87</b>	<b>2025,6</b>	<b>14029,96</b>	