



10-ти дневное меню

МБОУ «ОСОШ № 1»

Структурное подразделение

«Детский сад «Гнёздышко»

весеннее – летнее 3-7 л.

3-7 лет 1 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 223	Каша пшеничная (вязкая)	200	239,41	8,20	6,44	36,88	1,34
№ 459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	2,80
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	447,41	10,90	17,64	61,38	4,14
2-й завтрак							
№ 470	Снежок 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,00
обед							
№ 14	Салат из свежих огурцов	50	32,00	0,35	3,00	0,90	0,00
№ 95	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	54,00	1,33	3,19	5,00	5,90
№ 87	Бульон из кури	70		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	135,47	10,67	3,20	2,67	0,00
№ 408	Сметанный соус	20	19,94				
№ 256	Макаронные изделия отварные	130	208,00	4,44	3,96	23,64	0,00
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		670	604,13	19,64	12,54	61,79	14,93
ужин							
№ 279	Запеканка из творога	180	349,20	28,62	13,86	27,00	1,06
№ 471	с молоком сгущенным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	21,10	0,00
№ 464	Кофейный напиток	200	66,00	1,40	1,20	11,40	0,30
№ 582	Печенье	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
		470	680,60	36,50	20,76	84,34	1,36
		1685	1782,64	69,94	53,44	211,51	20,43

3-7 лет 2 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	200	224,00	7,20	6,36	34,54	1,40
№ 462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,32
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	486,00	12,90	20,36	63,34	1,72
2-й завтрак							
№ 82	Фрукты свежие 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 1	Салат из белокочанной капусты	50	47,00	0,73	3,00	4,20	7,46
№ 127	Суп гороховый	180	88,02	5,33	2,36	11,36	8,83
№ 87	Бульон из кури	70		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 143	С гречками из пшеничного хлеба	20	43,98	0,86	0,77	3,37	0,00
№ 375	Плов из отварной птицы	180	351,00	11,07	7,38	22,32	0,00
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,99	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		640	667,40	20,92	14,05	72,27	25,28
ужин							
№ 177	Рагу из овощей (2-й вариант)	200	250,00	3,80	8,60	18,70	12,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	21,10	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 530	Ватрушка с повидлом	60	180,00	3,50	1,40	34,80	0,00
		510	585,00	11,30	10,50	83,90	12,00
		1715	1782,40	45,52	45,31	229,31	49,00

3-7 лет 3 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 139	Суп молочный с мак. изделиями	200	160,20	5,76	6,48	19,70	0,91
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
№ 75	Сыр полутвердый (порциями)	15	53,70	3,48	4,43	0,00	0,02
		460	469,90	10,96	20,08	48,30	1,03
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 17	Салат из свежих помидоров	50	37,00	1,00	6,20	3,60	3,63
№ 100	Рассольник ленинградский	180	78,84	1,89	3,67	9,54	8,53
№ 87	Бульон из кури	70		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 372	Биточки из птицы	80	227,43	16,00	14,40	8,50	0,69
№ 419	Соус томатный	20	10,38	0,59	0,44	2,61	0,00
№ 202	Каша гречневая рассыпчатая	130	209,88	6,81	5,10	30,16	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	180	54,00	0,27	0,18	12,60	2,43
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		670	696,65	29,22	32,09	79,40	15,29
ужин							
№ 43	Салат картофельный с солеными огурцами	180	248,40	2,94	8,82	11,48	11,05
№ 157	Овощи консервированные отварные	20	18,67	0,57	7,24	1,01	0,00
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	4,00	0,75	20,05	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 582	Печенье	20	103,40	1,24	3,60	13,74	0,00
		510	588,47	12,81	21,51	42,14	11,05
		1730	1798,02	53,49	73,78	179,94	29,37

3-7 лет 4 дн

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	200	246,44	7,06	6,48	32,31	2,38
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	452,44	9,66	17,68	56,61	2,38
2-й завтрак							
№ 82	Свежие фрукты 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 98	Свекольник со сметаной	180	76,14	1,67	3,40	7,43	6,29
№ 87	Бульон из курицы	70		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 325	Азу	200	351,00	13,30	12,70	4,00	1,40
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	3,20	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		671	581,87	20,84	18,29	41,91	16,72
ужин							
№ 261	Макаронные запеченные, с сыром	200	321,00	9,27	11,16	37,08	0,08
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 496	Напиток шиповника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	60,00
№ 542	Булочка "Домашняя"	70	220,50	4,90	7,82	32,43	
		520	736,50	18,64	19,65	112,41	60,08
		1716	1814,80	49,54	56,02	220,73	89,17

3-7 лет 5 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 225	Каша пшениная (вязкая)	200	245,46	8,27	7,49	36,25	1,32
№ 464	Кофейный напиток	200	66,00	1,40	1,20	11,40	0,30
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	479,46	12,07	19,79	62,65	1,62
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 129	Суп с макаронными изделиями	180	72,18	2,09	2,99	8,78	2,74
№ 87	Бульон из кури	70		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 367	Птица в соусе с томатом	80	171,43	7,60	8,86	1,77	0,29
№ 205	Каша рисовая рассыпчатая	130	176,00	5,24	4,87	2,46	0,00
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	3,20	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		670	557,01	20,53	17,26	43,14	12,02
ужин							
№ 275	Омлет с сыром	180	405,00	20,93	27,90	3,38	0,45
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 580	Вафли	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
		460	722,30	26,10	37,58	56,03	0,45
		1655	1801,77	59,20	74,73	171,92	16,09

