

2-й день	Наименование блюд	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	200	6,76	10,41	25,86	224,94		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91		
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	94,87	25	2,34	7,76	14,53	139,1		
Итого													
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56		
	Рассольник	200	1,6	4,9	13,54	97	250	2	5,3	12,4	122		
	Подлива с курицы	60	35,70	13,56	45	146	80	7,66	3,85	2,2	74		
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7		
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34			
Итого													
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	71	40	5,52	13,46	1,51	157		
	Чай	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41		
Итого													
Всего													

3-й день	Наименование блюд	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,23	7,8	18,76	166,78	200	6,98	10,4	25	222,38		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	180	4,08	3,55	17,58	118,9		
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	94,87	25	2,34	7,76	14,53	139,1		
Итого													
Обед	Борщ с каргофелем	200	1,63	4	11,29	88	250	2,2	2,6	10,3	73,6		
	Мясные тефтели	30	4,07	4,52	5,15	77,5	40	5,46	6,27	6,9	106		

5-й день	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Омлет	65	5,73	11,04	1,1	127	205	3,4	0,3	26,31	121		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	200	3,67	3,19	15,82	107		
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	94,87	25	2,34	7,76	14,53	139,1		
	Итого												
Итого	Рыбный суп	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8		
	Голубцы ленивые	120	10,61	8,11	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219		
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,75	1,06	12,02	30	0,53	1,5	2,1	24,03		
	Компот из сока	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34		
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	100	7,28	12,52	53,92	358		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45		
Итого													
Всего													

6-й день	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,23	78	18,75	166,8	200	6,97	10,4	25	222,4		
	Чай с сахаром	150/7	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41		
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	94,87	25	2,34	7,76	14,53	139,1		
Итого													
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44		
	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,47	134	200	4,4	4,2	13,1	108		
	Биточки паровые	60	8,64	5,79	5,71	110	40/40	10,34	8,29	2,19	124,5		
	Пюре Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	100	3,68	3,01	17,63	112,3		

	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	200	0,09	-	22,56	89,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого											
Полдник	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	180	0,90	0	22,86	95,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого											
Всего											

7-й день	Наименование блюд	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет					
		ВЫХОД	б	ж	у	ккал	ВЫХОД	б	ж	у	ккал		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	200	6,66	10,99	22,64	216,4		
	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9		
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,58	5,24	9,81	94,87	25	2,34	7,76	14,53	139,1		
Итого													
Обед	Борщ с мясом	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128		
	Котлета рубленая из птицы	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139		
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120		
	Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34		
Итого													
Итого	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	30	0,14	0,02	19,36	78,12		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45		
Итого													
Всего													

8-й день	Наименование блюд	До 3-х лет										От 3-х до 7 лет					
----------	-------------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--



Циклическое десятидневное меню дошкольного отделения МАОУ СОШ д. Передки филиал п. Тухун для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет, посещающих с 9-10 часовым пребыванием.

День	Завтрак	Обед	Полдник
1	1 - Каша пшеничная, - булка с маслом, - чай с лимоном 2 - яблоко	- Огурец соленый - Суп картоф. С клецками и говядиной - Суфле из рыбы - Пюре картофельное с морковью -Напиток яблочный, хлеб батон	- Молоко -Булка творожная
2	1 – Каша рисовая - булка с сыром - чай с молоком 2 Сок персиковый	- Помидор свежий -Суп картоф. С макарон. Изделиями - Запеканка из пчени с рисом -Напиток из плодов шиповника, хлеб батон	- Кефир -Булочка молочная
3	1 –Салат из зел. Гор	- Огурец свежий	- Ряженка

	<ul style="list-style-type: none"> - Омлет натур. - Кофе - Булка с джемом 2 -Банан 	<ul style="list-style-type: none"> - Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной - Гуляш из отварного мяса -Каша гречневая рассыпчатая - Чай с вареньем 	<ul style="list-style-type: none"> -Булочка домашняя
4	<ul style="list-style-type: none"> 1 – Каша манная - Булка с маслом - Какао 2 – Сок яблочный 	<ul style="list-style-type: none"> - Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной - Пудинг рыбный запеченный - Овощи пропущенные в смет. Соусе - чай 	<ul style="list-style-type: none"> - молоко, печенье - мандарин
5	<ul style="list-style-type: none"> 1 –Каша «Дружба»(пшено+рис) -Булка с сыром - Чай с молоком - Груша 	<ul style="list-style-type: none"> - Суп картофель. С мясными фрикадельками -Запеканка картоф. С мясом - соус сметанный -компот из кураги 	
6	<ul style="list-style-type: none"> 1 – Каша пшенная - булка с джемом - кофе 2- Сок персиковый 	<ul style="list-style-type: none"> - Огурец Свежий - Суп картофель. С горохом и гречками - Фрикадельки рыбные отварн. - Овощи в мол. Соусе -Кисель из яблок 	<ul style="list-style-type: none"> - Печенье -Чай с лимоном - Йогурт

7	<p>1 –Салат из зел. Гор - Омлет натур. - Кофе - Булка с джемом 2 -Груша</p>	<p>- Салат из морковки и яблок - Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной -Котлета рубленая из птицы -Пюре из свеклы -Компот из изюма</p>	<p>- Молоко -Булка «творожная»</p>
8	<p>1 – Каша манная - булка с сыром -чай с молоком 2- сок абрикосовый</p>	<p>- Огурец свежий -Суп картоф. С курой и смет. - Пудинг из печени с морковью - Рагу овощное -Кисель</p>	<p>- Чай -Пряник -Мандарин -йогурт</p>
9	<p>1 – Каша геркулесов. - булка с джемом -кофе 2 - банан</p>	<p>- Огурец соленный - Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной -Рыба отварная -Соус сметан. -Пюре картофельное -Чай с лимоном</p>	<p>- ряженка -пирожок с капустой и яйцом</p>
10	<p>1 – Каша рисовая</p>	<p>- Салат из свеклы</p>	<p>-Кефир</p>

	-булка с маслом -чай 2- сок персиковый	- Рассольник с говядиной и сметаной -Суфле куриное -макаронны отварные -Компот из свежих груш	-слоба обыкновен.
--	--	--	-------------------