Согласовано:

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора

по Тверской область 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 3-7 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 | 250 | 10,2 | 0,99 | 0,29 | 324,72 | | 74 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Какао на молоке | 200 | 2,1 | 1,81 | 8,64 | 59,33 | 0,8 | 215 |
| | **Итого:** | **505** | **18,42** | **21,68** | **45,48** | **724,05** | **0,8** | |
| **Обед:** | Салат из св. моркови | 60 | 1,2 | 0,1 | 11,61 | 52,3 | 4,8 | 47 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 0,7 | 1,95 | 3,39 | 33,9 | 7,39 | 64 |
| | Греча рассыпчатая | 180 | 12,22 | 3,2 | 1,33 | 325,02 | | 296 |
| | Тефтели с подливой | 80 | 7,39 | 8,19 | 9,76 | 142,5 | 0,71 | 286 |
| | Кисель из плод-ягодного концентрата | 200 | 1,02 | | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 214 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,5 | | |
| | **Итого:** | **830** | **24,09** | **10,6** | **61,14** | **703,36** | **13,2** | |
| **Уплотненный полдник:** | Омлет | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195,38 | 0,15 | 40 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,5 | | 10,1 | 42,67 | 2 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 110 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | | | 60 |
| | **Итого:** | **410** | **11,03** | **22,26** | **22,02** | **238,05** | **2,15** | |
| **День 2** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша геркулесовая | 250 | 10,73 | 5,95 | 0,87 | 295,48 | | 73 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | **505** | **18,41** | **26,16** | **44,51** | **682,15** | **0,65** | |
| **Обед:** | Салат из свежей капусты | 60 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 34,95 | 50 |
| | Суп фасолевый с мясом и сметаной | 250 | 2,05 | 2,14 | 6,45 | 53,3 | 2,33 | 81 |
| | Ленивые голубцы с мясом | 180 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 133,21 | 23,14 | 94 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 48,8 | 0,86 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 62,5 | | |
| | **Итого:** | **750** | **12,41** | **14,98** | **49,67** | **383,71** | **61,28** | |
| **Уплотненный полдник:** | Творожная запеканка | 150 | 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 | 200 | 0,030 | 0,01 | 4,66 | 18,67 | 0,01 | 62 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,50 | 21 | 95 | 10 | 44 |
| | **Итого:** | **480** | **19,16** | **12,65** | **59,84** | **429,97** | **11,15** | |
| **День 3:** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша рисовая | 250 | 6,59 | 0,96 | 0,52 | 271,66 | | 71 |
| | Бутерброд с сыром | 55 | 10,51 | 15,29 | 32,36 | 308,89 | 0,16 | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | **505** | **18,66** | **17,58** | **39,97** | **627,22** | **0,81** | |
| **Обед:** | Салат из свеклы | 60 | 1,42 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 9,5 | 51 |
| | Суп картофельный | 250 | 0,94 | 1,13 | 6,65 | 40,5 | 4,8 | 52 |
| | Пшено | 180 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 0 | 313 |
| | Сосиска | 80 | 11 | 23,9 | 0,4 | 260 | | 10 |
| | Апельсиновый напиток | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 48,8 | 0,86 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | **Итого:** | | **20,73** | **35,62** | **66,4** | **669,9** | **15,16** | |
| **Уплотненный полдник:** | Блинчики | 120 | 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 | 200 | 0,5 | | 10,1 | 42,67 | 2 | 42 |
| | **Итого:** | | **5,26** | **2,6** | **62,98** | **297,42** | **2,9** | |
| **День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая | 250 | 2,16 | 2,86 | 15,44 | 96,25 | | 185 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | | **9,84** | **23,07** | **59,08** | **482,92** | **0,65** | |
| **Обед:** | Горошек консервированный | 60 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 10 | 4 |
| | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 0,9 | 2,2 | 6,9 | 49 | 2,7 | 67 |
| | Картофельное пюре | 180 | 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 | 200 | 0,22 | 0,01 | 13,88 | 56,5 | 0,2 | 26 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | **Итого:** | | **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 | 200 | 0,030 | 0,01 | 4,66 | 18,67 | 0,01 | 62 |
| | Груши свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | 46 |
| | **Итого:** | | **7,29** | **7,08** | **50,02** | **293,32** | **6,13** | |
| **День 5** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная | 250 | 11,38 | 3,27 | 1,67 | 344,52 | | 72 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | | **19,06** | **23,48** | **45,31** | **731,19** | **0,65** | |
| **Обед:** | Суп рисовый | 250 | 1 | 1,12 | 6,8 | 41,3 | 3,3 | 54 |
| | Яйцо | 50 | 13 | 12 | 10 | 157 | 0 | 150 |
| | Пельмени | 180 | 10,29 | 6,07 | 17,59 | 166,34 | 0,19 | 33 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 48,8 | 0,86 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | **Итого:** | | **25,93** | **19,63** | **59,62** | **477,64** | **4,35** | |
| **Уплотненный полдник:** | Винегрет с сельдью | 80 | 5,17 | 3,67 | 6,5 | 80 | 2,07 | 27 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,5 | | 10,1 | 42,67 | 2 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 110 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | | | 60 |
