

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОП ДЕТ. САД с.ЮЛДАШЕВО



«Утверждаю»
Ямалиева Э.С.
Директор МБОУ СОШ с.Кунакбаево

Осенне-зимний период

Наименование блюда	Масспорц (г)	от 1 до 3 лет									от 3 до 7 лет									
		Пищевые вещества			Энег. ценн ккал	Витамины, мг			Мин. вещества		Масс а порц. (г)	Пищевые вещества			Энег. ценн ккал	Витамины, мг			Мин. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 1																				
Завтрак																				
Каша манная молочная	150	4,5	6,1	22	161	0,0 5	0,11	0,16	94,1	0,31	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125, 5	0,41
Чай с сахаром	150	0	0	11	42,8	0	0	0	0,3	0,03	200	0,06	0	14,8	57	0	0	0	0,4	0,04
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,1 5	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
Итого за прием		7,51	6,52	49	279,8	0,2	0,17	0,16	94,4	0,35	455	10,78	8,9	69,1	391	0,32	0,24	0,22	131, 4	0,89
2 Завтрак																				
Сок	150	0,5	0	14	81	0,0 2	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
Итого за прием		0,5	0	14	81	0,0 2	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,2	4,4	51	0,0 1	0,02	6,02	20,74	0,26	200	1,6	3,9	5,8	65	20,0 2	0,03	8,02	26,3 9	0,34
Салат витаминовый	40	0,6	1,8	4,3	35	0,0 1	0,01	2,52	13,81	0,63	60	0,9	2,7	6,5	53	0,02	0,02	3,78	20,7 1	0,54
Макароны отварные	120	4,4	3,4	26, 7	157	0,0 5	0,02	0	7,44	0,56	150	5,5	4,2	33	196	0,06	0,02	0	9,31	0,74

Котлета мясная	60	9,52	8,62	9,6	131	0,04	0,07	0,3	21	0,85	80	12,6	11	12,8	182	0,04	0,1	0	28,4	1,14
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
Кисель	150	0	0	7,5	89	0	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Итого за прием</i>		18,73	17,44	68,5	539	0,26	0,18	8,84	63,01	2,33	545	25,32	22,5	83,1	615	20,4	0,27	11,8	90,31	3,2
Полдник																				
Молоко	180	4,95	5,58	7,7	99	0,05	0,23	1	190	0,2	180	4,95	5,6	7,74	99	0,05	0,2	1	190	0,2
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13	131	0,09	0,07	11	38	1,1	200	3,9	9,9	17,5	175	0,11	0,1	14	50	1,5
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		10,86	13,5	36,7	306	0,29	0,36	12	228	1,31	435	13,57	16,2	50,24	393	0,42	0,4	15	245,5	2,14
<i>Итого за день</i>		37,6	37,46	168	1205,8	0,77	0,72	23	405,4	4,39	1615	50,27	47,6	219,2	1496,2	21,16	0,91	29,42	469,6	6,73
День 2																				
Завтрак																				
Каша пшеничная рассыпчатая	120/4	5	3,7	20,9	133	0,09	0,06	0,68	150/5	6,3	4,6	26,1	166	0,11	0,07	0,11	0,07	0,85	62,31	2,72
Кофейный напиток	150	2,1	2,3	10	69	0,02	0,1	0,4	79	0,08	200	2,8	3,1	14,4	94	0,03	0,1	0,5	106	0,13
Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0	0,03	0,3	104	0,13	15	3,9	2,3	0	52	0	0,1	0,4	156	0,18
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		12,71	9,1	46,9	313,2	0,26	0,25	1,38	183	6,52	274,6	37,52	172,1	39,51	265,07	0,4	0,37	1,75	329,8	3,47
2 Завтрак																				
Свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3	180	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96
<i>Итого за прием</i>		0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3	180	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96
Обед																				
Суп карт. с лапшой дом.	150	1,7	1,7	10,7	66	0,05	0,04	3,96	9,06	0,52	200	2,3	2,2	14,3	88	0,07	0,05	5,28	12,08	0,69
Плов из говядины	150	13,3	13	24,6	271	0,02	0,02	0,56	7,25	0,51	200	16,2	16,3	34,2	351	0,03	0,02	0,75	9,88	0,7
Компот из сухофруктов	200	0,15	0,08	17	68	0,01	0,01	1,6	6	0,8	200	0,15	0,1	17,2	68	0,01	0	1,6	6,03	0,8

Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		18,16	15,2	68,3	481	0,23	0,13	6,12	22,31	1,84	655	23,37	19,3	90,7	626	0,37	0,17	7,63	33,49	2,63
Полдник																				
Кефир	150	4,2	0,07	10	59	0,04	0,2	0,4	166	0,1	180	5	2,1	13,5	81,9	0,05	0,2	0,5	200	0,2
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>	185	7,21	0,49	26	135	0,19	0,26	0,4	166	0,11	235	9,72	2,8	38,5	200,9	0,31	0,3	0,5	205,5	0,64
<i>Итого за день</i>		38,68	25,39	156	993,22	0,73	0,67	22,9	395,3	11,77	1344,6	71,33	194,92	186,4	1168,8	1,13	0,88	27,88	597,6	10,7
День 3																				
Завтрак																				
Каша гречневая молочная	150	5,6	6,17	26,4	183	0,01	0,02	0,1	14,3	0,24	200	7,4	8,3	36,5	243	0,02	0,03	0,2	18,8	0,31
Какао с молоком	150	2,7	2,7	17	101	0,03	0,12	1	92	0,9	200	3,6	3,6	18	117	0,04	0,2	1,3	123	1,2
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
Омлет натуральный	60	5,3	8,7	0,9	103	0,01	0,12	0,01	31,84	0,78	90	7,9	12,4	1,3	148	0,02	0,18	0,02	47,66	1,16
<i>Итого за прием</i>		16,61	17,99	60,3	463	0,2	0,32	1,11	138,1	1,93	545	23,62	25	80,8	627	0,32	0,51	1,32	195	3,11
2 Завтрак																				
Сок	150	0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
<i>Итого за прием</i>		0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
Обед																				
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	3,1	23	0,02	0,01	4,1	10,3	0,3	60	0,76	1,4	4,6	34	0,03	0,02	7,6	15,5	0,5
Суп картофельный с бобовыми	150	4	2,5	11,7	86	0,15	0,06	4,26	18,85	1,14	200	5,4	3,3	15,6	115	0,19	0,08	5,68	25,13	1,52
Рис припущенный	120	1,97	2,58	20	89,6	0,02	0,01	0	3,9	0,4	150	2,46	3,2	25	112	0,03	0	0	4,8	0,5
Гуляш	40/40	11	10,7	2,4	150	0,02	0,06	0,27	6,07	1,52	47/45	12,8	12,5	2,6	174	0,03	0,07	0,3	7,06	1,78
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44

Чай с сахаром и молоком	150	1,1	1,2	6,2	65,2	0,01	0,04	0,2	39,9	0,05	200	1,5	1,6	11,2	87	0,01	0,6	0,26	53,2	0,08
<i>Итого за прием</i>		21,58	18,3	59,4	489,8	0,37	0,24	8,83	79,02	3,42	665	27,64	22,7	84	641	0,55	0,87	13,84	111,2	4,82
Полдник																				
Булочка «Детская»	50	3,1	0,85	27	120	0,03	0,02	0	7,1	0,39	70	4,3	1,2	34,2	168	0,05	0	0	10	0,55
Кефир	150	4,2	0,07	10	59	0,04	0,2	0,4	166	0,1	180	5	2,1	13,5	81,9	0,05	0,2	0,5	200	0,2
<i>Итого за прием</i>		7,3	0,92	37	179	0,07	0,22	0,4	173,1	0,49	250	9,3	3,3	47,7	249,9	0,1	0,2	0,5	210	0,75
<i>Итого за день</i>		45,99	37,21	171	1212,8	0,66	0,79	12,34	410,3	6,24	1640	61,16	51	229,3	1615,1	0,99	1,58	18,06	518,6	9,18
День 4																				
Завтрак																				
Каша манная молочная	150	4,5	6,1	22	161	0,05	0,11	0,16	94,1	0,31	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,5	0,41
Молоко	180	4,95	5,58	7,7	99	0,05	0,23	1	190	0,2	180	4,95	5,6	7,74	99	0,05	0,2	1	190	0,2
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
Печенье	10	0,64	1,68	6,85	43,71	0,01	0,01	0	2,3	0,08	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,03	0,02	0	6,9	0,24
<i>Итого за прием</i>		13,1	13,78	52,6	379,71	0,26	0,41	1,16	286,4	0,6	465	17,59	19,54	82,59	564,13	0,4	0,46	1,22	327,9	1,29
2 Завтрак																				
Сок	150	0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
<i>Итого за прием</i>		0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
Обед																				
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,3	35	0,01	0,01	2,52	13,81	0,63	60	0,9	2,7	6,5	53	0,02	0,02	3,78	20,71	0,54
Рассольник ленинградский	150	1,4	3,3	9,4	74	0,05	0,04	4,03	13,13	0,52	200	1,9	4,1	12,5	95	0,06	0,05	5,97	16,24	0,69
Котлета мясная	60	9,52	8,62	9,6	131	0,04	0,07	0,3	21	0,85	80	12,6	11	12,8	182	0,04	0,1	0	28,4	1,14
Капуста тушеная	130	3,14	5,85	12	122	0,1	0,01	20	62	0,9	160	3,8	7,1	14,4	150	0,05	0,1	24	76	0,1
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
Кисель	150	0	0	7,5	89	0	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Итого за прием</i>		17,67	19,99	58,8	527	0,35	0,19	26,85	110	2,93	555	23,92	25,6	71,2	599	0,43	0,37	33,75	146,9	2,91

