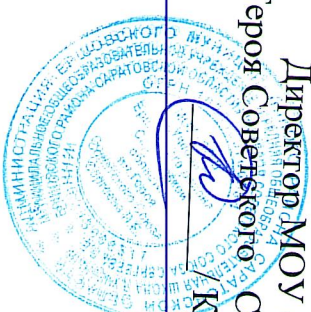


**Утверждаю:**

Директор МОУ «СОШ п. Учебный»

им. Героя Советского Союза Сергеева П.Е.

/ Кибиткина С.В



## **Десятидневное меню**

**в филиалах МОУ «СОШ п. Учебный Ершовского района Саратовской области»  
им. Героя Советского Союза Сергеева П.Е. в с. Новая Краснянка, с. Сокорная Балка**

**с 1-3 лет на осенне – зимний период (дошкольные группы)**

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День первый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная манная с маслом и сахаром	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	5
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5		75
Позавтрак:							
Сок фруктовый	80	0,4	-	8,08	37,6	1,15	76
Обед:							
Суп гречневый на м/к. бульоне	200	3,48	0,54	14,52	85,64		81
Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29		
Котлета мясная с соусом	50/35	4,58	4,97	3,25	77,8	1,4	25
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,007	18,87
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		55
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		63
Полдник							64
Макаронны отварные на молоке с сахаром	120	2,55	2,05	18,72	203,34		100
Кисель	200			10	119		
Итого за день:		38,41	24,79	163,73	1175,3	2,63	53

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День второй</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная пшённая, жидкая	150	5,07	7,82	19,4	168,71	0,068	49
Чай с сахаром и лимоном	170	10,2	2,6	11,05	41,89	0,6	60
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8		2
<b>Позавтрак:</b>							
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	8	58
<b>Обед:</b>							
Нарезка из отварной моркови	50	0,81	4,19	2,3	56	5,78	97
Борщ на м/к. бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	1	33
Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,34		47
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	109,86		34
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Полдник</b>							
Сырники творожные	100	13,74	10,78	10,45	199,93	0,018	14
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
Итого за день:		68,78	40,67	138,41	1248,89	15,54	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День третий							
Завтрак:							
Каша молочная ячневая, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	21а
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,009	52
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Сыр	6	0,7	1,48	1,61	22,87	0,0032	96
Позвтрак:							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	9
Обед:							
Нарезка из отварной свеклы	45	0,75	3,19	3,83	46,59	0,216	72
Рассолыник на м/к бульоне	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,73	35
Рожки отварные	100	3,9	4,1	20,84	138,25		15
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	109,86	0,051	34
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
Полдник							
Пирожок с повидлом	70	4,78	6,93	20,64	174,43	0,092	60 а
Ряженка	120	3,36	3,84	4,92	70,8	0,084	54
Итого за день:		39,5	41,33	174,08	1296,78	1,425	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День четвёртый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная кукурузная, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	24а
Кисель	200			19,6	80	3	53
Хлеб вышний сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,08		2
<b>Позвтрак:</b>							
Банан	120	0,5	1,5	21	96	10	4
<b>Обед:</b>							
Щи на м/к бульоне	200	1,68	1,34	7,38	49,32	1,97	59
Каша пшеничная вязкая	100	5,7	4,82	27,45	180,34		7
Рыба тушёная с овощами	70/35	13,87	7,85	6,53	150	0,4	58а
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб вышний сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Полдник</b>							
Блинчики со сгущенным молоком	60	3,13	3,35	20,43	127,14	0,028	104
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
<b>Итого за день:</b>		<b>54,75</b>	<b>30,92</b>	<b>192,74</b>	<b>1238,17</b>	<b>15,538</b>	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День пятый							
Завтрак:							
Каша молочная рисовая, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	10
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,08		2
II завтрак:							
Груша	150	0,27	0,11	7,86	37,88	8	103
Обед:							
Нарезка из отварной моркови	50	0,81	4,19	2,3	56	5,78	97
Суп с клёцками на м/к бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24		43
Капуста тушёная с отварным мясом	120	2,54	5,38	5,58	95,76	1,36	32
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
Полдник							
Оладьи с повидлом	100	4,71	3,22	21,95	130,68	0,12	11
Йогурт	120	3,36	3,84	4,92	70,8	0,08	54
Итого за день:		52,36	35,34	177,31	1241,07	15,48	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День шестой</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная манная, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	5
Чай с сахаром и лимоном	170	10,2	2,6	11,05	41,89	0,51	62
Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5		75
<b>II завтрак:</b>							
Сок фруктовый	80	0,4		8,8	37,6	1,15	76
<b>Обед:</b>							
Нарезка из отварной свеклы	45	0,75	3,19	3,83	46,59	0,22	72
Суп гороховый на м/к бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88		47а
Рагу овощное с отварным мясом	150	3,75	5,09	14,45	226,32	0,84	36
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Полдник</b>							
<b>Ййцо отварное</b>							
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		54
Хлеб в/с	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Итого за день:		53,52	31,9	161,24	1131,6	2,86	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День седьмой</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная геркулесовая, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	12
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,08		2
<b>II завтрак:</b>							
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	8	58
<b>Обед:</b>							
Нарезка из отварной моркови	50	0,81	4,19	2,3	56	5,78	97
Щи на м/к бульоне	200	1,68	1,34	7,38	49,32	1,97	59
Плов с курицей	150	12,15	12,23	25,65	263,25		28
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом	80	4,78	6,93	20,64	174,43	0,092	1
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,097	52
<b>Итого за день:</b>		<b>55,14</b>	<b>42,62</b>	<b>174,3</b>	<b>1278,51</b>	<b>16,08</b>	



Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная кукурузная, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	24а
Чай с лимоном	170	10,2	2,6	11,05	41,89	0,51	62
Хлеб высшего сорта	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Сыр	6	0,7	1,48	1,61	22,87	0,003	96
Пзавтрак:							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	9
<b>Обед:</b>							
Нарезка из лука	20	0,266	1,8	1,4	22,67	0,075	17
Суп с фрикадельками	200	10,54	5,24	15,06	141,48		27
Каша гороховая	120	7,92	6,86	45,46	275,4		83
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	109,86		34
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорта	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	80	11,33	7,78	9,45	154,81	0,045	68 а
Кисель	200			19,6	80	3	53
<b>Итого за день:</b>		<b>58,01</b>	<b>39,89</b>	<b>193,7</b>	<b>1335,38</b>	<b>3,87</b>	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
<b>День девятый</b>								
<b>Завтрак:</b>								
Каша молочная «Дружба», жидкая	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,068	48	
	Чай с лимоном	170	10,2	2,6	11,05	41,89	0,51	62
	Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8		2
<b>Позвтрак:</b>								
Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	4	
<b>Обед:</b>								
Нарезка из отварной свеклы	45	0,75	3,19	3,83	46,59	0,216	72	
Суп пшённый на м/к бульоне	200	8,14	2,08	13,32	120,68		42	
Каша гречневая, рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34		47	
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	109,86		34	
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55	
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64	
<b>Полдник</b>								
Оладьи с яблоком	65	4,71	3,22	21,95	130,68	0,118	11	
Йогурт	120	3,36	3,84	4,92	70,8	0,084	54	
Итого за день:		57,81	34,9	184,71	1311,62	11,068		

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День десятый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Суп молочный с макаронами	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,068	39
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
Хлеб в/с	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Повидло	10			0,045	37	0,13	98
<b>II завтрак:</b>							
Груша	150	0,27	0,11	7,86	37,88	8	103
<b>Обед:</b>							
Нарезка из отварной моркови	50	0,81	4,19	2,3	56	5,78	97
Суп свекольный на м/к бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	172,82	0,99	44
Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29	1,4	25
Мясо птицы отварное	20	4,42	3,33		47,69	3,56	99
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Подник</b>							
Булочка домашняя сладкая	50	2,55	2,05	18,72	203,34	0,75	80
Ряженка	120	3,36	3,84	4,92	70,8	0,084	54
<b>Итого за день:</b>		<b>38,36</b>	<b>28,93</b>	<b>141,79</b>	<b>1176,6</b>	<b>14,52</b>	