| | **Итого:** | | **7,38** | **8,95** | **26,83** | **122,67** | **4,07** | |
| **День 6** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша манная | 250 | 10,2 | 0,99 | 0,29 | 324,72 | | 74 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Какао на молоке | 200 | 2,1 | 1,81 | 8,64 | 59,33 | 0,8 | 215 |
| | **Итого:** | | **18,42** | **21,68** | **45,48** | **724,05** | **0,8** | |
| **Обед** | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 5 | |
| | Борщ со сметаной | 250 | 0,9 | 2,2 | 5,1 | 40 | 4,3 | 66 |
| | Рис рассыпчатый | 180 | 6,72 | 0,96 | 0,66 | 316,93, | | 77 |
| | Тефтели с подливой | 80 | 7,39 | 8,19 | 9,76 | 142,5 | 0,71 | 286 |
| | Кисель из плод-ягодного концентрата | 200 | 1,02 | | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 214 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | **Итого:** | | **17,49** | **11,81** | **52,27** | **599,57** | **10,31** | |
| **Уплотненный полдник:** | Омлет | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195,38 | 0,15 | 40 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,5 | | 10,1 | 42,67 | 2 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 110 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | | | 60 |
| | **Итого:** | | **18,42** | **21,68** | **45,48** | **724,05** | **0,8** | |
| **День 7:** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая | 250 | 2,16 | 2,86 | 15,44 | 96,25 | | 185 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | | **9,84** | **23,07** | **59,08** | **482,92** | **0,65** | |
| **Обед:** | Кукуруза консервированная | 60 | 2,6 | 1,8 | 4,7 | 45 | | 245 |
| | Суп картофельный с клёцками | 250 | 0,82 | 1,24 | 5,03 | 34,6 | 2,3 | 53 |
| | Зразы рубленные | 120 | 7,78 | 8,26 | 3,53 | 191,41, | 4,46 | 71 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 48,8 | 0,86 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | **Итого:** | | **12,84** | **11,74** | **38,29** | **384,01** | **7,62** | |
| **Уплотненный полдник** | Сырники из творога | 150 | 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 | 200 | 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:** | | **19,21** | **13,17** | **42,89** | **365,97** | **11,16** | |
| **День 8:** | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 3,3 | 4,5 | 10,32 | 93,52 | 0,45 | 35 |
| | Бутерброд с сыром | 55 | 10,51 | 15,29 | 32,36 | 308,89 | 0,16 | 2 |
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | | **15,37** | **21,12** | **49,77** | **449,08** | **1,26** | |
| **Обед:** | Салат из свёклы | 60 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | 355 |
| | Суп гороховый | 250 | 5,33 | 0,42 | 12,09 | 100,2 | 3,195 | 52 |
| | Азу из говядины | 80 | 29,09 | 38,48 | 6,06 | 487,88 | 2,24 | 63 |
| | Греча рассыпчатая | 180 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 0 | 313 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,94 | 48,8 | 0,86 | 25 |
| | **Итого:** | | **42,56** | **45,83** | **72,48** | **901,14** | **10,095** | |
| **Уплотненный полдник** | Оладьи | 80 | 7,05 | 11,28 | 38,08 | 281,54 | 0,34 | 449 |
| | Сок виноградный | 200 | 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:** | | **30,15** | **25,48** | **144,08** | **939,54** | **3,14** | |
| **День 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая | 250 | 10,73 | 5,95 | 0,87 | 295,48 | | 73 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | | **18,41** | **26,16** | **44,51** | **682,15** | **0,65** | |
| **Обед:** | Салат из свежих и огурцов со сладким перцем | 60 | 0,81 | 7,07 | 2,76 | 77,61 | 31,08 | |
| | Суп рыбный с консервами | 250 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 3,21 | 44 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 5,31 | 5,43 | 9,7 | 121,87 | 2,05 | 96 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 15 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | **Итого:** | | **11,75** | **13,9** | **42,21** | **364,02** | **51,34** | |
| **Уплотненный полдник** | Пудинг творожный | 150 | 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 | 200 | 0,030 | 0,01 | 4,66 | 18,67 | 0,01 | 62 |
| | **Итого:** | **480** | **13,38** | **9,8** | **98,58** | **523,42** | **60,4** | |
| **День 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая | 250 | 6,59 | 0,96 | 0,52 | 271,66 | | 71 |
| | Бутерброд с маслом | 55 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 340 | | 1 |
| | Кофе с молоком | 200 | 1,56 | 1,33 | 7,09 | 46,67 | 0,65 | 27 |
| | **Итого:** | | **14,27** | **21,17** | **44,16** | **658,33** | **0,65** | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | Салат из св. моркови | 60 | 1,2 | 0,1 | 11,61 | 52,3 | 4,8 | 47 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,86 | 2,6 | 6,32 | 56,42 | 6,82 | 95 |
| | Плов из птицы | 180 | 10 | 9,24 | 16,73 | 190 | 0,26 | 304 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0,01 | 13,88 | 56,5 | 0,2 | 26 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | |
| | **Итого:** | | **14,84** | **12,31** | **61,83** | **419,42** | **12,08** | |
| **Уплотненный полдник** | Капуста тушеная | 180 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 79,8 | 11,3 | 50 |
| | Жареная рыба | 80 | 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 | 200 | 0,030 | 0,01 | 4,66 | 18,67 | 0,01 | 62 |
| | **Итого:** | | **6,91** | **10,66** | **25,76** | **253,98** | **23,01** | |