

Утверждаю :



Индивидуальный предприниматель
Л.Г. Шадрикова

Утверждаю:

МБОУ «Сутчевская СОШ»

Директор

Филимонов Г.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3-Х ЛЕТ И ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ В
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СУТЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
МАРИИНСКО-ПОСАДСКОГО РАЙОНА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральны е в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша пшеничная	200/250	9,49	10,8	32,5	260,93	239,4	2,4	0,12	0,24	1,02
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,94	0,52	31,59	186,6	86,2	1,65	0,16	0,1	0,1
Чай с молоком	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	-
		18,07	14,57	75,99	495,33					
2-ой завтрак:										
Яблоки	80	0,55	-	10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	1,6
		0,55	-	10,0	41,8					
Обед:										
Салат из свежей капусты	60	2,15	4,27	10,6	106,6	36,11	0,77	0,05	0,05	37,5
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200/250	2,2	6,2	9,94	195,38	57,09	1,86	0,16	0,11	19,78
<i>сасиски отъ среч. кашой</i>	180/60	16,54	14,91	30,92	321,73	54,54	3,57	0,13	0,18	5,5
Компот из сухофруктов (витамин с)	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	1884
Хлеб ржано- пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	-
		43,12	25,74	81,23	751,04					
Подник:										
Булочка «Дорожная»	80	7,34	37,1	49,15	261,25	64,5	1,5	0,12	0,22	0,18
Кисель	200/250	-	-	7,5	89,14	8,36	1,84	0,01	0,05	73,59
		7,34	37,1	56,65	350,39					
		65,44	74,16	223,87	1638,56					

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ зп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак:										
21	Каша манная	200/250	48,69	44,4	31,98	240,22	217,08	0,77	0,05	0,22	1,0
52	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,98	4,1	31,65	184,0	86,2	1,65	0,16	0,1	0
45	Какао с молоком	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	
			57,31	51,75	75,53	472,02					
	2-ой завтрак:										
55	<i>Мандарин</i>	<i>1 шт</i>	0,55	-	10,0	41,8	16,0	2,2	0,01	0,03	13
			0,55	-	10,0	41,8					
	Обед:										
2	Салат свекольный	60	0,9	2,1	5,5	55,95	22,31	0,86	0,01	0,02	6
7	Щи со сметаной на мясном бульоне	200/250	6,45	6,73	37,42	243,71	101,55	3,5	0,23	0,21	6
23	Жаркое по домашнему	200/250	17,58	12,79	26,6	292,69	57,54	4,02	0,27	0,24	2
46	Компот из сухофруктов (витамин С)	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	1
53	Хлеб ржано-пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	
			47,16	21,98	99,29	719,68					
	Полдник:										
35	<i>яблоко отвар.</i>	<i>1 шт</i>	25,16	18,37	28,27	324,14	278,55	1,6	0,11	0,6	3
45	Фруктовый напиток	200/250	-	-	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	
			25,16	18,37	40,17	371,94					
			126,54	88,85	224,99	1605,44					

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша пшеничная	200/250	13,35	12,56	54,7	240,05	221,5	2,64	0,23	0,05	
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,94	0,52	31,59	186,6	86,2	1,65	0,16	0,1	
Кофейный напиток с молоком	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	
		21,93	16,33	98,19	474,45					
2-ой завтрак:										
<i>Груша</i>	<i>80</i>	0,55		10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	
		0,55		10,0	41,8					
Обед:										
Салат морковный	60	0,71	2,0	7,94	57,46	29,21	0,64	0,02	0,03	
Борщ на м/б со сметаной	200/250	14,17	14,18	12,96	248,36	124,72	3,67	0,22	0,26	7
<i>Котлеты, рыбные с отварными макаронами</i>	<i>60/150</i>	2,8	13,34	6,75	227,92	129,94	4,13	0,22	0,47	5
Компот из сухофруктов (витамины С)	200/250	0,18		7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	1
Хлеб ржано- пшеничный	45	2,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	
		40,21	29,88	57,42	661,07					
Полдник:										
<i>Печенье</i>	<i>60</i>	7,3	39,5	50,66	336,92	66,19	1,56	0,12	0,21	
Чай с сахаром	200/250	3,64	1,16	17,8	115,66	211,06	0,2	0,01	0,02	
		10,94	48,66	68,46	452,58					
		69,99	86,62	234,07	1629,9					

