

МКОУ «Александровская СОШ»

« Утверждаю »

Директор МКОУ «Александровская СОШ»



А.Н.Степанов

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

п. Александровское

2018 г

1 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)
Каша гречневая рассыпчатая -Крупа греча	30	30	200	5,7	6,97	27,74	198,43
- Масло сливочное	4	4					
-Сахар	5	5					
Чай сладкий -чай	0,2	0,2	200	0,6	0,2	9,99	40,0
-сахар	10	10					
Хлеб с маслом -масло сливочное	40	40	40/5	0,07	7,8	0,1	70,9
	5	5					
Всего за завтрак				6,37	14,97	37,83	309,33
Обед							
Суп картофельный с курой -картофель	100	70	250	2,6	0,32	18,0	87,0
-лук	10	8					
-морковь	15	12					
-кура	35	20					
-масло растительное	3	3					
Гуляш с рожками Гуляш -мясо(фарш курино- говяжий)	30	30	70	19	13,0	5,2	213,5
Морковь	50	50					
Лук	15	12					
Томатная паста	10	8					
Масло раст.	3	3					
мука	2	2					
	5	5					
Рожки	30		130	4,0	4,0	27,8	150,3
Масло слив.	5	5					
Салат из			52,5	0,17	3,04	5,27	50,1

моркови и яблок							
Морковь	45	36					
Яблоки	15	12					
Сахар	1,5	1,5					
Масло раст	2	2					
Компот из сухофруктов			150	0,12	0	18,1	71,3
Сухофрукты	14	14					
Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	30	30	30	2,3	0,3	13,68	71,4
Всего за обед				28,56	20,84	88,05	644,6
Полдник							
Булочка сдобная			50	5,6	5,1	32,8	198,8
Мука							
пшеничная в/с	40	40					
Сахар	5	5					
Молоко							
пастер.	30	30					
Масло слив.	2	2					
Масло раст.	2	2					
Яйцо кур.	0,06шт	0,06шт					
Дрожжи	2	2					
Молоко Кипяченое			200	5	4,4	8,3	94,3
Апельсин			70	0,7	0,1	5,3	35,7
Всего за полдник				11,3	9,6	46,4	328,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				46,23	45,41	172,28	1282,72

2 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал
Завтрак							
Каша рисовая молочная Рис	30	30	200	4,9	6,7	29,9	200,7

Молоко	100	100					
Сахар	5	5					
Масло слив.	4	4					
Какао с молоком			200	4,4	4,8	23,4	145,6
Какао- порошок	2	2					
Молоко	150	150					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	0,04	3,9	0,1	35,4
Всего за завтрак				9,34	15,1	53,4	381,7
Обед							
Суп гороховый с курой и гренками			250/10	8,2	3,5	29,7	186,6
Горох сухой	30	30					
Морковь	15	15					
Картофель	50	35					
Лук репчатый	10	8					
Масло раст.	3	3					
Масло слив.	2	2					
Хлеб (гренки)	20	10					
Кура	35	20					
Запеканка картофельная с отварным мясом со сметанным соусом			200/30	19,0	18,0	35,1	390,15
Картофель							
Мясо(фарш)	160	140					
Лук	50	50					
Масло слив.	10	8					
Масло раст.	3	3					
	2	2					
Соус:							
Сметана	5	5					
Мука пшеничная	5	5					
Салат из свежего огурца с раст. маслом							
Огурец	50	50	52	0,2	0,1	0,5	5,8
Масло раст.	2	2					
Компот из свзамороженных			150				

ягод							
Ягоды	20	20		0,07	0	17,0	65,0
сахар	10	10					
Хлеб ржаной	30		30	2,3	0,3	13,48	71,4
				29,7	21,9	95,78	721,95
Всего за обед							
ПОЛДНИК							
Манные котлеты со сгущенным молоком			150/10	5,5	5,5	39,6	190,1
Манн	30	30					
Масло раст	2	2					
			200	0,4	0,07	20,1	97,5
Кисель							
Сушеные фрукты	10	8					
Сахар	10	10					
Крахмал	2	2					
			50	0,2	0,1	4,6	21,15
Груша свежая							
				6,1	5,57	64,3	308,75
Всего за полдник				44,94	42,57	191,88	1412,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ							

3 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал
Завтрак							
Каша пшениная молочная			200	7,68	9,7	32,1	232,0
Крупа пшено	30	30					
Молоко	150	150					
Сахар	5	5					
Масло слив	4	4					
Кофейный напиток на молоке			200	3,9	4,5	21,6	138,0
Коф. Напиток	2	2					
Молоко	100	100					
Сахар	10	10					
Хлеб с маслом			40/5	0,07	7,8	10,3	70,9
Всего за завтрак				11,65	22	53,8	440,9
Обед							

