|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Приём пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергет.  ценность  (ккал) | Витамин  С |
|  |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |
|  | 9-00 | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 66 |  | Каша гречневая молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 | 0,9 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 184 |  | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,8 | 2,3 | 4,4 | 42,4 | 8,3 |
| 66 |  | Щи из свежей капусты на м/к бульоне | 200 | 1,36 | 3,856 | 5,35 | 61,6 | 16,028 |
|  |  |  | 50/20 | 10,5 | 6,3 | 15,7 | 181 | 6,12 |
| 321 |  | Картофельное пюре | 150 | 3,064 | 4,801 | 20,438 | 137 | 18,16 |
| 383 |  | Кисель фруктовый | 200 | 0,01 | 0,07 | 22,83 | 92 | 0,204 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 75 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 275 |  | Блины | 60 | 11,3 | 17,65 | 86,10 | 476,49 | 0,1 |
| 259 |  | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | - |
|  |  | Фрукты | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого: | 43,616 | 59,139 | 25,934 | 1722,299 |  |
|  |  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |
|  | 9-00 | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 206 |  | Рожки отварные с сыром | 120/15 | 9,21 | 8,48 | 26,22 | 218 | 0,12 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Салат из моркови | 60 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,8 | 0,4 |
| 81 |  | Суп гороховый на м/к бульоне | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,06 | 108 | 4,65 |
| 304 |  | Рис с курицей | 185 | 18,91 | 17,34 | 31,44 | 357 | 8,43 |
| 56 |  | Компот из с/ф | 200 | 0, 54 | - | 27,85 | 107,7 | 6,36 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  | Гренки | 60 | 5,16 | 0,48 | 33,96 | 157 | - |
| 397 |  | Какао | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 1,6 |
|  |  | Йогурт | 100 |  |  |  |  | - |
|  |  |  | Итого: | 51,752 | 56,332 | 218,955 | 1623,2 |  |
|  |  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |
|  | 9-00 | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 185 |  | Каша пшённая молочная | 200 | 4,46 | 5,9 | 25,5 | 172,9 | 1,7 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Салат витаминный | 60 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 38,6 |
| 85 |  | Суп с клёцками на м/к бульоне | 200 | 1,648 | 2,48 | 10,062 | 69,2 | 4,6 |
| 255 |  | Котлета рыбная | 70 | 9,35 | 3,29 | 6,988 | 94,5 | 0,303 |
| 165 |  | Каша гречневая | 120 | 8,574 | 5,787 | 38,52 | 240 | - |
| 56 |  | Компот из с/ф | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 | 6,36 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 237 |  | Запеканка творожная | 60 | 26,64 | 18,15 | 27,57 | 381 | 0,36 |
| 265 |  | Чай с молоком | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | - |
|  |  |  | Итого: | 60,933 | 60,887 | 198,478 | 1625,36 |  |
|  |  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |
|  | **9-00** | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 185 |  | Каша рисовая молочная | 200 | 2,65 | 4,86 | 33,57 | 188,75 | - |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Винегрет овощной | 60 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 8,3 |
| 5 |  | Свекольник на м/к бульоне | 200 | 1,8 | 4,4 | 13,8 | 92 | 5,4 |
|  |  | Жаркое по- домашнему | 180 | 1,27 | 3,84 | 3,804 | 54,6 | 10,03 |
| 393 |  | Кисель фруктовый | 200 | 0,09 | 0,07 | 22,83 | 92 | 0,204 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  | Сырники из творога | 60 | 18,4 | 13,6 | 15,9 | 259 | 0,7 |
| 259 |  | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | - |
|  |  | Фрукты | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого: | 35,012 | 50,652 | 174,339 | 1325,03 |  |
|  |  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |
|  | **9-00** | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 93 |  | Вермишель молочная | 200 | 5,75 | 5,212 | 18,838 | 145,2 | 0,91 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный с сыром | 50/15 | 6,83 | 9,93 | 21,03 | 200,7 | 0,101 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 |  | 10.30-Сок | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 85,33 | 4,0 |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  | Салат из свёклы и чеснока | 60 | 1,4 | 10,88 | 9,22 | 133,28 | 16,6 |
| 73 |  | Рассольник на м/к бульоне | 200 | 1,296 | 4,05 | 10,45 | 83,4 | 6,03 |
| 59 |  | Овощное рагу с мясом | 190 | 14,95 | 6,585 | 14,64 | 185,61 | 8,63 |
| 56 |  | Компот из с/ф | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 | 6,36 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 117 |  | Омлет | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 0,16 |
| 400 |  | Молоко кипячёное | 200 | 6,106 | 5,44 | 10,106 | 113,33 | 0,32 |
|  |  |  | Итого: | 48,224 | 51,139 | 170,689 | 1381,19 |  |
|  |  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |
|  | 9-00 | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 185 |  | Каша геркулесовая молочная | 200 | 4,61 | 6,75 | 28,2 | 192,5 | 1,8 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 68 |  | Суп по-польски на м/к бульоне | 200 | 2,156 | 5,248 | 7,323 | 84,8 | 18,36 |
