

Утверждено:

Директор БОУ Нмр ВО
«Игмасская ООШ»
Арипстанова М. В.
Приказ № 01/41/8 от 28.08.2018 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ,
дошкольной группы бюджетного образовательного учреждения
Нюксенского муниципального района Вологодской области «Игмасская основная общеобразовательная школа»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			б	ж	у			
День 1								
Завтрак:	Каша манная вязкая с маслом	155/205	4,52	4,07	30,57	177		№182 стр.198
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		№1 стр.104
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.326
Второй завтрак:	Св. яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№386 стр.314
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Суп гороховый	150/250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№87 стр.144
	Фрикадельки отварные из курицы	60/80	11,33	10,13	6,88	163	0,32	№325 стр.287
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/	7,57	4,63	36,31	217		№219 стр.228
	Св. огурец	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
Полдник:	Кисель из св. ягод	180	0,12	0,05	32,68	131,50	2,29	№396 стр.319
	Блины со сливочным	60/100/20	6,52	3,71	40,47	221	0,1	№430 стр.336

	молоком							
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.326
Итого за первый день			42,79	36,39	232,78	1427,89		
День 2								
Завтрак:	Каша пшённая вязкая с маслом	155/205	5,67	5,28	32,55	200		№182 стр.198
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		№1 стр.104
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 стр.328
Второй завтрак:	Сок яблочный	150/180	0,9	0	18,18	76	3,6	№418 стр.329
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Щи из св. капусты	150/250	1,74	4,88	8,48	84,75	18,47	№73 стр.137
	Рыба отварная	60/80	14,08	1,91	0,62	76	0,4	№256 стр.246
	Рис отварной с маслом	250	6,09	0,88	61,14	349,5		№332 стр.292
	Св. помидор	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
	Компот из сухофруктов	170/200	2,27	0,10	27,36	113	2,5	№394 стр.318
Полдник:	Оладьи с повидлом	65/130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№432 стр.337
	Снежок	200	5	5,2	22	644		
Итого за второй день			55,19	37,64	281,07	2239,89		
День 3								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью с маслом	155/200/5	28,75	26,06	94,19	726	4,55	№100 стр.149
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		№1 стр.104
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.326
Второй завтрак:	Св. яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№386 стр.314
Обед:	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Борщ	150/250	1,82	4,91	12,74	102,50	10,29	№63 стр.132
	Кура отварная	60/80	18,08	13,60	0	195		№317 стр.282
	Греча отварная с	120/150/5	14,33	10,16	64,40	406,25		№330 стр.291

	маслом							
	Св. огурец	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
	Компот из св.яблок	150/180	0,2	0,2	29,85	122	2,15	№390 стр.316
Полдник:	Биточки манные	150/200	8,47	6,23	50,16	291	0,65	№213 стр.221
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.132
Итого за третий день			78,89	69,69	320,89	2226,39		
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	155/205	3,09	4,07	32,09	177		№182 стр.198
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3 стр.105
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.326
Второй завтрак:	Банан	100	1,50	0,50	21	95	10	№386 стр.314
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Суп овсяный	150/250	2,79	3,27	16,40	106,25	8,25	№86 стр.143
	Котлета из курицы	60/80	7,64	10,93	6,23	154	0,24	№324 стр.287
	Картофельное пюре с маслом	120/150/5	5,11	8	34,07	228,75	30,27	№339 стр.295
	Св. помидор	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
	Компот из сухофруктов	170/200	2,27	0,10	27,36	113	2,5	№394 стр.318
Полдник:	Сырники из творога	50/100	18,69	3,87	11,40	234	0,25	№245 стр.239
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.132
Итого за четвертый день			50,21	38,20	208,24	1450,64		
День 5								
Завтрак:	Каша гречневая с маслом	155/205	5,67	5,28	32,55	200		№182 стр.198
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3 стр.105
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 стр.328
Второй завтрак:	Виноград	100	0,6	0,6	15,40	69	6	№386 стр.315
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		

