Согласовано:

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора

по Тверской области в г. Ржеве

Утверждаю:

Директор _____

Н.А.Петрова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Берновская средняя общеобразовательная школа имени А.С. Пушкина»

Десятидневное меню

Дошкольная группа

Возраст детей 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(на 100 г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная	200	10,2	0,99	0,29	324,72		74
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Какао на молоке	150	2,1	1,81	8,64	59,33	0,8	215
	Итого:	**385**	**18,42**	**21,68**	**45,48**	**724,05**	**0,8**	
Обед:	Салат из св. моркови	35	1,2	0,1	11,61	52,3	4,8	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,7	1,95	3,39	33,9	7,39	64
	Греча рассыпчатая	125	12,22	3,2	1,33	325,02		296
	Тефтели с подливой	70	7,39	8,19	9,76	142,5	0,71	286
	Кисель из плод-ягодного концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Итого:	**610**	**24,09**	**10,6**	**61,14**	**703,36**	**13,2**	
Уплотненный полдник:	Омлет	70	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	40
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,67	2	42
	Хлеб пшеничный	70	1,71	5,28	10,23			60
	Итого:	**290**	**11,03**	**22,26**	**22,02**	**238,05**	**2,15**	
День 2								
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	10,73	5,95	0,87	295,48		73
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27
	Итого:	**385**	**18,41**	**26,16**	**44,51**	**682,15**	**0,65**	
Обед:	Салат из свежей капусты	35	1,41	5,08	8,65	85,9	34,95	50
	Суп фасолевый с мясом и сметаной	200	2,05	2,14	6,45	53,3	2,33	81
	Ленивые голубцы с мясом	150	7,31	7,32	9,34	133,21	23,14	94
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	25
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Итого:	**565**	**12,41**	**14,98**	**49,67**	**383,71**	**61,28**	
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	15
	Соус сладкий	30	0,09	0,09	17,03	69,3	0,9	362
	Чай с сахаром	150	0,030	0,01	4,66	18,67	0,01	62
	Банан	100	1,5	0,50	21	95	10	44
	Итого:	**380**	**19,16**	**12,65**	**59,84**	**429,97**	**11,15**	
День 3:								
Завтрак:	Каша рисовая	200	6,59	0,96	0,52	271,66		71
	Бутерброд с сыром	50	10,51	15,29	32,36	308,89	0,16	2

	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27
	Итого:	**400**	**18,66**	**17,58**	**39,97**	**627,22**	**0,81**	
Обед:	Салат из свеклы	35	1,42	6,09	8,36	93,90	9,5	51
	Суп картофельный	200	0,94	1,13	6,65	40,5	4,8	52
	Пшено	125	5,73	4,06	25,76	162,5	0	313
	Сосиска	50	11	23,9	0,4	260		10
	Апельсиновый напиток	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	25
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	**590**	**20,73**	**35,62**	**66,4**	**669,9**	**15,16**	
Уплотненный полдник:	Блинчики	100	4,67	2,51	35,85	185,45		32
	Соус сладкий	30	0,09	0,09	17,03	69,3	0,9	362
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,67	2	42
	Итого:	**230**	**5,26**	**2,6**	**62,98**	**297,42**	**2,9**	
День:4								
Завтрак:	Каша гречневая	200	2,16	2,86	15,44	96,25		185
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27
	Итого:	**385**	**9,84**	**23,07**	**59,08**	**482,92**	**0,65**	
Обед:	Горошек консервированный	35	3,1	0,2	6,5	40	10	4
	Рассольник с мясом и сметаной	200	0,9	2,2	6,9	49	2,7	67
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	Жареная рыба	80	16,7	2,9	3,6	107	0,4	65
	Компот из сухофруктов	150	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	26
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	**645**	**24,52**	**8,87**	**57,8**	**408,2**	**13,3**	
Уплотненный полдник:	Творожно-вермишелевая запеканка	150	6,77	6,68	18,03	159,35	0,22	211
	Соус сладкий	30	0,09	0,09	17,03	69,3	0,9	362
	Чай с сахаром	150	0,030	0,01	4,66	18,67	0,01	62
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	46
	Итого:	**430**	**7,29**	**7,08**	**50,02**	**293,32**	**6,13**	
День 5								
Завтрак:	Каша пшенная	200	11,38	3,27	1,67	344,52		72
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27
	Итого:	**385**	**19,06**	**23,48**	**45,31**	**731,19**	**0,65**	
Обед:	Суп рисовый	200	1	1,12	6,8	41,3	3,3	54
	Яйцо	20	13	12	10	157	0	150
	Пельмени	200	10,29	6,07	17,59	166,34	0,19	33

