

Согласовано:  
Директор МКОУ

*МБОУ Балабевская СОШ*  
*Татьяна Т.В.*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10,5 часовым пребыванием,

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет
<b>Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма</b>						
<b>Неделя 1/ день1</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-16к\2022н	каша молочная "Дружба"вязкая из риса и	180	7,05	8,30	35,55	244,80
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
54-2гн\2022н	чай с сахаром	180	0,180	0,000	9,340	38,140
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,72</b>	<b>13,38</b>	<b>72,40</b>	<b>460,66</b>
<b>2-ой Завтрак</b>						
338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	50	1,370	2,350	7,270	55,500
54-1с\2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	185	2,59	4,84	65,68	81,54
295\2017м	котлеты рубленые из кур в соусе	70	7,46	7,38	10,89	138,05
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,200	4,160	31,630	176,360
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	180	0,24	0,12	9,24	38,28
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>17,56</b>	<b>19,27</b>	<b>144,25</b>	<b>582,35</b>
<b>Полдник</b>						
429\2017м	булочка веснушка	50	3,90	3,06	23,90	139,00
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	9,52	39,17
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>4,17</b>	<b>3,06</b>	<b>33,42</b>	<b>178,17</b>
	<b>Всего</b>	<b>1435</b>	<b>34,85</b>	<b>36,11</b>	<b>259,87</b>	<b>1268,18</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 1/ день 2

**Завтрак**

182\2017м	каша рисовая молочная жидкая маслом и сахаром	180	4,68	4,92	25,80	166,07
3\2017	бутерброд с сыром	50	5,13	6,88	16,97	150,32
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	9,52	39,17
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,08</b>	<b>11,80</b>	<b>52,29</b>	<b>355,56</b>

**2-ой Завтрак**

п.т	кисломолочный продукт	100	4,35	4,80	6,00	75,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>

**Обед**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	50	0,85	2,5	4,22	42,78
54-7с\2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	185	4,59	5,20	16,65	131,77
246\2017	гуляш из мяса птицы	70	6,68	7,47	2,10	102,35
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	130	6,60	5,00	28,80	187,00
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73,08
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>21,87</b>	<b>20,59</b>	<b>89,13</b>	<b>629,60</b>

**Полдник**

406\2017м	пирожок с картошкой	50	3,15	1,82	20,46	111,00
389\2017м	сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	74,52
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>4,05</b>	<b>1,82</b>	<b>38,64</b>	<b>185,52</b>
	<b>Всего</b>	<b>1395</b>	<b>40,35</b>	<b>39,01</b>	<b>186,06</b>	<b>1245,68</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182\2017м	каша манная жидкая молочная с сахаром и маслом	180	4,80	5,16	22,70	156,44
1\2017м	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
54-45гн\2022н	чай каркаде	180	0,14	0,072	7,75	27,07
	Итого	415	8,94	8,56	49,91	349,27

2-ой Завтрак

338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

53-3з\2022н 70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,08	1,91	10,66
101\2017м	суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	180	4,12	2,58	9,11	79,84
54-3м\2022н	голубцы ленивые	70	9,100	10,640	9,330	169,63
203\2017м	макароны отварные с маслом	130	4,680	4,250	28,420	170,56
54-4хн\2022н	компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого	650	21,54	18,06	84,87	591,53

Полдник

406\2017м	пирожок с повидлом	50	2,75	2,50	29,61	152,00
54-21гн\2022н	какао с молоком	180	4,2	3,25	11,4	90,36
	Итого	230	6,95	5,75	41,01	242,36
	<b>Всего</b>	<b>1395</b>	<b>37,83</b>	<b>32,78</b>	<b>185,59</b>	<b>1230,16</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 1/ день 4

**Завтрак**

183\2017м	каша гречневая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	6,36	5,27	23,99	168,83
2\2017м	бутерброд с повидлом	50	2,77	4,38	32,11	178,94
54-2гн\2022н	чай с сахаром	180	0,180	0,000	9,340	38,140
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>9,31</b>	<b>9,65</b>	<b>65,44</b>	<b>385,91</b>

