

**Примерное десятидневное меню  
для детей в возрасте от 2 до 7 лет  
(дошкольная группа)  
МОУ «Начальная школа - детский сад» д. Пузла**

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>1 день (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	Каша «Дружба»	205	6.55	8.33	35.09	241.11
341	Хлеб с маслом и сыром	20/5/20	6.62	9.48	10.06	152.00
260	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31
<b>Второй завтрак</b>						
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.0
<b>Обед</b>						
40	Суп карт.с мясн. фрикадельк.	250	9.76	6.82	19.01	175.10
185	Сосиски отварные	70	6.62	16.04	5.74	176.75
204	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73
15	Салат из св. огурцов	50	0.36	5.04	1.5	51.9
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
254	Компот из ягод	200	0.16	-	14.99	60.64
<b>Полдник</b>						
254	Компот из ягод	200	0.63		40.15	157.22
136	Сырники с джемом	160/40	27.12	5.24	44.67	334.32
			<b>66.43</b>	<b>52.49</b>	<b>234.92</b>	<b>1785.08</b>
<b>2 день (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
95	Каша гречневая	205	7.94	8.21	35.13	246.17
	Хлеб с маслом	50/10	3.83	4.35	24.89	168.4
	Яйцо вареное	1 шт	5.82	9.02	1.52	110.54
245	Кефир	200	5.59	6.38	8.2	115.52
<b>Второй завтрак</b>						
	Йогурт	100	2.3	5.1	15.9	120.0
<b>Обед</b>						
27	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250	1.90	6.66	10.81	111.11
163	Жаркое по-домашнему	220	22.54	17.33	22.13	334.08
18	Салат из свеж.помидоров	90/10	1.0	10.16	4.60	113.92
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.0
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
<b>Полдник</b>						
253	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
304	Пирожки с капустой	60	4.64	3.89	28.9	169.3
			<b>60.48</b>	<b>71.55</b>	<b>232.71</b>	<b>1847.62</b>
<b>3 день (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
100	Каша овсяная	205	6.33	8.90	25.49	207.38
	Хлеб с маслом	50/10	3.83	4.35	24.89	168.40
	Йогурт питьевой	150	5.59	6.38	18.2	112.52

	<b>Второй завтрак</b>					
	Фрукты	100	0.4		9.8	47.0
	<b>Обед</b>					
36	Суп овощной	250	1.93	5.86	12.59	115.24
201	Рис отварной	100	2.59	3.39	26.85	150.12
162	Гуляш с соусом	120	21.68	24.21	6.74	331.53
21	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1.26	10.08	12.16	126.8
	Хлеб пшен	50	3.8	0.45	24.85	131.00
253	Компот с изюмом	200	0.33	-	22.66	91.98
	<b>Полдник</b>					
253	Компот из изюма	200	0.33	-	22.66	91.98
287	Коржик молочный	60	4.09	7.02	40.60	242.10
			<b>52.16</b>	<b>70.58</b>	<b>238.02</b>	<b>1816.05</b>
	<b>4 день (четверг)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
95	Каша кукурузная	205	7.44	8.07	35.28	243.92
341	Хлеб с маслом и сыром	30/10/20	7.75	13.40	15.10	212.20
196	Кофейный напиток с молок	200	2.01	2.39	25.65	131.87
	<b>Второй завтрак</b>					
	Йогурт	100	2.3	5.1	15.9	120.0
	<b>Обед</b>					
41	Суп карт. с рыбн фрикад.	250/35	8.00	3.42	19.82	151.03
196	Греча рассыпчатая	100	2.59	3.39	26.85	150.12
143	Котлеты рыбные	120	10.36	1.93	6.79	85.93
16	Салат из свеклы с чесноком	50	0.7	5.04	4.61	66.64
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.0
260	Кисель	200	0.12	-	21.16	113.79
	<b>Полдник</b>					
260	Кисель	200	0.12	-	21.16	113.79
275	Блины со сгущ.	165	11.3	17.65	86.10	476.49
			<b>56.49</b>	<b>60.84</b>	<b>303.27</b>	<b>1941.34</b>
	<b>5 день (пятница)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
105	Каша рисовая	205	5.12	6.62	32.61	210.13
	Яйцо вар	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0
345	Хлеб с маслом	50/10	3.83	4.35	24.89	168.40
265	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
	<b>Второй завтрак</b>					
	Фрукты	100	0.4		9.8	47.0
	<b>Обед</b>					
45	Суп с макаронными издел	250	6.98	7.65	24.66	195.10
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
173	Пельмени с маслом	200/10	13.59	13.93	36.78	326.88
1	винегрет	100	1.26	10.14	8.32	129.26
213	(картоф. жар. из отварного	150	2.39	9.77	20.65	180.49
182	Тефтели мясн с рисом)	100	9.16	13.53	9.44	196.14
281	Компот из консерв. плодов	150	0.63	-	40.15	157.22
	<b>Полдник</b>					
281	Компот из консерв. плодов	150	0.63	-	40.15	157.22
296	Оладьи с джемом	100	9.35	8.63	81.39	440.63
			<b>50.76</b>	<b>56.38</b>	<b>339.21</b>	<b>2087.38</b>
			<b>(48.72)</b>	<b>(65.75)</b>	<b>(332.52)</b>	<b>(2137.21)</b>

