

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Сосновская СОШ»

 С.А.Лимонова

**Циклическое 10-дневное меню
учреждения МКОУ «Сосновская СОШ»
для организации питания детей от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
в ДОУ с 8-10 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя 1 день	Завтрак Каша манная	150/200	6.3	9.98	24.69	212.44	90
	Чай с сахаром	150/200	5.74	6.5	19.58	155.43	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	184	2
	Обед Нарезка из свежих овощей	40/60	0.57	4.03	2.46	48.12	7
	Суп крестьянский с пшеном	150/200	6.35	10.31	19.03	193.5	42
	Плов с мясом	180/200	15.25	18.9	39.1	289.91	163
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	52.36	264
	Гречневая каша с маслом	150/200	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	ИТОГО					1686.77	
1 неделя 2 день	Завтрак Каша пшеничная молочная	150/200	6.23	10.2	27.28	224.98	84
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4.31	4.8	20.53	140.16	254
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	132.40	1
	Обед Свекольный маринад	40/60	4.88	3.24	0.73	51.85	38
	Суп вермишелевый с курицей	150/200	9.62	8.84	25.28	216.85	36
	Картофель тушеный с мясом	180/200	1.41	16.31	26.9	309.92	153

	Компот из свежих ягод	150/200	0.025	0.05	15.83	61.86	247
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник Кисель плодово-ягодный	150/200	0.52	0.05	19.82	78.51	247
	Булочка	70/80	4.66	5.00	46.36	249.1	406
	ИТОГО					1559.39	
1 неделя 3 день	Завтрак Макароны отварные с овощами	130/150	5.4	4.8	34.0	204.9	194
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4.31	4.8	20.53	140.16	254
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Обед Нарезка из свежих овощей	40/60	0.89	4.01	5.93	61.08	31
	Суп рыбный	150/200	8.5	3.18	13.73	116.68	41
	Каша рассыпчатая гречневая	120/150	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Котлета	60/80	12.3	11.3	3.4	165.4	161
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	250
	Полдник Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	52.36	264
	Блины	70/80	4.66	5.00	46.36	249.1	406
	ИТОГО					1512.67	
1 неделя 4 день	Завтрак Каша овсяная «Геркулес» молочная	150/200	7.0	11.28	24.61	226.83	93
	Чай с молоком	150/200	2.8	3.2	14.7	95.4	121.2
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	132.40	1
	Обед Морковь тушенная	40/60	0.57	4.03	2.46	48.12	7
	Суп рассольник	150/200	2.5	5.8	18.98	137.82	44
	Рис отварной	120/150	3.2	7.56	27.1	187.78	161
	Тефтели	60/80	10.75	22.29	4.53	243.3	536
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник Кисель плодово-ягодный	150/200	0.52	0.05	19.82	78.51	247
	Рагу овощное	130/150	0.90	5.02	6.09	97.65	137
	ИТОГО					1431.14	

0.001 неделя 5 день	Завтрак		5.78	10.0	27.73	223.18	98
	Каша рисовая молочная	150/200					
	Какао на молоке	150/200	5.74	6.5	19.58	155.43	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	184	2
	Обед		0.98	4.0	3.12	52.75	19
	Квашенная капуста	40/60					
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	6.06	10.18	17.35	183.4	25
	Макаронные изделия отварные	120/150	5.4	4.8	34.0	204.9	194
	Гуляш из мяса птицы	60/80	12.3	11.3	3.4	165.4	98
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник	150/200	0.00	0.00	14.0	52.36	264
	Чай сладкий						
Пирог с повидлом	75	5.01	1.92	33.57	172.00	1107	
ИТОГО					1576.75		
2 неделя 1 день	Завтрак		6.05	10.0	23.67	207.53	44
	Суп лапша молочная	150/200					
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4.31	4.8	20.53	140.16	254
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	132.40	1
	Обед		0.57	4.03	2.46	48.12	7
	Нарезка из свежих овощей	40/60					
	Суп с ячкой	150/200	5.99	10.2	19.02	189.47	50
	Каша рассыпчатая гречневая	120/150	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Гуляш из мяса птицы	60/80	12.3	11.3	3.4	165.4	98
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник		0.52	0.05	19.82	78.51	247
	Кисель плодово-ягодный	150/200					
Макаронны с овощами	120/150	5.4	4.8	34.0	204.9	194	
ИТОГО					1595.72		
2 неделя 2 день	Завтрак		7.11	10.53	28.74	237.58	96
	Каша пшенная молочная	150/200					
	Чай	150/200	5.74	6.5	19.58	155.43	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	184	2
	Обед		0.98	4.0	3.12	52.75	19
Нарезка из свежих овощей	40/60						

	Суп картофельный с рисом	150/200	2.37	4.9	16.11	118.02	101
	Макаронные изделия отварные	120/150	5.4	4.8	34.0	204.9	194
	Котлета	60/80	12.3	11.3	3.4	165.4	161
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	52.36	264
	Яйцо вареное	40	5.10	4.6	0.30	63.0	424
	булочка	40	3.75	4.9	37.20	208.50	406
	ИТОГО					1625.27	
2 неделя 3 день	Завтрак Каша «Дружба»	150/200	5.78	10.0	27.73	223.18	98
	Кофейный напиток	150/200	4.31	4.8	20.53	140.16	254
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	132.40	1
	Обед Нарезка из свежих овощей	40/60	0.57	4.03	2.46	48.12	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	6.85	11.35	18.28	196.16	55
	Рис отварной	120/150	3.2	7.56	27.1	187.78	161
	Тефтели	60/80	15.9	13.3	39.5	246.3	174
	Сок натуральный	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник Чай с сахаром	150/200	0.52	0.05	19.82	78.51	247
	Сырники	70/80	3.75	4.9	37.20	208.50	503
	ИТОГО					1644.44	
2 неделя 4 день	Завтрак Каша кукурузная молочная	150/200	6.24	10.03	13.98	231.83	91
	Чай	150/200	5.74	6.5	19.58	155.43	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	184	2
	Обед Икра свекольная	40/60	0.89	4.01	5.93	61.08	32
	Суп овощной	150/200	2.75	7.3	16.36	140.85	35
	Картофель отварной	120/150	3.2	7.56	27.1	187.78	31
	Котлета рыбная	60/70	6.7	7.57	8.47	129.09	234
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76		

	Полдник						
	Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	52.36	264
	Пирог с повидлом	50	5.01	1.92	33.57	172.00	1107
	ИТОГО					1497.75	
2 неделя 5 день	Завтрак		5.4	4.8	34.0	204.9	194
	Каша гречневая с овощами	150/200					
	Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	52.34	264
	Бутерброд с сыром	45/65	5.36	3.27	19.68	130.4	3
	Обед		0.96	5.01	6.22	70.68	4
	Зеленый горошек	40/60					
	Суп гороховый	150/200	2.5	5.8	18.98	287.82	44
	Бигус из свежей капусты	180/200	4.5	6.8	13.4	245.05	
	Компот из свежих яблок	150/200	0.48	0.00	23.2	89.57	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	93.76	
	Полдник		0.52	0.05	19.82	98.51	247
	Кофейный напиток	150/200					
	Пирожки печеные с овощами	70/80	6.02	5.16	21.35	197.49	406
	ИТОГО					1470.52	