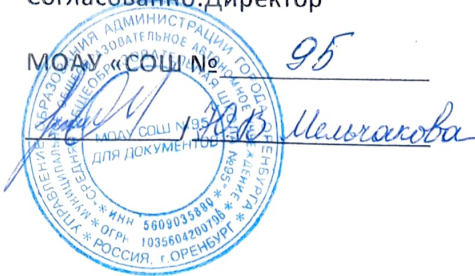


Согласованно: Директор

МОАУ «СОШ № 95



Согласованно: Директор

ООО «КШП «Валентина»



**Примерное 10-ти дневное меню
питания детей с 3 до 7 лет, для
дошкольных образовательных
учреждений на 2023-2024 год.**

ООО «КШП «Валентина»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,27	4	20,6	123,6	347 СБР 2001
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	153	4,73	6,65	19,03	154,78	100 СБР 2001
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,33	1,52	16,48	89,32	267 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	39	2,97	0,32	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Итого:	422	10,3	12,49	75,3	459,35	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	200	0,9	0,5	9,9	93	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,8	32	19 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,51	4,56	7,66	77,64	55 СБР 2001
	Котлеты припущенные из мяса птицы с соусом томатным	70	7,87	8,89	5,37	133	189 СБР 2001
	Пюре из гороха с маслом	135	15,2	3,37	33,5	216,1	115 СБР 2001
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	685	29,08	20,02	98,28	680,31	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	50	5,9	2,19	34,8	182,55	299 СБР 2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	250	11,49	8,57	44,18	299,86	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08	45 СБР 2001
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	450	9,46	6,53	59,64	335,2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		107,49	15 СБР 2011
	Каша манная молочная жидкая	195	5,9	7,66	29,58	211,19	98 СБР 2001
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	39	2,97	0,32	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Итого:	464	15,9	16,84	64,08	471,95	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Итого:	100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед							
	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	2 СБР 2001
	Суп из овощей	200	1,55	4,69	10,08	92,2	36 СБР 2001
	Биточки с соусом томатным	70	7,58	8,94	5,06	134,93	171 СБР 2001
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	228,64	196 СБР 2001
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,51		25,11	102,42	255 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22		108 СБР 2013
	Итого:	715	21,01	28,76	108,01	700,13	
Полдник							
	Булочка дорожная	50	3,45	6,67	28,44	287,5	283 СБР 2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	250	9,04	13,05	37,82	404,81	
Ужин							
	Макаронник (макаронная запеканка)	205	11	10,96	57,2	371,26	110 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	450	14,54	11,32	91,38	525,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	345 СБР 2001
	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,83	4,94	24,34	156,83	105 СБР 2001
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	433	10,3	18,24	73,99	501,15	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Печенье	45	3,4	4,41	33,48	187,65	590 СБР 2013
	Итого:	145	3,9	4,51	33,58	233,65	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4 СБР 2001
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,3	8,6	89	27СБР2011
	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	407 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16		14,99	60,64	254 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	47	3,58	0,38	23,13	110,45	108 СБР 2013
	Итого:	672	19,48	22,61	65,28	543,1	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	288СБР2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	260	10,3	10,05	44,68	310,31	
Ужин							
	Голубцы овощные	200	6,56	11,76	22,5	222,08	69 СБР 2001
	Чай с вареньем	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	450	10,48	12,16	59,14	388,22	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337 СБР2004
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	175	5,41	7,6	21,76	177,04	100 СБР 2001
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,33	1,52	16,48	89,32	267 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	49	3,73	0,4	24,11	115,15	108 СБР 2013
	Итого:	454	15,57	14,12	62,65	444,51	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	200	1,4	0,3	8,2	89	
Обед							
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	106 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,04	2,06	15,67	89,35	39 СБР 2001
	Тефтели (1 вариант)	75	7,04	7,27	5,66	116,04	461 СБР 2004
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	8,04	4,62	31,96	200,88	198 СБР 2001
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	685	21,57	14,65	104,49	634,84	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	299 СБР 2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	260	12,67	9,01	51,19	336,38	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08	45 СБР 2001
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	247 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	450	10,75	6,52	73,35	389,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Каша пшенная молочная жидкая	153	4,51	5,43	25,6	169,54	103 СБР 2001
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	423	13,15	11,73	75,2	443,7	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590 СБР 2013
	Итого:	150	4,25	5	37,3	254,5	
Обед							
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28		106 СБР 2013
	Суп картофельный с клецками	225	3,02	2,65	13,54	89,96	38 СБР 2001
	Плов из отварной птицы	150	26,58	32,38	29,33	533,64	191 СБР 2001
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	57	4,33	0,46	28,04	133,95	108 СБР 2013
	Итого:	692	35,15	35,61	101,08	871,34	
Полдник							
	Булочка "Розовая"	60	5,94	1,85	33,06	172,65	280 СБР 2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	260	11,53	8,23	42,44	289,96	
Ужин							