Полдник																				
Кисломолочные изделия	150	4,2	0,07	10	59	0,04	0,2	0,4	166	0,1	180	5	0,1	13,5	81,9	0,05	0,2	0,5	200	0,2
Блины	75/5	5,6	10,7	24,6	218	0,07	0,11	0,28	67,69	0,58	150/10	11,2	21,4	49,2	436	0,13	0,22	0,56	135,4	1,16
<i>Итого за прием</i>		9,8	10,77	34,6	277	0,11	0,31	0,68	233,7	0,68	180	16,2	21,5	62,7	517,9	0,18	0,42	1,06	335,4	1,36
<i>Итого за день</i>		41,07	44,54	160	1264,7	0,74	0,92	30,69	650,1	4,61	1380	58,31	66,64	233,3	1778,2	1,03	1,25	38,43	812,5	6,06
День 5																				
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная	150	5,5	6,7	25	184	0,11	0,11	0,2	94	0,86	200	7,3	9	33,7	245	0,15	0,1	0,2	125	1,14
Кофейный напиток	150	2,1	2,3	10	69	0,02	0,1	0,4	79	0,08	200	2,8	3,1	14,4	94	0,03	0,1	0,5	106	0,13
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0	0,03	0,3	104	0,13	15	3,9	2,3	0	52	0	0,1	0,4	156	0,18
<i>Итого за прием</i>		13,21	12,1	51	364,2	0,28	0,3	0,9	277	1,08	470	18,72	15,1	73,1	510	0,44	0,4	1,1	392,5	1,89
2 Завтрак																				
Сок	150	0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
<i>Итого за прием</i>		0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
Обед																				
Салат «Здоровье»	40	0,7	2,7	2,3	36	0,02	0,02	0,83	8,31	0,26	60	1	4,3	3,4	56	0,03	0,03	1,24	14,41	0,41
Тукмас с птицей	200	2,45	0,63	0,1	107	0,1	0,12	3,9	25	0,99	250	3,26	0,8	0,18	133	0,12	0,2	4,8	26	1,2
Плов из курицы	150	15,3	18,2	26	341	0,07	0,1	1,1	20	1,61	200	18,6	22	39,3	429	0,09	0,2	1,5	25,5	2,21
Компот из сухофруктов	200	0,15	0,08	17	68	0,01	0,01	1,6	6	0,8	200	0,15	0,1	17,2	68	0,01	0	1,6	6,03	0,8
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		21,61	22,03	61,4	628	0,35	0,31	7,43	59,31	3,67	765	27,73	27,9	85,08	805	0,51	0,53	9,14	77,44	5,06
Полдник																				
Кефир	150	4,2	0,07	10	59	0,04	0,2	0,4	166	0,1	180	5	2,1	13,5	81,9	0,05	0,2	0,5	200	0,2
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		7,21	0,49	26	135	0,19	0,26	0,4	166	0,11	235	9,72	2,8	38,5	200,9	0,31	0,3	0,5	205,5	0,64