3-7 лет 6 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 212	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	200	236,29	8,25	88,39	30,93	1,40
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	442,29	10,85	99,59	55,23	1,40
2-й завтрак							
№470	Снежок 10,00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	5,00
обед							
№ 149	Огулец соленый	20	2,20	0,16	0,02	0,34	2,00
№ 122	Суп с рыбными консервами	180	147,60	6,70	8,21	7,24	7,99
№ 328	Жаркое по домашнему	200	450,00	16,92	12,87	23,22	7,84
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		610	737,20	26,56	21,62	60,58	24,83
ужин							
№ 139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160,20	5,76	6,48	19,70	0,91
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 484	Кисель	200	100,00	0,00	0,00	15,00	0,00
№ 538	Шанежка наливная	75	195,00	5,70	5,10	31,35	0,08
		525	572,20	15,26	11,98	90,65	0,99
		1680	1802,19	55,57	135,69	210,46	32,21

3-7 лет 7 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 217	Каша рисовая (вязкая)	200	224,20	5,78	6,36	35,96	1,40
№ 462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	486,20	11,48	20,36	64,76	1,52
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	10,00
обед							
№ 14	Салат из свежих огурцов	50	43	0,25	1,35	2,65	0,00
№ 115	Суп картофельный с клецками	180	68,40	1,91	2,52	6,80	12,12
№ 144	Клецки мучные	20	21,51	0,86	0,77	3,37	0,02
№ 87	Бульон из кури	70		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 372	Шницель из птицы	80	227,43	16,00	14,40	8,50	0,69
№ 377	Картофельное пюре	130	91,00	3,51	5,20	7,54	0,00
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	0,27	0,18	12,60	0,14
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		650	588,74	24,95	23,52	50,85	12,97
ужин							
№ 284	Суфле из творога паровое	180	306,00	23,40	9,00	23,40	18,00
№ 471	с молоком стуженным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	60,00
№ 581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		490	674,80	31,30	13,08	98,60	78,00
		1685	1792,73	68,22	57,06	224,31	102,48

3-7 лет 8 дн.

рецепт	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	200	224,00	7,20	6,36	22,83	1,40
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	94,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	486,00	12,40	19,96	51,43	1,52
2-й завтрак							
№ 82	Свежие фрукты 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 103	Щи со свежей капустой	180	42,48	0,94	3,19	2,48	12,12
№ 87	Бульон из кури	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 344	Рулет из говядины паровой	200	438,00	27,20	18,70	11,90	16,32
№ 419	Соус томатный	20	10,38	0,59	0,44	2,61	0,00
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		610	666,19	33,28	25,67	50,89	37,46
ужин							
№ 47	Винегрет овощной	180	158,40	2,88	11,16	11,88	2,95
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	60,00
№ 543	Булочка "Дорожная"	75	262,50	4,43	3,53	56,25	0,00
		545	638,90	16,41	19,79	102,33	62,95
		1700	1835,09	62,49	65,82	214,45	111,93

3-7 лет 9 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 213	Каша гречневая (вязкая)	200	227,71	8,25	88,39	30,93	1,40
№ 459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	435,71	10,95	99,59	55,43	1,52
2-й завтрак							
№ 496	Напиток шиповника	100	45,00	0,34	0,14	9,15	5,00
№ 119	Суп картофельный с рыбой	180	166,14	8,50	2,81	7,78	28,43
№ 370	Печень куринная, тушеная в соусе (№ 416)	80	185,60	16,00	8,00	4,00	3,60
№ 416	Соус белый с овощами	20	22,26	0,48	1,82	1,00	0,31
№ 377	Картофельное пюре	130	91,00	3,51	5,20	7,54	0,00
№ 495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	8,10
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,00	12,03	0,00
		620	602,40	31,43	17,92	50,44	40,44
ужин							
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 1	Салат из капусты белокочанной	160	150,40	1,45	6,00	8,40	14,91
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 576	Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	0,00
№ 86	Повидло	40	104,80	0,16	0,00	26,00	
		500	653,70	11,96	10,35	98,30	15,03
		1605	1736,81	54,67	127,99	213,31	21,55

3-7 лет 10 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 229	Каша Дружба	200	197,27	5,07	4,29	26,93	1,29
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	0,04	13,60	0,70
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	453,27	10,27	0,00	55,53	1,99
2-й							
№ 501	Сок яблочный 10,00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№145)	180	155,52	6,44	6,89	5,40	4,01
№ 145	Фрикадельки мясные	29	65,57	5,80	4,61	0,21	0,87
№ 372	Котлета из птицы	80	227,43	16,00	14,40	8,50	0,69
№ 53	Икра свекольная	120	86,40	1,80	4,32	10,20	8,88
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	8,10
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,00	12,03	0,00
		619	672,32	32,98	30,32	54,43	22,55
ужин							
№ 21	Салат из моркови	20	24,80	0,24	1,20	2,32	0,60
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	200	246,44	7,06	6,48	32,31	1,23
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	60,00
№ 547	Коржик молочный	75	225,00	3,50	6,13	31,00	0,00
		545	651,24	14,80	14,30	99,53	61,83
		1709	1819,82	58,56	44,72	219,59	88,37