**2-ой Завтрак**

389\2017м	сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,00	15,15	62,10
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>62,10</b>

**Обед**

54-13з\2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00
54-17с\2022н	суп овощной со сметаной с птицей	185	1,49	2,98	12,78	83,94
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	11,55	6,23	5,25	123,62
128\2017м	картофельное пюре	130	2,9	8,4	16,4	143
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	180	0,24	0,12	9,24	38,28
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>19,55</b>	<b>20,40</b>	<b>67,04</b>	<b>519,46</b>

**Полдник**

440\2017м	булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131,00
385\2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>11,76</b>	<b>7,53</b>	<b>27,98</b>	<b>227,3</b>
	<b>Всего</b>	<b>1445</b>	<b>41,37</b>	<b>37,58</b>	<b>175,61</b>	<b>1 194,77</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 1/ день 5

**Завтрак**

182\2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	180	5,28	5,64	24,48	169,80
209\2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
379\2017м	кофейный напиток	180	3,42	2,85	12,50	83,70
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>15,36</b>	<b>13,29</b>	<b>46,92</b>	<b>363,26</b>

**2й завтрак**

338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>

**Обед**

54-2з\2022н 70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	50	0,41	0,08	1,25	7,08
54-3с\2022н 291\2017м	рассольник ленинградский (перловка) на курином бульоне со сметаной	185	4,27	5,22	12,26	112,97
54-1хн\2022н 702\2010 м	плов из птицы	200	15,20	15,80	36,20	347,80
701\2010м	компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73,08
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>23,03</b>	<b>21,52</b>	<b>87,07</b>	<b>633,55</b>

**Полдник**

406\2017м	пирожок с яблоком	50	2,88	1,24	23,94	118,00
54-2гн\2022н	чай с сахаром	180	0,180	0,000	9,340	38,140
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3,06</b>	<b>1,24</b>	<b>33,28</b>	<b>156,14</b>
	<b>Всего</b>	<b>1405</b>	<b>41,85</b>	<b>36,45</b>	<b>177,07</b>	<b>1199,95</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 2 / день 6

Завтрак

182\2017м	каша манная жидкая молочная с сахаром и маслом	180	4,80	5,16	22,70	156,44
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
54-2гн\2022н	чай с сахаром	180	0,180	0,000	9,340	38,140
	Итого	450	10,47	10,24	59,55	372,30

2-ой Завтрак

338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

53-3з\2022н 70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,08	1,91	10,66
54-25с\2022н 54-3м\2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)с птицей голубцы ленивые	180	3,94	3,79	11,90	106,74
203\2017м	макароны отварные с маслом	70	9,100	10,640	9,330	169,63
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	130	4,680	4,250	28,420	170,56
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	180	0,24	0,12	9,24	38,28
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		650	21,24	19,30	80,34	588,49

Полдник

410\2017м	ватрушка творожная	50	6,15	3,65	19,45	134,66
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	9,52	39,17
	Итого	230	6,42	3,65	28,97	173,83
	Всего	1430	38,53	33,59	178,66	1181,62
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность
			3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 2 / день 7

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	180	7,05	8,30	35,55	244,80
2\2017м	бутерброд с повидлом	50	2,77	4,38	32,11	178,94
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	9,52	39,17
	Итого	410	10,09	12,68	77,18	462,91

2-ой Завтрак

п.т	кисломолочный продукт	100	4,35	4,80	6,00	75,00
	Итого	100	4,35	4,80	6,00	75,00

Обед

54-13з\2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00
54-28с\2022н	борщ с капустой картофелем со сметаной	185	4,00	4,18	8,27	92,81
295\2017м	котлеты рубленые из кур	70	7,46	7,38	10,89	138,05
128\2017м	картофельное пюре	130	2,9	8,4	16,4	143
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73,08
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого	655	18,18	22,63	76,75	577,56