<i>Итого за день</i>		42,53	34,62	152	1208,2	0,84	0,88	10,73	522,3	5,26	1650	56,77	45,8	213,5	1613,1	1,28	1,23	13,14	677,8	8,09
Вторая неделя																				
День 1																				
Завтрак																				
Каша молочная рисовая	150	3,8	6,1	23	161	0,04	0,1	0,2	92	0,31	200	5	8,2	30	215	0,05	0,1	0,2	122	0
Чай с сахаром и лимоном	150	0,05	0	4,7	19	0	0	0,8	2	0,01	200	0,2	0	9,3	37	0	0	1,1	2,7	0,1
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		6,86	6,52	43,7	256	0,19	0,16	1	94	0,33	455	9,92	8,9	64,3	371	0,31	0,2	1,3	130,2	0,54
2 Завтрак																				
Сок	150	0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
<i>Итого за прием</i>		0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
Обед																				
Икра морковная	40	0,49	7,9	5,4	51,7	0,01	0,01	8,4	31	1,14	60	0,75	12	8,1	77,6	0,01	0	13	46,5	1,7
Борщ с картофелем и капустой	200	1,5	3,9	9,5	79	0,03	0,04	6,4	27	0,8	250	2	5,3	13	105	0,04	0,1	8	34,2	0,97
Гуляш	40/40	11	10,7	2,4	150	0,02	0,06	0,27	6,07	1,52	47/45	12,8	12,5	2,6	174	0,03	0,07	0,3	7,06	1,78
Макароны отварные	120	4,4	3,4	26,7	157	0,05	0,02	0	7,44	0,56	150	5,5	4,2	33	196	0,06	0,02	0	9,31	0,74
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		20,4	26,32	60	513,7	0,26	0,19	15,07	71,51	4,03	515	25,77	34,7	81,7	671,6	0,4	0,29	21,3	102,6	5,63
Полдник																				
Кыстыбый с картофелем	90	4,1	6,2	17	141	0,02	0,03	0,01	22	0,3	180	8,1	12,3	33,9	281	0,03	0,06	0,02	44	0,6
Чай с сахаром и молоком	150	1,1	1,2	6,2	65,2	0,01	0,04	0,2	39,9	0,05	200	1,5	1,6	11,2	87	0,01	0,6	0,26	53,2	0,08
<i>Итого за прием</i>		5,2	7,4	23,2	206,2	0,03	0,07	0,21	61,9	0,35	380	9,6	13,9	45,1	368	0,04	0,66	0,28	97,2	0,68
<i>Итого за день</i>		32,96	40,24	141	1056,9	0,5	0,43	18,28	247,4	5,11	1530	45,89	57,5	207,9	1507,8	0,77	1,15	25,28	332,4	7,35

Завтрак																				
Суп молочный с крупой	150	2,6	3,3	11	83	0,03	0,09	0,4	80	0,2	200	3,5	4,4	14,5	111	0,04	0,1	0	106	0,2
Кофейный напиток	150	2,1	2,3	10	69	0,02	0,1	0,4	79	0,08	200	2,8	3,1	14,4	94	0,03	0,1	0,5	106	0,13
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0	0,03	0,3	104	0,13	15	3,9	2,3	0	52	0	0,1	0,4	156	0,18
<i>Итого за прием</i>		10,31	8,7	37	263,2	0,2	0,28	1,1	263	0,42	470	14,92	10,5	53,9	376	0,33	0,4	0,9	373,5	0,95
2 Завтрак																				
Сок	150	0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
<i>Итого за прием</i>		0,5	0	14	81	0,02	0,01	2	20	0,4	180	0,6	0	16,8	97,2	0,02	0	2,4	2,4	0,5
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми	150	4	2,5	11,7	86	0,15	0,06	4,26	18,85	1,14	200	5,4	3,3	15,6	115	0,19	0,08	5,68	25,13	1,52
Рагу овощное с мясом	175	15,2	16,5	13	262	0,06	0,11	8,5	36	2,42	220	19,1	21	16,9	329	0,08	0,1	11	45,8	3,05
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,08	19	74	0,03	0,06	0,6	57	1,12	200	0,2	0,1	25,4	99	0,04	0,1	0,8	70,9	0
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		22,36	19,5	59,7	498	0,39	0,29	13,36	111,9	3,57	675	29,42	25,1	82,9	662	0,57	0,38	17,48	147,3	5,01
Полдник																				
Печенье	10	0,75	0,88	5,1	43,6	0	0	0	2,9	0,2	20	1,5	1,8	10,2	87,2	0	0	0	5,8	0,2
Кисель	150	0	0	7,5	89	0	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	3,01	0,42	16	76	0,15	0,06	0	0	0,01	55	4,72	0,7	25	119	0,26	0,1	0	5,5	0,44
<i>Итого за прием</i>		3,76	1,3	28,6	208,6	0,15	0,06	0	2,92	0,23	75	6,22	2,5	35,2	206,2	0,26	0,1	0	11,3	0,64
<i>Итого за день</i>		36,93	29,5	139	1050,8	0,76	0,64	16,46	397,8	4,62	1400	51,16	38,1	188,8	1341,4	1,18	0,88	20,78	534,5	7,1