<b>6 день(понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
103	Каша пшеничная	205	6.04	7.27	34.29	227.16
341	Хлеб с маслом с сыром	30/10/20	6.62	9.48	10.06	152.00
	Сок	200	-	-	18.2	76.0
<b>Второй завтрак</b>						
	Йогурт	100	2.3	5.1	15.9	120.0
<b>Обед</b>						
37	Суп гороховый	250	2.34	3.89	13.61	96.79
204	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3.53	23.53	140.73
158	Бефстроганов	70	6.62	16.04	1.57	179.72
9	Салат из моркови	50	1.14	10.08	10.38	136.80
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	131.00
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
<b>Полдник</b>						
255	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
299	Ватрушки с джемом	160/40	7.08	2.63	41.81	219.07
			<b>40.74</b>	<b>54.15</b>	<b>249.98</b>	<b>1706.85</b>
<b>7 день (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
98	Каша манная	205	6.2	8.05	31.09	220.02
	Хлеб с маслом	50/10	3.83	4.35	24.89	168.40
196	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69
<b>Второй завтрак</b>						
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.00
<b>Обед</b>						
33	Рассольник со сметаной	250/10	5.03	11.30	32.38	149.60
196	Гречка рассыпчатая	100	2.59	3.39	26.85	150.12
171	Котлеты мясные	75	10.68	11.72	5.74	176.75
	Хлеб пшеничный					
	Кисель	50	3.8	0.45	24.85	131.00
249		200	0.12	-	21.16	86.07
<b>Полдник</b>						
260	Кисель	200	0.12	-	21.16	86.07
109	Запеканка манная	100	9.88	7.99	53.04	323.6
			<b>45.44</b>	<b>50.84</b>	<b>270.67</b>	<b>1657.32</b>
<b>8 день (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
106	Каша ячневая	205	7.23	6.67	39.54	246.87
	Хлеб с маслом	50/10	3.83	4.35	24.89	168.40
	Яйцо вареное	1 шт	5.10	4.6	0.3	63.0
271	Чай с медом	200	0.12	-	12.04	48.84
<b>Второй завтрак</b>						
	Йогурт	100	2.3	5.1	15.9	120.00
<b>Обед</b>						
55	Щи из свежей капусты	250	2.09	6.33	10.64	107.83
191	Плов из мяса птицы	200	37.2	45.33	41.05	747.09
2	Салат витаминный	50	0.57	5.07	5.77	70.97
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	131.00
253	Компот из изюма	200	0.33	-	22.66	91.98
<b>Полдник</b>						
253	Компот из изюма	200	0.33	-	22.66	91.98
282	Булочка домашняя	50	4.37	7.07	36.8	228.20
			<b>67.27</b>	<b>84.97</b>	<b>257.1</b>	<b>2116.16</b>

<b>9 день (четверг)</b>						
<b>Завтрак</b>						
105	Каша рисовая	205	5.12	6.62	32.61	210.13
341	Хлеб с маслом и сыром	30/5/20	6.62	9.48	10.06	152.00
271	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
<b>Второй завтрак</b>						
	Фрукты	100	0.4	-	9.8	47.0
<b>Обед</b>						
42	Суп картоф. с рыбой	250	13.21	4.11	6.70	116.24
153	Рыба туш. в смет.соусе	140	15.42	3.47	5.61	205.32
216	Пюре картофельное	180	3.83	7.27	27.95	192.55
17	Салат из сол.огурцов с луком	50	0.86	5.11	2.61	59.80
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
281	Компот из ягод	200	0.16	-	40.15	157.22
<b>Полдник</b>						
254	Компот из ягод	200	0.16	-	40.15	157.22
275	Блины с джемом	150	11.3	17.65	86.10	476.49
			<b>60.95</b>	<b>54.17</b>	<b>251.58</b>	<b>1773.43</b>
<b>10 день (пятница)</b>						
<b>Завтрак</b>						
99	Каша пшеничная	205	7.44	8.07	25.49	243.92
	Хлеб с маслом	50/10	3.83	4.35	24.89	168.40
260	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32
<b>Второй завтрак</b>						
	Йогурт	100	2.3	5.1	15.9	110.0
<b>Обед</b>						
44	Суп молочный с крупой	250	6.18	7.58	23.28	185.68
694	Омлет натуральный	200	7.96	13.7	1.5	198.00
192	Птица отварная(голень, крыло)	100	18.22	18.22	0.97	242.68
	Хлеб пшен.	50	3.8	0.45	24.85	131.00
281	Компот из консервир.плодов	200	0.63	-	40.15	157.22
14	Салат из моркови с яблоком	50	0.36	5.03	1.24	51.73
<b>Полдник</b>						
281	Компот из консерв.плодов	200	0.63	-	40.15	157.22
	Пирог открытый с повидлом	60	3.71	1.93	33.19	165.00
			<b>56.46</b>	<b>66.03</b>	<b>248.95</b>	<b>1900.17</b>

