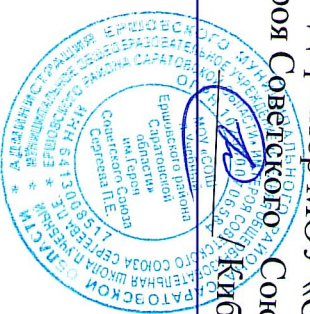


**Утверждаю:**  
Директор МОУ «СОШ п. Учебный Ершовского района Саратовской области»  
им. Героя Советского Союза Сергея П.Е. Кийбиткина С.В.



**Десятидневное меню**

**В филиалах МОУ «СОШ п. Учебный Ершовского района Саратовской области»  
им. Героя Советского Союза Сергея П.Е. в с. Новая Краснянка, с. Сокорная Балка  
с 1 -3 лет на весенне - летний период (дошкольные группы)**

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День первый							
Завтрак:							
Каша молочная манная жидкая	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	100	0,4	-	8,08	37,6	1,15	76
Обед:							
Суп с клёцками на м/к бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24		43
Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29	1,4	25
Котлета мясная с соусом	50/35	4,58	4,97	3,25	77,8		18,87
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,007	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
Полдник							
Суфле творожное со сгущ. молоком	70	18,1	12,5	6,63	245,6	0,31	80
Какао на молоке	150	1,21	1,6	10,2	96	0	54
Итого за день:		56,79	38,02	154,22	1223,43	2,935	

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 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		
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		60
Сыр	10	0,7	1,48	1,61	22,87	0,003	63
<b>II завтрак:</b>							
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	1	96
<b>Обед:</b>							
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 высший 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>							
Плов фруктовый	90	2,2	6,8	33	303	5,89	93
Кофе на молоке	150	1,15	1,6	10,2	94	0	60
<b>Итого за день:</b>		<b>39,85</b>	<b>35,81</b>	<b>177,89</b>	<b>1260,73</b>	<b>9,003</b>	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День третий							
Завтрак:							
Каша молочная рисовая, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	10
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,009	52
Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5		75
II завтрак:							
Яблоко	100	2,66		8,98	36,26	1,44	76
Обед:							
Рассольник на м/к бульоне	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,73	35
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	180,34		47
Тфтели с соусом	70	8,85	6,64	4,53	118,11		85,87
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
Подлик							
Сырники творожные со сладким молоком	70/10	18,1	12,5	6,63	148	0,31	14
Какао на молоке	150	2,64	2,79	19,12	112	0,98	60
Итого за день:		62,18	46,22	186,4	1356,3	3,609	

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	0,07	24а
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
Повидло	10			0,045	37		98
Позавтрак:							
Банан	100	0,4	-	8,08	37,6	1,15	76
Обед:							
Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	1	33
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 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							
Омлет натуральный	90	8,55	13	0,6	155,66	0,149	11
Кофе на молоке	120	1,15	1,7	10,8	97	0	53
Хлеб пшеничный 1 сорт	15	1,85	0,2	7,3	35,25	0	
Итого за день:		56,17	41,27	156,58	1239,12	2,971	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День пятый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная ячневая, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,07	21а
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		60
Сыр	10	8,3	0,1	0,1	74,08		63
Итого завтрак:							2
<b>Сок</b>							
Сок	100	0,4		8,08	37,6	1,15	
<b>Обед:</b>							
Суп с гречневый на м/к бульоне	200	3,48	0,54	14,52	85,64		76
Голубцы ленивые	120	8,77	8,78	11,21	189,85		81
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	2,78	16
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,072	55
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		63
<b>Полдник</b>							
Пирожок с творогом	50	2,69	2,05	9,88	152	4,72	60а
Ряженка	120	4,68	4,02	7	89	0,45	
Итого за день:		49,89	27,45	141,04	1151,81	9,242	54

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	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5		75
<b>II завтрак:</b>							
Сок фруктовый	100	0,4		8,8	37,6	1,15	76
<b>Обед:</b>							
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	136,32	0,84	36
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7		55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,072	63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Полдник</b>							
Сырники творожные со сгущённым молоком	70	18,1	12,5	6,63	148	0,31	80
<b>Йогурт</b>							
Итого за день:	150	5	4,08	7	96	0,45	54
		58,44	36,56	151,38	1165,7	2,89	

Наименование блюд	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День сельской</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная пшенная, жидкая	150	5,07	7,82	19,4	168,71	0,054	49
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
Сыр	10	0,7	1,48	1,61	22,87	0,003	96
<b>II завтрак:</b>							
Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	1	9
<b>Обед:</b>							
Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	1,97	59
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	119,86	0,051	34
Отварные макароны	100	3,9	4,1	20,84	138,25		15
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>							
Пирожок с повидлом	50	2,69	2,05	9,88	148	0,092	60а
Какао на молоке	150	2,98	3,05	21,16	132,4	0,98	53
<b>Итого за день:</b>		<b>39,03</b>	<b>28,75</b>	<b>162,45</b>	<b>1140,91</b>	<b>4,222</b>	



Наименование блюд	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>							
<b>Суп молочный с рисовой крупой</b>							
	200	6,6	9	20,64	187,04	0,09	21
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		60
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8		63
Пзавтрак:							2
<b>Яблоко</b>							
	100	0,4		8,08	37,6	1,15	76
<b>Обед:</b>							
<b>Суп с макаронами на м/к бульоне</b>							
	200	3,78	2	15,5	112,52		37
<b>Каша гороховая</b>							
	120	7,92	6,86	45,46	275,4		
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	109,86		83
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	34
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
<b>Полдник</b>							
<b>Вареники ленивые со</b>							
сгущенной	100/10	28,8	21	19	308,86	0,39	93
<b>Кисель</b>							
	150	0	0	17	73	22,5	
<b>Итого за день:</b>							
		77,41	47,47	201,94	1493,58	2,26	56

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>							
<b>Вермишель отварная на молоке</b>	150	4,4	6,75	22,6	179,5	0,91	100
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	74,8	0,13	2
<b>Позавтрак:</b>							
Груша	100	0,4		8,08	37,6	1,15	76
<b>Обед:</b>							
<b>Суп пшённый на м/к бульоне</b>	200	8,14	2,08	13,32	120,68		42
<b>Капуста тушеная с отварным мясом</b>	120	2,54	5,38	5,58	95,76	1,36	32
<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
<b>Полдник</b>							
<b>Макаронны отварные с маслом и сахаром</b>	120	5,2	7,45	31,6	282	4,72	11
Йогурт	150	4,98	3,95	7	92	0,45	
<b>Итого за день:</b>		50,29	29,85	159,78	1196,84	8,792	54

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>							
Каша гречневая , распычатая с маслом и сахаром	180	5,23	7,81	18,75	166,78	1,4	101
Молоко кипячёное	180	4,35	3,75	7,2	81		
Хлеб в/с	20	1,23	0,43	8,37	42,89	2,6	102
<b>П завтрак:</b>							
Сок	100						
<b>Обед:</b>		0,4		8,08	37,6	1,15	76
Суп рисовый с мясными фрикадельками	200	10,54	5,24	15,06	141,48		27
Мясо отварное тушёное с картофелем по-домашнему	120	9,91	8,99	10,43	168,08		26
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7		
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,072	55
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		63
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная со сгущёнкой	70/10	18,1	12,5	6,63	149,6	0,28	91
Коф. напиток на молоке	150	2,92	2,95	20,18	124,5	0,98	
<b>Итого за день:</b>		57,58	42,78	146,78	1141,65	6,482	53