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы е в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак:										
18	Каша «Дружба» на молоке	200/250	8,09	9,24	30,21	231,83	220,9	1,6	0,12	0,22	1
52	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,98	4,1	31,65	184,0	86,2	1,65	0,16	0,1	0
45	Чай с молоком	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	
			16,71	16,59	73,76	463,63					
	2-ой завтрак:										
54	Яблоко	80	0,55	-	10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	1
			0,55	-	10,0	41,8					
	Обед:										
4	Салат из свежей капусты	60	0,9	2,14	5,5	46,96	36,11	0,77	0,05	0,05	3
9	Суп рыбный со сметаной	200/250	11,06	7,56	6,52	140,29	87,37	3,78	0,3	0,51	1
25, 26	Мясные котлеты с пшеничной кашей	70/150	18,99	14,38	54,57	423,98	45,12	3,57	0,18	0,3	1
46	Компот из сухофруктов (витамин с)	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	1
53	Хлеб ржано- пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	
			53,18	24,44	96,36	738,56					
	Полдник:										
37	Ватрушка с творогом	80	19,49	44,09	54,85	395,37	139,5	1,7	1,2	0,4	
49	Кисель фруктовый	200/250			6,58	73,08	211,06	0,2	0,01	0,02	1
			23,41	47,59	61,43	468,45					
			90,21	85,37	241,55	1712,44					

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральн е в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак:										
19	Суп молочный	200/250	7,58	8,35	27,92	217,49	216,88	0,5	0,06	0,22	1,0
51	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,94	0,52	31,59	186,6	86,2	1,65	0,16	0,1	0,1
45	Какао с молоком	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	-
			16,16	12,12	71,41	451,89					
	2-ой завтрак:										
54	Бананы	60	0,55	-	10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	1,0
			0,55	-	10,0	41,8					
	Обед:										
5	Салат морковный	60	1,4	3,81	4,59	47,76	30,71	0,74	0,04	0,04	3,0
10	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	200/250	7,0	3,46	20,8	127,87	74,62	1,71	0,14	0,08	26,0
27	Овощное рагу с мясом	200/250	7,9	10,6	54,23	348,14	103,94	1,49	0,05	0,3	0,1
46	Компот витаминный (витамин С)	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	18,0
53	Хлеб ржано- пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	-
			38,53	18,23	109,39	651,1					
	Полдник:										
39	Печенье	60	4,5	7,08	44,6	260,4	25,8	1,08	0,05	0,05	-
50	Фруктовый напиток	200/250	4,12	-	25,05	200,62	211,06	0,2	0,01	0,02	1,0
			11,55	13,18	70,94	540,02					
			63,15	40,28	261,74	1 684,81					

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак:											
0	Каша пшеничная	200/250	5,5	6,27	32,75	209,62	236,6	2,99	0,21	0,27	1,0	
1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,94	0,52	31,59	186,6	86,2	1,65	0,16	0,1	0,1	
5	Кофейный напиток на молоке	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	-	
			14,08	10,04	76,24	444,02						
	2-ой завтрак:											
4	<i>Груши</i>	80	0,55	-	10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	1,6	
			0,55	-	10,0	41,8						
	Обед:											
	<i>огурцы сол.</i>	60	2,15	4,27	10,6	106,6	36,11	0,77	0,05	0,05	37,	
1	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200/250	2,69	4,34	14,73	108,7	52,81	1,04	0,16	0,06	19,7	
3	<i>Капуста туш</i>	220	15,82	14,05	24,01	285,95	108,54	4,24	0,18	0,25	70,	
5	Компот из сухофруктов	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	188	
3	Хлеб ржано-пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	-	
			42,89	23,02	79,11	628,58						
	Полдник:											
1	Сдобная булочка	80	7,2	6,8	46,2	273,8	64,5	1,5	0,12	0,22	0,1	
5	Чай с сахаром	200/250	-	-	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	-	
			7,2	6,8	58,1	321,6						
			61,08	36,61	223,45	1436,0						

