

Утверждено МКУ СОШ п. Ключевая

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2020 - 2021 год

Наименование блюда	Выход блюда С 1года до 3 лет в гр	Ккал			С	Выход блюда С 3 до 7 лет в гр	Ккал			С	№ Рец			
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы					
I день														
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 32
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№ 16
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№ 2
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№ 7
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,2	3,08	1,87	37,1	8,38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№ 6
	Суп гороховый с куриой	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	250	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№ 47
	Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№ 35
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№ 8
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№ 9
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№ 147
Ужин	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	№ 85
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№ 147
	Итого за 1 день	1163	28..52	34.22	168.4	1121.18	34.35	1782.5	39.2	45.28	213.63	1499.06	40.7	
II день														
	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	250	5,85	5,81	19,99	155	1	№ 24
	Бутерброд с маслом сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 13
	Фрукты	120	0,5	0	11,3	44,4	3	150	0,6	0	16,9	69	4	№
	Салат из свежих огурцов	40	0,38	3,05	1,19	33,65	4,75	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	№ 2

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2020 - 2021 год

	Борщ с капустой свежей с мясом	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№5
	Котлета мясная	60	9,7	13,92	7,89	196	0,6	80	12,1	17,1	8,86	245,0	0,8	№46
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	263	0	№65
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	№54
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№78
	Омлет	100	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№29
	Какао с сахаром	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Итого за 2 день	1431	38,33	55,89	139,73	1255,23	23,62	1872,5	50,5	72,29	188,89	1672,74	30,35	
III день														
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№23
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№16
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№2
2 завтрак	Кефир	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№21
Обед	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	45	0,56	3,41	2,8	45,75	3,0	60	0,74	4,54	3,73	61	4	№75
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№25
	Ленивые голубцы	50	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	70	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	№71
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
Ужин	Запеканка творожная со стученным молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№22

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2020 - 2021 год

	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27		0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого за 3 день	1429	39,13	44,33	171,22	1318	34,66	1772	53,14	59,53	219,88	1704,17	45,2	
IV день														
	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№45
	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№134
	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,2	3,08	1,87	37,1	8,38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№6
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№34
	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	№29
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	№30
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	«Гребешок» с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	№72
	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	3	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	№95
	Чай с сахаром с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	180	0,8	1	13,5	56	0,65	№76
	Итого за 4 день	1243	32,56	38,97	187,45	1190,37	37,97	1716,5	41,39	51,15	231,61	1503,53	48,15	
V день														
	Сырники со сгущенным молоком	100/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№30
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№2
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№16
	Фрукты	120	0,5	0	11,3	44,4	3	150	0,6	0	16,9	69	4	№18

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2020 - 2021 год

	Салат витаминный	40	0,45	5,99	2,58	66	8,38	60	0,68	8,99	3,88	99	3	№8
	Суп с макаронными изделиями с мясом	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№52
	Шницель из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№6
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	3,97	180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	№59
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№20
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Винегрет	100	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	160	2,67	4,82	12,19	104	17,2	№90
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого за 5 день	1339	29,89	38,61	132,73	1197	36,19	1722,5	44,5	57,13	222,91	1791,44	40,01	
V	Итого за 5 день													
	Омлет	100	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№29
	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№17
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№16
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№134
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,2	3,08	1,87	37,1	8,38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№6
	Свекольник с мясом со сметаной	200/5	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	250/6	4,22	6,5	13,77	145	9,95	№70
	Котлета куриная	60	9,7	13,92	7,89	196	0,6	80	12,1	17,1	8,86	245,0	0,8	№46
	Отварная вермишель с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	№48
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	6,13	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	№19

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2020 - 2021 год

	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого за 6 день	1644	4295	5337	173,35	1437,92	36,24	1848,5	54,58	66,92	212,9	1795,93	35,8	
VII день														
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,17	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	№85
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Ряженка	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№21
	Салат из св. огурцов	40	0,38	3,05	1,19	33,65	4,75	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	№2
	Суп с клецками с курой	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№57
	Суфле из птицы	60	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	80	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	№42
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	3,97	180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	№59
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	№54
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Ватрушка с творогом	60	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	70	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	№28
	Омлет	100	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	150	5,00	4,66	5,79	20,78	0,08	№30
	Какао на молоке	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Итого за 7 день	1339	35,93	51,9	151,35	1372,53	36,52	1772	44,31	63,65	201,59	1762,04	46,02	
VIII день														
	Запеканка творожная со стущ. молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№22
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№16
	Фрукты	120	0,5	0	11,3	44,4	3	150	0,6	0	16,9	69	4	№18

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2020 - 2021 год

	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	3	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	№95
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№25
	Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№35
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	250	5,85	5,81	19,99	155	1	№24
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27		0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого за 8 день	1434	34,77	39,26	168,54	1285,84	30,13	1782,5	48,01	53,65	218,4	1686,14	37,89	
IX день														
	Каша « Дружба» на молоке	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№14
	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Какао на молоке	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№134
	Салат свекольный	40	0,56	2,44	3,34	37,56	3,8	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	№7
	Суп с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№52
	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	6,13	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	№19
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№20
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Пирожки с капустой	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	№43
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,2	3,08	1,87	37,1	8,38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№6
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Итого за 9 день	1323	26,42	30,78	149,67	1063,29	47,3	1626,5	35,43	72,38	176,48	1354,41	57,89	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190560

Владелец Гафуров Валерьян Рауфович

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024