| 185 |  | Сосиска отварная | 75 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 | - |
| 165 |  | Рис отварной | 150 | 6,574 | 4,786 | 29,52 | 215 | - |
| 56 |  | Компот из с/ф | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 | 6,36 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Шарлотка | 100 | 7,6 | 5 | 56,4 | 288 | - |
| 397 |  | Какао | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 1,6 |
|  |  | Фрукты | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого: | 40,781 | 56,564 | 142,135 | 1547,44 |  |
|  |  | **День 7** |  |  |  |  |  |  |
|  | **9-00** | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 206 |  | Макароны с тёртым сыром | 120/15 | 9,21 | 8,48 | 26,22 | 218 | 0,12 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  | Салат из солёных огурцов и свёклы | 60 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,8 | 8,3 |
| 8 |  | Суп лапша на м/к бульоне | 200 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 8,35 |
| 171 |  | Котлета мясная | 60 | 12,3 | 7,5 | 11,5 | 186 | - |
| 165 |  | Каша гречневая | 150 | 8,574 | 8,787 | 38,52 | 240 | - |
| 383 |  | Кисель фруктовый | 200 | 0,09 | 0,07 | 22,93 | 92 | 0,204 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Печенье | 30 | 7,7 | 5 | 18,6 | 337 | - |
| 400 |  | Молоко кипячёное | 200 | 6,106 | 5,44 | 10,106 | 113,33 | 0,32 |
|  |  | Йогурт | 100 |  |  |  |  | - |
|  |  |  | Итого: | 49,862 | 59,373 | 188,71 | 1744,85 |  |
|  |  | **День 8** |  |  |  |  |  |  |
|  | 9-00 | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 117 |  | Омлет | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 0,16 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Салат из свежей капусты и моркови | 60 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 19,8 |
| 249 |  | Суп харчо на м/к бульоне | 200 | 1,6 | 2,18 | 11,6 | 72,6 | 6,6 |
| 249 |  | Рыба тушёная | 50/30 | 10,6 | 2,4 | 10,6 | 139 | 0,4 |
| 321 |  | Картофельное пюре | 150 | 3,064 | 4,801 | 20,439 | 127 | 18,16 |
| 56 |  | Компот из с/ф | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 | 6,36 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  | Сырники | 60 | 18,4 | 13,6 | 15,9 | 259 | 0,7 |
| 265 |  | Чай с молоком | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | - |
|  |  | Фрукты | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого: | 54,676 | 50,189 | 185,075 | 1475,96 |  |
|  |  | **День 9** |  |  |  |  |  |  |
|  | 9-00 | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 185 |  | Каша пшённая молочная | 200 | 4,46 | 5,9 | 25,5 | 172,9 | 1,7 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 65 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,67 | 11,32 | 21,93 | 204 | - |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Винегрет овощной | 60 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 8,3 |
| 40 |  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | - |
| 277 |  | Гуляш из мяса кур | 60/40 | 12,85 | 10,34 | 3,3 | 157,5 | 0,5 |
| 206 |  | Макароны отварные | 150 | 9,21 | 8,48 | 26,22 | 218 | 0,12 |
| 56 |  | Компот из с/ф | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 | 6,36 |
| 67 |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 237 |  | Творожная запеканка | 60 | 26,64 | 18,15 | 27,57 | 381 | 0,36 |
| 259 |  | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | - |
|  |  |  | Итого: | 74,601 | 76,57 | 190,568 | 1791,9 |  |
|  |  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |
|  | **9-00** | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 |  | Каша манная молочная | 200 | 4,4 | 3,97 | 29,82 | 172,68 | 0,26 |
| 393 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,132 | 0,022 | 11,235 | 45,1 | 3,117 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный с сыром | 50/15 | 6,83 | 9,93 | 21,03 | 200,7 | 0,101 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 |  | 10.30-сок | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 85,33 | 4,0 |
|  | 12-00 | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  | Салат из свёклы и лука | 60 | 1,4 | 10,08 | 9,22 | 133,28 | 16,8 |
| 80 |  | Суп полевой на м/к бульоне | 200 | 1,744 | 2,274 | 11,434 | 73,2 | 6,6 |
| 298 |  | Голубцы ленивые | 180 | 14,13 | 38,13 | 12,66 | 450,63 | 15,5 |
| 383 |  | Кисель фруктовый | 200 | 0,09 | 0,07 | 22,83 | 92 | 0,204 |
|  |  | Хлеб ржаной | 60 | 4,4 | 0,8 | 25,6 | 171 |  |
|  | 15-00 | Полдник |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо отварное | 40 | 33 | 42 | 6 | 260 | - |
| 397 |  | Какао | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 1,6 |
|  |  |  | Итого: | 71,326 | 110,87 | 187,309 | 1802,52 |  |

«Согласовано» «Утверждаю»

Начальник территориального И. о. Директора МБОУ «Однолуцкая

Отдела Управления Роспотребнадзора ООШ им.Героя Сов.СоюзаИ.И.Аверьян по Орловской области в г. Мценске нова дошкол. группа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П.Н. Бесов. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Горбачева

Приказ № от \_\_\_\_20\_\_\_г.

**Примерное десятидневное меню**

**для детей трёх-семи лет**

**общеобразовательных учреждений Болховского района**

**на зимне- весенний период 2022-2023 учебного года.**