	Запеканка картофельная с овощами с соусом	200	4,96	14,84	31,45	279,2	85 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	450	8,88	15,24	68,09	445,34	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,27	4	20,6	123,6	347 СБР 2001
	Каша "Дружба"	165	5,28	6,71	28,25	194,07	93 СБР 2001
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	267 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,26	72,85	108 СБР 2013
	Итого:	436	10,31	12,56	81,45	479,84	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Вафля	54	1,52	1,8	41,74	189	588 СБР2013
	Итого:	154	2,02	1,9	41,84	235	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	57	8,52	86,24	55 СБР 2001
	Тефтели (2 вариант)	75	6,87	10,15	7,08	147,11	462 СБР 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,15	5,07	42	246,22	196 СБР 2001
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16		14,99	60,64	254 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	765	21,56	77,72	100,79	721,71	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	288СБР2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	260	10,3	10,05	44,68	310,31	
Ужин							
	Макаронник (макаронная запеканка)	205	11	10,96	57,2	371,26	110 СБР 2001
	Чай с вареньем	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	455	14,92	11,36	93,84	537,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	345 СБР 2001
	Каша манная молочная вязкая	153	4,62	6	23,2	165,7	98 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	39	2,97	0,32	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Итого:	422	8,98	17,62	62,13	443,49	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	200	0,9	0,5	9,9	93	
Обед							
	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	2 СБР 2001
	Рассольник Ленинградский	200	4,03	9,04	25,91	119,68	34 СБР 2001
	Котлеты припущенные из мяса птицы с соусом томатным	70	7,87	8,89	5,37	133	189 СБР 2001
	Пюре из гороха	130	14,95	1,04	33,02	201,24	114 СБР 2001
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,51		25,11	102,42	255 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	730	32,3	29,51	125,55	815,78	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	18,1	194,2	564 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	250	9,34	12,88	27,48	311,51	
Ужин							
	Биточки или котлеты рисовые	195	6,14	7,37	64,74	349,89	108 СБР 2001
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	450	14,09	11,74	117,75	633,06	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	153	4,73	6,65	19,03	154,78	100 СБР 2001
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	47	3,58	0,38	23,13	110,45	108 СБР 2013
	Итого:	400	9,71	8,63	59,51	354,55	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	200	1,4	0,3	8,2	89	
Обед							
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	106 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,88	3,12	10,89	79,04	37 СБР 2001
	Котлеты с соусом томатным	75	8,01	8,79	4,31	132,57	171 СБР 2001
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	204 СБР 2001
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,23	22,82	93,67	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	46	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	681	18,73	17,14	92,03	600,98	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	50	5,9	2,2	34,85	182,56	741 СБР 2004
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	250	11,49	8,58	44,23	299,87	
Ужин							
	Запеканка картофельная с овощами с соусом	200	4,96	14,84	31,45	279,2	85 СБР 2001
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	450	8,96	15,24	81,05	481,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Каша пшенная молочная жидкая	153	4,51	5,43	25,6	169,54	103 СБР 2001
	Фруктовый чай с яблоком	180	0,18		22,5	76,5	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный	58	4,41	0,47	28,54	136,3	108 СБР 2013
	Итого:	411	13,74	11,8	76,64	454	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590 СБР 2013
	Итого:	150	4,25	5	37,3	254,5	
Обед							
	Салат из моркови	70	0,8	7,06	7,27	95,76	9 СБР 2001
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,3	8,6	89	27СБР2011
	Биточки с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171 СБР 2001
	Рис припущенный	140	3,63	4,75	37,59	210,17	202 СБР2001
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16		14,99	60,64	254 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	770	21,35	29,31	103,71	773,32	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	50	3,85	3,68	29,42	166,09	277 СБР2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	250	9,44	10,06	38,8	283,4	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08	45 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	450	9,51	6,52	56,37	322,22	

День:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337 СБР 2004
	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,83	4,94	24,34	156,83	105 СБР 2001
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	37	2,82	0,3	18,21	86,95	108 СБР 2013
	Итого:	430	11,87	9,84	54,89	355,42	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	0,1	46	518 СБР 2013
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	200	1,4	0,3	8,2	89	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и яблок	50	0,36	5,12	3,18	60,36	16 СБР 2001
	Суп-лапша домашняя	180	1,77	3,52	10,02	78,76	48 СБР 2001
	Тефтели (2 вариант)	75	6,87	10,15	7,08	147,11	462 СБР 2004
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,45	216 СБР 2001
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,23		26,12	104,58	247 СБР 2001
	Хлеб пшеничный	39	2,97	0,32	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Итого:	674	16,4	25,17	88,89	642,91	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	288 СБР 2001
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260 СБР 2001
	Итого:	260	10,3	10,05	44,68	310,31	
Ужин							
	Макаронник (макаронная запеканка)	205	11	10,96	57,2	371,26	110 СБР 2001
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	450	14,42	11,32	99,29	551,74	