

Утверждаю

Директор школы _____

Слывакова С.В.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1,5 лет до 3 и от 3 лет до 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДГ при МБОУ Новоропская СОШ
В ОСЕННЕ—ЗИМНИЙ ПЕРИОД НА 2023-2024 УЧ.ГОД**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ от 1,5 лет до 3 и от 3 лет до 7

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
33	Каша рисовая молочная	150/200	6,98	10,4	25	222,38	0.9
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53.06	6
1	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	3,12	7,57	19.57	161.30	0
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
33	Салат из свеклы	50	0.71	3,04	4,18	46,95	4,75
91	Рассольник «Ленинградский»	200/10/10	4,1	4,9	13,6	120,6	5.5
282	Шницель	60/80	12,44	9,24	12,56	183	0,13
63	Картофельное пюре	120/150	3,39	4,69	27,66	128,92	3.34
233	Кисель	150/200	0	0	18	60	0
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
62	Оладьи с повидлом	80/20-100/15	6.22	5,6	40.9	293	13
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53.06	6

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
27	Каша гречневая молочная	150/200	6,97	10,4	25	222,4	0,9
1	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	3,12	7,57	19.57	161.30	0
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53.06	6
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
23	Салат из капусты и моркови	50	0,32	1.73	1,21	21,49	9,2
92	Суп картофельный	200/10	3,8	3	15,7	10,8	8,6
88	Плов с птицей	180	7,4	4,58	1,64	152,3	0
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53.06	6
467	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
34	Каша манная молочная	150/200	5,86	9,95	28,8	221,38	0,9
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6
3	Бутерброд с сыром	20/10-30/15	4,27	9,02	19,57	179,3	0,08
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
15	Салат из моркови	50	0,7	4,3	5,8	63,6	2
27	Борщ с капустой свежей	180/200	3,52	5,98	9,78	117	9,74
153	Жаркое по-домашнему,	180/200	12,46	11,31	17,26	230	9,59
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
274	Манник со сгущ. мол.	60/10	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
29	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6
1	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
2	Винегрет с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,0	54,4	6,5
95	Суп из овощей с птицей, сметаной	200/10/10	3,7	4,9	9,3	101	7,7
63	Картофельное пюре	120/150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
388	Котлета рыбная	70	9,54	0,54	0	43,2	0,03
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
231	Кондитерские изделия (пряник)	40	1,77	1,41	22,8	109,8	0
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
31	Каша пшённая молочная	150/200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9
253	Кофейный напиток на молоке	150/180	1,5	1,5	12,5	58	0,65
1	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
21	Салат из свеклы с солёным огурцом	40/60	0,56	3,0	3,54	41,81	3,3
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/5	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9
323	Гречневая каша рассыпчатая	100/150	3,6	4,5	37,65	205,95	0
282	Котлета рубленая	60/80	12,44	9,24	12,56	183	0,13
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Полдник						
2	Бутерброд с джемом	20/7-30/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6
209	Яйцо	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
10	Вермишель молочная	150/200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6
3	Бутерброд с сыром	20/10-30/15	3,12	7,57	19,57	161,30	0
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
23	Салат из капусты и моркови	50	0,32	1,73	1,21	21,49	9,2
91	Рассольник «Ленинградский»	200/10/10	4,1	4,9	13,6	120,6	5,5
374	Рыба тушёная	95	11,85	11,44	1,9	158	0,9
63	Картофельное пюре	120/150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
233	Кисель	150/200	0	0	18	60	0
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
62	Оладьи с повидлом	80/20-100/15	6,22	5,6	40,9	293	13
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
33	Каша рисовая молочная	150/200	6,98	10,4	25	222,38	0,9
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6
1	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
15	Салат из моркови	50	0,7	4,3	5,8	63,6	2
27	Борщ с капустой свежей	180/200	3,52	5,98	9,78	117	9,74
153	Жаркое по-домашнему,	180/200	12,46	11,31	17,26	230	9,59
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
467	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0
35	Кисломолочный напиток	150/180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
34	Каша манная молочная	150/200	5,86	9,95	28,8	221,38	0,9
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6
3	Бутерброд с сыром	20/10-30/15	4,27	9,02	19,57	179,3	0,08
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
21	Салат из свеклы с солёным огурцом	40/60	0,56	3,0	3,54	41,81	3,3
99	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7
63	Картофельное пюре	120/150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
43	Ленивые голубцы	60	9,6	6,7	29,47	222,54	21
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
274	Манник со сгущ. мол.	60/10	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
31	Каша пшённая молочная	150/200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9
253	Кофейный напиток на молоке	150/180	1,5	1,5	12,5	58	0,65
1	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
23	Салат из капусты и моркови	50	0,32	1,73	1,21	21,49	9,2
95	Суп из овощей с птицей, сметаной	200/10/10	3,7	4,9	9,3	101	7,7
49	Макаронны отварные	120/150	5,9	8,11	31,29	229,76	0
282	Печень по - строгановски	75	8,64	3,46	2,13	72,9	0,31
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Полдник						
237	Запеканка с творогом	65/10-100/20	17,54	12,05	17,15	247	0,24
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
29	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
113	Чай	150/200	12	3,1	14	53,06	6
1	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0
	2 завтрак						
399	Сок	100	0,4	0	11,5	47	1
	Обед						
15	Салат из моркови	50	0,7	4,3	5,8	63,6	2
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/5	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9
63	Рагу овощное	120/150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
282	Биточки рубленые	60/80	12,44	9,24	12,56	183	0,13
40	Компот из сухофруктов	150/200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	Хлеб ржаной	20/30	3,3	0,6	16,7	86,89	0
	Полдник						
2	Бутерброд с джемом	20/7-30/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01
233	Кисель	150/200	0	0	18	60	0