	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	167,25		№95 стр.147
	Котлета из курицы	60/80	7,64	10,93	6,23	154	0,24	№322 стр.287
	Макаронны отварные с маслом	150/205	7,57	1,08	36,31	217		№219 стр.228
	Св. огурец	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
	Кисель из св. ягод	250	0,12	0,05	32,68	131,50	2,29	№396 стр.319
Полдник:	Йогурт	100	0,1	2,5	16	317		
	Молоко кипячёное	150/180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№419 стр.330
Итого за пятый день			48,45	44,34	218,10	1727,39		
День 6								
Завтрак:	Каша манная вязкая с маслом	155/205/5	4,52	4,07	30,57	177		№182 стр.198
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		№1 стр.104
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.326
Второй завтрак:	Св. яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№386 стр.314
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Суп, с макаронными изделиями	150/250	2,69	2,84	17,14	26,19	8,25	№88 стр.144
	Плов из курицы	160/210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	№321 стр.285
	Св. помидор	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
	Кисель из св. ягод	250	0,12	0,05	32,68	131,50	2,29	№396 стр.319
Полдник:	Блины со сгущённым молоком	60/100/20	6,52	3,71	40,47	221	0,1	№430 стр.336
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.326
Итого за шестой день			43,35	26,93	226,10	1240,33		
День 7								
Завтрак:	Каша пшённая вязкая с маслом	155/205	5,67	5,28	32,55	200		№182 стр.198
	Батон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		№1 стр.104

	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 стр.328
Второй завтрак:	Сок яблочный	150/180	0,9	0	18,18	76	3,6	№418 стр.329
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Рассольник	150/250	2	5,11	16,93	121,75	7,54	№82 стр.141
	Рыба отварная	60/80	14,08	1,91	0,62	76	0,4	№256 стр.246
	Рис отварной с маслом	155/205	6,11	4,36	51,01	265		№179 стр.169
	Св. огурец	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
	Компот из сухофруктов	170/200	2,27	0,1	27,36	113	2,5	№394 стр.318
Полдник:	Оладьи с повидлом	65/130	9,05	8,11	55,15	330	0,4	№432 стр.337
	Снежок	200	5	5,2	22	644		
Итого за седьмой день			55,47	41,35	279,39	2192,39		
День 8								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью с маслом	155/200/10	7,19	6,52	23,55	181,50	1,14	№100 стр.149
	Багон с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		№1 стр.104
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.326
Второй завтрак:	Св. яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№386 стр.314
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Щи из св. капусты	150/250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	№73 стр.137
	Кура отварная	60/80	18,08	13,60	0	195		№317 стр.282
	Греча отварная с маслом	120/150/5	14,33	10,16	64,40	406,25		№330 стр.291
	Св. помидор	40	0,32	0,04	1	5,64		№71
	Компот из св.яблок	150/180	0,2	0,2	29,85	122	2,15	№390 стр.316
Полдник:	Запеканка манная	200	9,20	7,06	54,37	318	0,65	№202 стр.211
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411 стр.132
Итого за восьмой день			57,98	50,96	250,20	1691,14		

День 9							
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	155/205	3,09	4,07	32,09	177	№182 стр.198
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.105
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	№411 стр.326
Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	№386 стр.314
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	167,25	№95 стр.147
	Биточки рубленные из куры	60/80	11,32	12,13	7,23	183	№323 стр.286
	Макароны отварные с маслом	150/200/5	7,57	4,63	36,31	217	№219 стр.228
	Св.огурец	40	0,32	0,04	1	5,64	№71
	Компот из сухофруктов	170/200	2,27	0,1	27,36	113	№394 стр.318
Полдник:	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	№251 стр.243
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	№411 стр.132
Итого за девятый день			61,23	49,40	216,38	1547,89	
День 10							
Завтрак:	Каша гречневая с маслом	155/205	5,67	5,28	32,55	200	№182 стр.198
	Батон с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.105
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	№416 стр.328
Второй завтрак:	Виноград	100	0,6	0,6	15,40	69	№386 стр.315
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Суп гороховый	150/250	5,49	5,27	16,32	134,75	№87 стр.144
	Котлета рубленая из куры	60/80	12,07	12,63	12,60	212	№325 стр.287
	Картофельное пюре	120/150	5,11	8	34,07	228,75	№339 стр.295
	Св. помидор	40	0,32	0,04	1	5,64	№71

	Компот из св.яблок	150/180	0,2	0,2	29,85	122	2,15	№390 стр.316
Полдник:	Йогурт	100	0,1	2,5	16	317		
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№419 стр.330
Итого за десятый день			47,39	49,97	221,39	1755,14		
Итого за весь период			540,95	444,87	2454,54	17499,09		

По рецептуре блюд для детских учреждений Плотниковой Т.В.