Рассольник домашний с курой и сметаной			250/5	4,6	7,4	14,7	147,1
Кура	20	15					
Картофель	70	50					
Морковь	15	12					
Огурцы соленые	15	12					
Лук	10	10					
Крупа перловая(рис)	5	5					
Масло слив.	2	2					
Масло раст	2	2					
Сметана	5	5					
Капуста тушеная с мясом (сосиской)			150\50	4,5	14,45	,35	149,0
Мясо(фарш)	50	49					
Капуста белокочанная	150	130					
Морковь	15	12					
Лук	10	8					
Томатная паста	3	3					
Масло раст	3	3					
Масло слив.	3	3					
Салат из свеклы с соленым огурцом			55	0,55	3,0	3,68	43,8
Масло раст	2	2					
свекла	45	40					
огурец сол	15	15					
Компот из сухофруктов			150				
с\фрукты	14	12		0,12	0	18,1	71,3
сахар	10	10					
Хлеб ржаной			30	2,3	0,3	13,48	71,4
ВСЕГо за обед				12,22	22,25	51,78	574,3
Полдник							
Творожная запеканка со сгущенным молоком			100/10	17,9	10,6	15,1	232,3
Творог 5%	100	95,0					
Крупа манн	5	5					
Песок	5	5					
Яйцо кур.	0,07шт	2,82г					
Чай			200	0,16	0	14,9	36,87
Чай	0,2						

сахар	10						269,17
ВСЕГО за полдник				18,06	10,6	30,0	1284,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ							

4 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал
Завтрак							
Каша манная молочная			200	6,2	8,9	25,6	206,3
Крупа манная	20	20					
Молоко	150	150					
Масло слив.	4	4					
Сахар	5	5					
Какао с молоком				5,4	4,5	19,2	138,9
Какао	2	2					
Молоко	100	100					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным			40\5	3,0	7,8	10,3	70,9
				14,6	21,2	55,1	416,1
Всего за завтрак							
Обед							
Суп вермишелевый с курой			250	6,6	8,8	23,2	146,5
кура	20	20					
Вермишель	20	20					
Морковь	15	12					
Лук	10	8					
Масло раст.	3	3					
Масло слив.	2	2					
Картофельное пюре с тушеной рыбой			130\70	5,4 15,2	5,9 6,0	35,8 5,0	158,1 133,6
Картофель	150	120					
Молоко	50	50					
Масло слив.	3	3					
Рыба	90	72					

Морковь	10	8					
Лук	10	8					
Масло раст	2	2					
Салат из свежей капусты			55	1,0	3,96	3,0	52,2
Капуста	50	45					
белокоч.	10	8					
Морковь,	2	2					
Масло раст.							
Компот из фруктов			150	0,12	0	18,1	71,3
Фрукты сухие	14	12					
Сахар	10	10					
Хлеб ржаной			30	2,3	0,3	13,48	71,4
Всего за обед				30,62	24,96	98,58	633,1

Полдник

Винегрет с растит. маслом			100	3,0	5,2	18,5	132,0
Свекла	50	40					
Картофель	50	35					
Морковь	30	25					
Лук	10	8					
Огурец							
соленый	30	25					
Масло раст	2	2					
Клюквенный напиток			200	0,19	0	1,44	9,9
Клюква	20	2					
сахар	10	10					
Всего за полдник				0,19	5,2	19,94	141,9
Всего за день				45,41	51,36	173,62	1191,1

5 день

	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав
--	---------------	--------------	--------------	--------------------------

Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал
Завтрак							
Омлет			200	8,8	10,2	7,2	162,2
Яйцо	1	1					
Молоко	60	60					
Масло слив	4	4					
Кофейный напиток на молоке	2		200				
Коф.напиток	100	2					
Молоко	10	100					
Сахар		10					
Хлеб пшеничный с сыром	40	40	40/10	3	1,2	20,6	104,8
	10	10		2,31	2,98	0	36,52
Всего за завтрак				14,11	14,38	27,8	303,52
Обед							
Борщ из свежей капусты с тушенкой из говядины со сметаной			250\10	9,0	10,5	20,3	212,6
Тушенка гов	20	20					
Свекла	40	32					
Капуста	25	20					
Лук	10	8					
Морковь	15	12					
Картофель	40	28					
Томат	3	3					
Масло слив	3	3					
Зелень	3	1,8					
Сметана	10	10					
Запеканка вермишелевая с мясом			200	17,16	15,56	28,33	324,1
вермишель	30	30					
яйцо	1\3	1\3					
молоко	50	50					
масло слив	3	3					
мясо (фарш кур-гов)	50	50					
масло раст	2	2					
Салат из моркови с			55	0,17	3,04	5,27	50,1

