

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Мускатновская школа»

И.В. Никитин



**ОСНОВНОЕ
ДЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУП
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
МБОУ «МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА» ДЕТСКИЙ
САД
(возрастная категория воспитанников от 3 до 6 лет)
на 2021 г.
зима-весна**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины н с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206/220
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/415
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			16,39	12,99	60,63	425,5	1,31	
II Завтрак	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51	1,5	399/418
Итого II завтрак			0,52	0,45	19,57	84	9	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	57/63
	Салат из консервиров. горошка	60	0,7	3,69	2,7	46,5	12	10
	Запеканка из печени с рисом	80	9,91	3,94	10,93	118,9	1,01	294
	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,112	27,52	112	43,9	381
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,12	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
Итого обед			18,32	13,5	85,9	540	67,19	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231/245
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393/412
Итого полдник			18,81	12,69	21,6	275	3,08	
Итого за первый день			54,04	39,63	187,7	1324,5	80,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с морковью	150	5,61	8,45	29,51	216,75	1,02	172
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
Итого завтрак			11,04	11,14	60,72	388	2,22	
II Завтрак	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			1,12	0,25	18,07	79,49	6,5	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	53
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,18	3,27	156,25	0,69	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,12	-	-
Итого обед			21,53	20,53	78,64	586,88	29,12	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401
Итого полдник			9,3	8,75	42,77	287	1,43	
Итого за второй день			42,99	40,67	200,2	1341,37	39,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,92	5,92	17,12	148,8	0,90	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
Итого завтрак			16,62	13,99	54,67	415,55	2,44	
II Завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3,0	399
Итого II завтрак			0,67	0,3	16,87	72,49	10,5	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,46	78
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	-	313
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	247
	Компот из свежих фруктов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			21,6	18,73	88,34	609,43	30,27	
Полдник	Запеканка из творога	85	15,09	10,28	15,61	215,05	0,16	237
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			15,15	10,3	25,6	255,05	0,19	
Итого за третий день			54,04	43,32	185,48	1352,52	43,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	150	5,4	4,86	37,87	216,5	0,87	176
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,48	70,5	-	-
Итого завтрак			11,43	8,35	68,17	394	2,06	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3,0	399
Итого II завтрак			0,67	0,3	16,87	72,49	10,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,78	11,74	97,02	4,18	81
	Салат из свклы	60	0,57	3,4	2,19	44,33	10,1	15
	Рагу из овощей	130	2,0	9,5	11,39	139,22	6,93	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	20	1,93	3,2	11,68	83,44	-	116
Итого обед			19,85	23,33	78,37	607,41	22,23	
Полдник	Драчена	80	8,0	11,0	4,75	150,5	0,26	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			14,16	15,28	21,99	282,5	2,31	
Итого за четвертый день			46,11	47,26	185,4	1356,4	37,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,37	4,92	15,37	127,44	0,8	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,20	-	-
Итого завтрак			15,41	12,23	67,42	443,39	2,09	
II Завтрак	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			1,12	0,25	18,07	79,49	6,5	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,85	5,35	69,6	16,0	68
	Салат из горошка консервированного	60	0,7	3,69	2,7	46,5	12,0	13
	Картофель отварной	130	2,47	3,73	19,94	123,37	18,2	318
	Котлета рубленая с маслом	80/5	11,96	12,86	11,7	206	-	282
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			19,52	24,62	78,04	616,77	46,5	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,99	0,54	401
Итого полдник			9,12	7,56	34,49	242,99	0,54	
Итого за пятый день			45,17	44,66	198,0	1382,64	55,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6,0	24,62	174,6	-	314
	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
Итого завтрак			11,38	11,86	74,15	450,44	5,34	
II Завтрак	Фрукты свежие	75	0,67	0,07	7,12	32,25	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51,0	1,5	399
Итого II завтрак			0,89	0,22	19,34	83,25	9,0	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	86
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	0,7	3,69	2,7	46,5	12,0	10
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Итого обед			20,25	16,24	84,46	565,9	111,64	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			14,95	10,88	25,51	259	3,02	
Итого за шестой день			47,47	39,20	203,46	1358,5	129,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	41,7	-	-
Итого завтрак			14,09	12,74	52,13	378,55	1,99	
II Завтрак	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,9	1,5	399
Итого II завтрак			1,12	0,25	18,07	79,4	6,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	53
	Рис отварной с овощами	110	2,53	3,6	22,9	134,75	0,66	334
	Биточки рубленые с маслом	60/5	8,97	9,3	8,77	154,5	-	282
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	-	-
Итого обед			16,32	20,08	79,68	566,61	19,04	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	449
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник			10,78	9,49	41,13	293,07	1,54	
Итого за седьмой день			42,31	42,56	191,01	1317,63	29,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак	Каша манная с морковью	180	7,0	5,99	33,9	217	1,37	173
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
Итого завтрак			14,22	9,63	71,45	429,75	2,8	
II Завтрак	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,9	3,0	399
Итого II завтрак			0,67	0,3	14,92	64,90	10,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,53	76
	Салат из белокочанной капусты с (морковью)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	254
	Компот из свежих фруктов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			23,03	20,13	100,86	678,08	28,68	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			14,79	9,96	28,92	264,0	0,22	
Итого за восьмой день			52,71	40,02	216,15	1436,73	42,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом, с маслом	180	5,37	5,83	46,66	260,78	0,76	176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого завтрак			11,41	9,32	76,97	438,28	2,19	
II Завтрак	Фрукты свежие	71	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,5	39,4	3,0	399
Итого II завтрак			0,65	0,28	16,36	70,2	10,0	
Обед	Борщ с картофелем	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78	58
	Салат из свеклы	60	0,57	3,4	2,19	44,33	10,01	33
	Капуста тушеная	80	1,65	2,58	7,54	60,08	13,72	336
	Запеканка картофельная с печенью	80	5,08	3,12	13,65	103	2,6	291
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	372
Итого обед			14,49	14,98	87,0	545,46	35,88	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			13,68	17,74	18,75	289	2,2	
Итого за девятый день			40,23	42,32	199,08	1342,94	50,27	