	Компот из свежих плодов	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	25
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	**600**	**25,93**	**19,63**	**59,62**	**477,64**	**4,35**	
Уплотненный полдник:	Винегрет с сельдью	60	5,17	3,67	6,5	80	2,07	27
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,67	2	42
	Хлеб пшеничный	70	1,71	5,28	10,23			60
	Итого:	**230**	**7,38**	**8,95**	**26,83**	**122,67**	**4,07**	
День 6								
Завтрак:	Каша манная	200	10,2	0,99	0,29	324,72		74
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Какао на молоке	150	2,1	1,81	8,64	59,33	0,8	215
	Итого:	**385**	**18,42**	**21,68**	**45,48**	**724,05**	**0,8**	
Обед	Салат из соленых огурцов	30	0,8	0,1	1,7	13	5	
	Борщ со сметаной	200	0,9	2,2	5,1	40	4,3	66
	Рис рассыпчатый	125	6,72	0,96	0,66	316,93,		77
	Тефтели с подливой	70	7,39	8,19	9,76	142,5	0,71	286
	Кисель из плод-ягодного концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	**605**	**17,49**	**11,81**	**52,27**	**599,57**	**10,31**	
Уплотненный полдник:	Омлет	70	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	40
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,67	2	42
	Хлеб пшеничный	70	1,71	5,28	10,23			60
	Итого:	**385**	**18,42**	**21,68**	**45,48**	**724,05**	**0,8**	
День 7:								
Завтрак:	Каша гречневая	200	2,16	2,86	15,44	96,25		185
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27
	Итого:	**385**	**9,84**	**23,07**	**59,08**	**482,92**	**0,65**	
Обед:	Кукуруза консервированная	30	2,6	1,8	4,7	45		245
	Суп картофельный с клёцками	200	0,82	1,24	5,03	34,6	2,3	53
	Зразы рубленные	80	7,78	8,26	3,53	191,41,	4,46	71
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	25
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	**490**	**12,84**	**11,74**	**38,29**	**384,01**	**7,62**	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	75	18,69	12,67	11,4	234	0,25	16
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	45
	Чай с сахаром	150	0,030	0,01	4,66	18,67	0,01	62
	Соус сладкий	30	0,09	0,09	17,03	69,3	0,9	362

	Итого:	**355**	**19,21**	**13,17**	**42,89**	**365,97**	**11,16**	
День 8:								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	4,5	10,32	93,52	0,45	35
	Бутерброд с сыром	50	10,51	15,29	32,36	308,89	0,16	2
	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27
	Итого:	**300**	**15,37**	**21,12**	**49,77**	**449,08**	**1,26**	
Обед:	Салат из свёклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	355
	Суп гороховый	200	5,33	0,42	12,09	100,2	3,195	52
	Азу из говядины	20	29,09	38,48	6,06	487,88	2,24	63
	Греча рассыпчатая	150	5,73	4,06	25,76	162,5	0	313
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Компот из свежих плодов	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	25
	Итого:	**590**	**42,56**	**45,83**	**72,48**	**901,14**	**10,095**	
Уплотненный полдник	Оладьи	60	7,05	11,28	38,08	281,54	0,34	449
	Сок виноградный	150	0,3	0,2	16,3	68	2	
	Сгущенка	30	2,3	2,5	23,7	120	0,8	
	Печенье	10	20,5	11,5	66	470	0	151
	Итого:	**250**	**30,15**	**25,48**	**144,08**	**939,54**	**3,14**	
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая	200	10,73	5,95	0,87	295,48		73
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27
	Итого:	**385**	**18,41**	**26,16**	**44,51**	**682,15**	**0,65**	
Обед:	Салат из свежих и огурцов со сладким перцем	45	0,81	7,07	2,76	77,61	31,08	
	Суп рыбный с консервами	200	4,07	1,04	6,66	60,34	3,21	44
	Жаркое по-домашнему	150	5,31	5,43	9,7	121,87	2,05	96
	Кисель	200	0	0	9,8	40	15	122
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	**625**	**11,75**	**13,9**	**42,21**	**364,02**	**51,34**	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный	120	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39	83
	Джем	30	0,4	0	72	270	0	
	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
	Чай с сахаром	150	0,030	0,01	4,66	18,67	0,01	62
	Итого:	**400**	**13,38**	**9,8**	**98,58**	**523,42**	**60,4**	
День 10								
Завтрак	Каша рисовая	200	6,59	0,96	0,52	271,66		71
	Бутерброд с маслом	35	6,12	18,88	36,55	340		1
	Кофе с молоком	150	1,56	1,33	7,09	46,67	0,65	27

	Итого:	**385**	**14,27**	**21,17**	**44,16**	**658,33**	**0,65**	
Обед	Салат из св. моркови	35	1,2	0,1	11,61	52,3	4,8	47
	Суп из овощей со сметаной	200	1,86	2,6	6,32	56,42	6,82	95
	Плов из птицы	160	10	9,24	16,73	190	0,26	304
	Компот из сухофруктов	150	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	26
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	**575**	**14,84**	**12,31**	**61,83**	**419,42**	**12,08**	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	2,12	4,48	4,65	79,8	11,3	50
	Жареная рыба	70	4,36	5,87	6,15	109,51	6,7	596,1
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368а
	Чай с сахаром	150	0,030	0,01	4,66	18,67	0,01	62
	Итого:	**470**	**6,91**	**10,66**	**25,76**	**253,98**	**23,01**	