яблоком							
Морковь	45	38					
Яблоки	15	12					
Сахар	2	2					
Масло раст	2	2					
Компот из лимонов			150	0,1	0	20,5	82
Лимон	20	20					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной			30	2,3	0,3	13,48	71,4
Всего за обед				28,73	29,4	87,88	740,2
Полдник							
Картофельные котлеты со сгущенным молоком			100\10	4,4	5,9	22,8	159,9
Картофель	100	95					
Яйцо	1\8	1\8					
Масло слив.	2	2					
Молоко сгущенное	10	10					
СОК			200	0,9	0,18	17,71	76,9
Всего за полдник				5,3	6,08	40,51	236,8
Всего за день				48,14	49,86	156,19	1280,52

6 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал
Завтрак							
Рожки с сыром			200	8,8	7,3	44,6	268
Рожки	30	30					
сыр	10	10					
масло слив.	5	5					
Чай с молоком			200				
Чай							
Молоко							
сахар							
Хлеб пшеничный			40				

-хлеб пшеничный	40	40		3	1,2	20,6	104,8
Всего за завтрак				11,85	12,65	65,25	327,7
Обед							
Салат витаминовый			55	0,72	3,12	5,7	54
Капуста белокочанная	37	30					
Яблоки	15	13					
Морковь	12	10					
Масло раст	2	2					
Сахар	2	2					
Суп картофельный с фрикадельками			250	7,31	8,5	16,54	175,5
Картофель	100	70					
Морковь	15	12					
Лук	10	8					
Мясо	35	20					
Яйцо 1\8 шт.	6	6					
Масло сл	2	2					
Масло раст	2	2					
Ленивые голубцы			200	14,5	14,8	14,5	250,1
Капуста белокочанная	150,0	125,0					
Мясо	50	50					
Рис	10	10					
Морковь	10	8					
Лук	10	8					
Масло сл.	2	2					
Компот из сухофруктов			150	0,12	0	18,1	71,3
Сухофрукты	14						
сахар	10	12					
		10					
Хлеб ржаной			30	23	0,3	13,48	71,4
Всего за обед				45,65	26,72	68,32	622,3
Полдник							
Пирог с яйцом			100	8,7	17,2	43,0	366

Мука пшеничная	40	40					
Молоко	30	30					
Яйцо	1\4	1\4					
Масло сл.	5	5					
Дрожжи	1	1					
Масло раст	2	2					
Молоко			200	5,6	7,0	9,4	122
Всего за полдник				14,3	24,2	52,4	488
Всего за день				71,8	63,57	185,97	1438

7 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал
Завтрак							
Каша пшеничная молочная			200	7,3	6,9	35,1	232,6
Крупа пшеничная	30	30					
Молоко	100	100					
Сахар	5	5					
Масло сл.	4	4					
Кофейный напиток на молоке			200	3,9	4,5	21,6	128
Булка с маслом							
Хлеб пшен.	40	40		3,0	1,2	20,6	104,8
Масло сл.	5	5	40\5	0,05	4,15	0,05	37,5
Всего за завтрак				14,25	16,75	77,35	502,9
Обед							
Салат из соленого огурца			55	0,5	0,1	1,5	14,4
Огурец соленый	55	53					
Масло раст.	2	2					
Свекольник со сметаной			250\10	3,3	4,6	22,4	142,1
Свекла	100	70					
Картофель	50	30					
Лук	10	8					
Морковь	20	16					
Томат	2	2					
Масло сл.	3	3					

Каша пшенная молочная			200	7,68	9,7	32,1	232,0
Крупа пшено	30	30					
Молоко	150	150					
Сахар	5	5					
Масло слив	4	4					
Кофейный напиток на молоке	2	2	200	3,9	4,5	21,6	138,0
Коф. Напиток	100	100					
Молоко	10	10					
Сахар							
Хлеб с маслом			40/5	0,07	7,8	10,3	70,9
				11,65	22	53,8	440,9
Всего за завтрак							
Обед							
Салат « свеколка»			55	4,8	6,06	9,12	100,4
Свекла	55	45					
Изюм	10	8					
Масло раст.	2	2					
Суп рыбный картофельный			250	10,09	4,98	18	157,2
Минтай/ навага	40	30					
Картофель	100	70					
Морковь	20	20					
Лук	10	10					
Рис	5	5					
Масло сл.	2	2					
Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе с рожками			70\130	22,0	11,4	40,8	380,0
Фарш гов.	60	60					
Хлеб пшен.	10	10					
Яйцо	1\8	1\8					
Сухари пан.	5	5					
Томат	3	3					
Сметана	5	5					
Масло сл.	3	3					
рожки	30	30					

