

День 1

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша манная	180	7,416	6,864	30,348	212,508
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95,0
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2	4,875	7,25	81,25
Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7
Гуляш из отварного куриного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,375
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Кисель	180	-	-	17,64	72,0
Полдник					
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
Итого:		41,867	48,881	202,429	1412,854

День 2

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша гречневая	150	10,275	7,62	24,855	209,025
Молоко кипяченое	180	5,49	4,986	9,09	102,006
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Добытки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,0
Обед					
Рассольник на курином бульоне	250	2,25	5,0	13,875	111,25
Макаронные отварные с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48
Птица отварная (курица)	80	18,08	13,6	-	194,664
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Полдник					
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Йогурт отварной	40 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		58,197	60,137	177,482	1482,243

День 3

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Молочная рисовая каша	180,0	7,506	7,722	32,868	231,102
Бутерброд с сыром	70,0	7,357	10,703	22,652	216,223
Какао с молоком	180,0	3,78	3,258	15,552	106,794
2-й завтрак					
Йогурт.	200,0	5,86	5,0	22,58	158,0
Обед					
Суп с рыбными консервами	250,0	8,6	8,4	14,325	167,25
Рис отварной	150,0	3,645	5,37	36,69	209,7
Рыбная котлета паровая	70,0	11,466	2,744	6,874	98,0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99
Компот из с/ф	180,0	0,396	0,018	24,984	101,7
Полдник					
Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		54,196	46,313	189,363	1512,193

День 4

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Молочная вермишель	180	5,85	5,81	19,99	155,0
Бутерброд с маслом	50,0	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,276	41,004
2-й завтрак					
Бананы свежие	100,0	1,5	0,5	21,0	95,0
Обед					
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	5,2	2,3	13,0	125,975
Макаронны отварные с маслом	150,0	5,49	4,215	26,37	165,48
Птица отварная (курица)	80	18,08	13,6	-	194,664
Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф					
Полдник					
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Чай с сахаром	180,0	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		50,749	47,324	162,289	1303,35

День 5

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша манная	180,0	7,416	6,864	30,348	212,508
Бутерброд с маслом	50,0	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,0
Обед					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	2,05	3,1	12,575	86,5
Гречка отварная	150	10,275	7,62	24,855	209,025
Гуляш из отварного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,375
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,70
Полдник					
Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296,4
Чай (заварка)	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		57,78	49,691	187,295	1300,416

День 6

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Молочная вермишель	150	5,85	5,81	19,99	155,0
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,0
Обед					
Борщ на курином бульоне	250	3,85	2,175	6,775	81,225
Плов с мясом(курица)	180	18,0	16,632	30,114	342,0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Кисель фруктовый					
Полдник					
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
		46,283	49,056	151,434	1244,246
Итого:					

День 7

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша манная	180	7,416	6,864	30,348	212,508
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Йогурт	200	5,86	5,0	22,58	158,0
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	250	1,075	1,95	10,75	66,0
Макароны с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48
Котлета мясная (курица)	70	10,871	8,246	11,249	162,169
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф					
Полдник					
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,846	3,048	5,19	51,54
Яйцо варенное	40(1)	5,08	4,6	0,28	63,0
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		51,301	54,822	188,626	1445,928

День 8

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Вареники молочная	150	5,85	5,81	19,99	155,0
Бутерброд с сыром	70	7,357	10,703	22,652	216,223
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
2-й завтрак					
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,0
Обед					
Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,14	14,325	167,25
Рыба запеченная в омлете	200	35,46	9,24	5,84	246,66
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7
Полдник					
Винегрет овощной	150	2,025	9,24	11,535	137,4
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	63,0
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		72,714	48,047	182,234	1367,031

День 9

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Каша гречневая	150	10,275	7,62	24,855	209,025
Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
2-й завтрак					
Йогурт	200	5,86	5,0	22,58	158,0
Обед					
Суп гороховый на овощном бульоне	250	4,05	1,95	13,0	103,815
Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7
Сосиска отварная	50	4,290	10,277	0,2	97,332
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7
Полдник					
Омлет	80	6,3	5,688	2,3	85,668
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
Кисель фруктовый	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		52,436	51,615	222,186	1563,454

День 10

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1-й завтрак					
Молочная рисовая каша	180	7,506	7,722	32,868	231,12
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170,0
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
2-й завтрак					
Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95,0
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,825	17,15	104,75
Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7
Гуляш из отварного мяса(курица)	70	9,023	7,133	2,296	109,375
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,0
Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7
Полдник					
Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Чай с сахаром	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого:		37,196	39,394	229,791	1351,863

«Утверждено»:

Директор МБОУ «Исадская СОШ»

Н.В.Шаров

«31» 08 2022 г.



МБОУ «Исадская СОШ»

Меню-раскладка на 10 дней для детей дошкольной группы с полным пребыванием на 2022 – 2023 учебный год