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минераль- ные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	F
	Завтрак:										
5	Каша рисовая	200/250	9,49	10,8	32,5	260,93	239,4	2,4	0,12	0,24	1
2	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10,5	4,98	4,1	31,65	184,0	86,2	1,65	0,16	0,1	0
5	Чай с молоком	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	
			18,11	18,15	76,05	492,73					
	2-ой завтрак:										
6	<i>Мандарин</i>	<i>1 шт</i>	0,55	-	10,0	41,8	16,0	2,2	0,01	0,03	1
			0,55	-	10,0	41,8					
	Обед:										
2	Салат свекольный	60	0,9	2,1	5,5	55,95	22,31	0,86	0,01	0,02	0
2	Суп вермишелевый со сметаной на мясном бульоне	200/250	4,07	3,29	27,9	145,14	98,4	2,63	0,21	0,16	6
9, 0	Гуляш с отварной гречкой	70/180	13,95	20,62	32,74	181,04	77,54	6,67	0,36	0,35	5
6	Компот из сухофруктов	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	1
3	Хлеб ржано- пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	
			41,15	26,37	95,91	509,46					
	Полдник:										
1	Пирожки с творогом	180	27,7	18,1	21,8	374,9	64,54	1,5	0,12	0,21	0
8	<i>Чай с сахаром</i>	200/250	3,64	4,16	17,8	115,66	211,06	0,2	0,01	0,02	1
			31,34	22,26	39,6	490,56					
			87,51	63,53	221,56	1534,55					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак:										
9	Каша овсяная «Геркулес»	200/250	7,58	8,35	27,92	217,49	216,88	0,5	0,06	0,22	1
11	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,94	0,52	31,59	186,6	86,2	1,65	0,16	0,1	0
15	Какао на молоке	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	
			16,16	12,12	71,41	451,89					
	2-ой завтрак:										
14	<i>Бананы</i>	<i>60</i>	0,55	-	10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	
			0,55	-	10,0	41,8					
	Обед:										
3	Салат из соленых огурцов	60	0,71	2,0	7,94	57,46	29,21	0,64	0,02	0,03	
3	Суп с клецками на м/б со сметаной	200/250	2,6	2,5	0,5	131,5	54,89	2,87	0,21	0,18	1
7, 16	<i>Каша пшеничная с семиречскими</i>	<i>60/150</i>	19,99	13,28	54,07	417,78	114,96	4,53	0,25	0,28	7
16	Компот из сухофруктов (витамин с)	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	1
13	Хлеб ржано-пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	
			45,53	18,14	92,28	734,04					
	Подник:										
12	<i>Печенье</i>	60	4,5	7,08	44,6	260,4	14,6	0,2	-	0,02	
17	Фруктовый напиток	200/250	-	-	7,5	89,14	8,36	1,84	0,01	0,05	
			17,22	18,6	71,22	576,34					
			75,82	45,61	244,91	1845,87					

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ зп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак:										
21	Каша манная	200/250	6,99	8,32	30,98	226,47	217,08	0,77	0,05	0,22	1,0
52	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/10/5	4,98	4,1	31,65	184,0	86,2	1,65	0,16	0,1	0,1
45	Чай с молоком	200/250	3,64	3,25	11,9	47,8	0,26	0,04	-	-	
			15,61	15,67	74,53	458,27					
	2-ой завтрак:										
54	Мансирули	1шт	0,55	-	10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	1,0
			0,55	-	10,0	41,8					
	Обед:										
4	Салат из свеклы	60	0,9	2,14	5,5	46,96	36,11	0,77	0,05	0,05	3,0
9	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200/250	11,06	7,56	6,52	140,29	87,37	3,78	0,3	0,51	19,0
31, 32	Курица отварная с картофельным пюре	60/150	5,1	7,21	31,5	216,39	88,74	4,4	0,29	0,38	2,0
46	Компот из сухофруктов (витамины с)	200/250	0,18	-	7,9	35,08	10,76	4,44	0,02	0,13	1,0
53	Хлеб ржано-пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	92,25	10,0	0,45	0,06	0,03	
			39,29	17,27	73,29	530,97					
	Полдник:										
37	Ватрушка с творогом	80	19,49	44,09	54,85	395,37	139,5	1,7	1,2	0,4	
50	Кисель фруктовый	200/250	4,12	3,6	25,05	200,62	211,06	0,2	0,01	0,02	1,0
			23,61	47,69	79,9	595,99					
			75,42	77,38	237,72	1627,03					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральни е в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша рисовая	200/250	48,69	44,4	31,98	240,22	220,48	0,82	0,26	0,21	1,02
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	65/105	4,94	0,52	31,59	250,71	86,2	1,65	0,16	0,1	0,1
Кофейный напиток	200/250	3,64	3,25	11,9	137,22	0,26	0,04	-	-	-
		57,27	48,17	75,47	628,15					
2-ой завтрак:										
Яблоко	80	0,55	-	10,0	41,8	12,0	0,3	0,01	0,02	1,6
		0,55	-	10,0	41,8					
Обед:										
Салат морковный	60	1,4	3,81	4,59	47,76	30,71	0,74	0,04	0,04	3,0
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200/250	2,15	4,27	10,6	89,4	98,4	2,63	0,21	0,16	64,7
Котлеты мясные с отварными макаронами	70/150	14,67	11,27	8,13	192,47	53,64	1,39	0,19	0,12	22,6
Компот витаминовый (витамин с)	200/250	0,18	-	7,9	118,24	10,76	4,44	0,02	0,13	188,
Хлеб ржано- пшеничный	45	22,05	0,36	21,87	107,0	10,0	0,45	0,06	0,03	-
		40,45	19,71	53,09	554,87					
Полдник:										
яйца отвар.	1шт	4,5	7,08	44,6	260,4	25,8	1,08	0,05	0,05	-
Чай с сахаром	200/250	-	-	11,9	137,22	0,26	0,04	-	-	-
		7,43	9,58	57,79	476,62					
		102,06	74,21	196,35	1701,44					