Компот их сухофруктов с\фрукты сахар	14 10	12 10	150	0,12	0	18,1	71,3
Хлеб ржаной			30	2,3	0,3	13,48	71,4
Всего за обед				39,31	22,74	99,5	780,3

Полдник

Сырники Творог Манн Яйцо Сухари пан. сахар	70 10 1\8 5 5	70 10 1\8 5 5	100	15,2	11,3	23,6	130,5
Чай Сахар Чай	10 0,2	10 0,2	200	0,1	0	12,8	51,0
Всего за полдник				15,3	11,3	36,4	181,5
Всего за день				66,86	56,04	189,7	1402,7

9 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал

Каша гречневая рассыпчатая -Крупа греча	30	30	200	5,7	6,97	27,74	198,43
- Масло сливочное	4	4					
-Сахар	5	5					
Чай сладкий -чай -сахар	0,2 10	0,2 10	200	0,6	0,2	9,99	40,0
Хлеб с маслом -масло сливочное	40 5	40 5	40/5	0,07	7,8	0,1	70,9
Всего за завтрак				6,37	14,97	37,83	309,33

Суп			250	9,85	11,05	46,16	123,6
------------	--	--	------------	------	-------	-------	-------

вермишелевый молочный							
Вермишель	20	20					
Масло сл.	3	3					
молоко	200	200					
Картофельное пюре с запеченной рыбой под омлетом			130\70	5,4 15,2	5,9 6,0	35,8 5,0	158,1 133,6
	150	120					
	50	50					
Картофель	3	3					
Молоко	90	72					
Масло слив.	10	8					
Рыба	10	8					
Морковь	2	2					
Лук							
Масло раст яйцо							
Салат из моркови с яблоком			55	0,17	3,04	5,27	50,1
Морковь,	45	38					
яблоко	15	12					
Масло раст.	2	2					
сахар	2	2					
Компот из фруктов			150	0,12	0	18,1	71,3
Фрукты сухие	14	12					
Сахар	10	10					
Хлеб ржаной			30	2,3	0,3	13,48	71,4
Всего за обед				30,62	24,96	98,58	646,1

Полдник							
Винегрет с растит. маслом			100	3,0	5,2	18,5	132,0
Свекла	50	40					
Картофель	50	35					
Морковь	30	25					
Лук	10	8					
Огурец							

солёный Масло раст	30 2	25 2					
Клюквенный кисель			200	0,19	0	1,44	9,9
Клюква	20	2					
Сахар	10	10					
Крахмал							
Вафли			20	1,5	2,0	15,1	83,4
Всего за полдник				4,69	12,4	35,04	225,3
Всего за день				50,1	63,74	208,66	1217,25

10 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал

Каша манная молочная			200	6,2	8,9	25,6	206,3
Крупа манная	20	20					
Молоко	150	150					
Масло слив.	4	4					
Сахар	5	5					
Какао с молоком				5,4	4,5	19,2	138,9
Какао	2	2					
Молоко	100	100					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом			40\5	3,0	7,8	10,3	70,9
Всего за завтрак				14,6	21,2	55,1	416,1

Обед

Салат из соленого огурца			55	0,5	0,1	1	7,8
Огурец солёный	55	55					
Щи из свежей			250	1,8	4,9	6,9	81,9

капусты на к\б							
Капуста св.	80	65					
Морковь	15	12					
Лук	10	8					
Томат	2	2					
Масло сл.	2	2					
Масло. Раст.	3	3					
Жаркое по домашнему			200	24,1	29	22,1	318,3
Картофель	150	130					
Молоко	10	10					
Морковь	15	12					
Лук	10	8					
Кура	100	70					
Масло сл.	3	3					
СОК			150	0,9	0,18	17,71	76,9
Хлеб ржаной			30	2,3	0,3	13,48	71,4
Всего за обед							556,6
Полдник							
Запеканка рисовая с яблоками			100	3,05	4,1	20,08	131.95
рис	30	30					
молоко	30	30					
яблоко	20	20					
яйцо	1\8	1\8					
масло слив	2	2					
сахар	5	5					
Клюквенный напиток			200	0,19	0	26,4	104,6
Клюква	30	28					
Сахар	15	15					
Всего за полдник				3,24	4,1	46,48	236,55
Всего за день				48,46	50,26	200,16	1285,75

Кефир			200	5,0	5,7	11,2	114,6
С сахаром							
Кефир	200	200					
сахар	4	4					
Печенье	30	30	30	2,5	7,1	18,3	148.0
			50				
Фрукты	50	50		0,7	0,3	15,9	56,4
(банан)							
Всего за полдник				8,2	13,1	45,4	319
Всего за день				53,42	59,26	199,08	1291,17