Полдник

429\2017м	булочка веснушка	50	3,90	3,06	23,90	139,00
389\2017м	сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	74,52
	Итого	230	4,8	3,06	42,08	213,52
	Всего	1395	37,42	43,17	202,01	1328,99
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 2 / день 8

**Завтрак**

182\2017м	каша молочная жидкая пшеничная с сахаром и маслом	180	5,20	5,67	24,48	169,80
1\2017м	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
54-45гн\2022н	чай каркаде	180	0,14	0,072	7,75	27,07
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>9,34</b>	<b>9,07</b>	<b>51,69</b>	<b>362,63</b>

**2-ой Завтрак**

389\2017м	сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,00	15,15	62,10
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>62,10</b>

**Обед**

53-3з\2022н 70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,08	1,91	10,66
101\2017м	суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	180	4,12	2,58	9,11	79,84
279\331\2017м	тефтели с рисом запеченные в соусе	80	5,56	12,88	9,28	178,4
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	5,46	31,20	202,54
54-13хн\2022н	напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>20,69</b>	<b>21,60</b>	<b>84,72</b>	<b>622,83</b>

**Полдник**

406\2017м	пирожок с картошкой	50	3,15	1,82	20,46	111,00
385\2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,37</b>	<b>6,32</b>	<b>29,10</b>	<b>207,30</b>
	<b>Всего</b>	<b>1455</b>	<b>39,15</b>	<b>37,00</b>	<b>180,66</b>	<b>1254,86</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 2 / день 9

**Завтрак**

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	180	6,12	6,72	22,20	173,40
3\2017	бутерброд с сыром	50	5,13	6,88	16,97	150,32
54-2гн\2022н	чай с сахаром	180	0,180	0,000	9,340	38,140
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,43</b>	<b>13,60</b>	<b>48,51</b>	<b>361,86</b>

**2-ой Завтрак**

338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>

**Обед**

54-2з\2022н 70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	50	0,41	0,08	1,25	7,08
54-7с\2022н	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	185	4,59	5,20	16,65	131,77
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	180	18,12	16,80	15,48	286,20
54-4хн\2022н	компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,22
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>26,18</b>	<b>22,59</b>	<b>69,48</b>	<b>585,89</b>

**Полдник**

440\2017м	булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131,00
54-21гн\2022н	какао с молоком	180	4,2	3,25	11,4	90,36
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>10,74</b>	<b>6,28</b>	<b>30,74</b>	<b>221,36</b>
	<b>Всего</b>	<b>1375</b>	<b>48,75</b>	<b>42,87</b>	<b>158,53</b>	<b>1 216,11</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет	3-7лет

Неделя 2 / день 10

**Завтрак**

188\2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200	11,02	7,45	58,66	356,00
1\2017м	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	9,52	39,17
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>13,71</b>	<b>10,58</b>	<b>77,982</b>	<b>514,17</b>

**2-ой Завтрак**

п.т	кисломолочный продукт	100	4,35	4,80	6,00	75,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>

**Обед**

54-20з\2022н	консервы закусочный( зеленый горошек)	50	1,41	0,08	2,90	18,41
54-20с\2022н	суп картофельный с рыбой	180	5,74	3,42	14,04	109,90
289\2017м	рагу с птицей	200	12,90	15,70	32,62	323,38
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73,08
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,86
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>23,20</b>	<b>19,62</b>	<b>86,92</b>	<b>617,39</b>

**Полдник**

406\2017м	пирожок с яблоком	50	2,88	1,24	23,94	118,00
54-2гн\2022н	чай с сахаром	180	0,180	0,000	9,340	38,140
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3,06</b>	<b>1,24</b>	<b>33,28</b>	<b>156,14</b>
	<b>Всего</b>	<b>1395</b>	<b>44,32</b>	<b>36,24</b>	<b>204,18</b>	<b>1362,70</b>

	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>404,42</b>	<b>374,80</b>	<b>1908,25</b>	<b>12483,02</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>40,44</b>	<b>37,48</b>	<b>190,82</b>	<b>1248,30</b>
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440