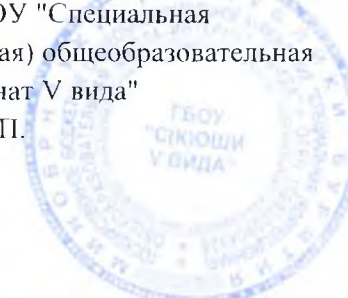


Уд. Сер. Ж. 001 3-05
 Директор ГБОУ "Специальная
 (коррекционная) общеобразовательная
 школы-интернат V вида"
 Загвозкина Л.П.



Примерное 10-дневное меню для дошкольного возраста

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 1							
Завтрак 1							
Каша молочная ячневая с маслом слив.	200/5	7.54	6.94	33.4	226.4	1.44	220
Какао на молоке	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	462
Бутерброд с колбасой п/к	40/15	5.38	6.25	18.03	155.15	0	58
Завтрак 2							
Яблоко свежее	115	0.5	0.4	11.3	50.6	8	82
Обед							
Салат из свежих помидоров	50	0.6	3.1	1.9	37.5	11.1	17
Суп овощной с мясом и сметаной	220/15/10	40.76	7.98	8.2	127.11	7.82	117
Колбаса отварная с соусом	70/30	7.95	12.75	2	154.8	0.8	353
Макароны отварные	150	5.55	0.45	29.57	190		256
Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1	459
Хлеб пшеничный I сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Сухари Сливочные	60	5.1	6.5	40	239.4		
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		85.98	53.47	214.5	1594.46	33.06	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 2							
Завтрак 1							
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	200/5	8.66	7.86	37.22	254.2	1.32	223
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	457
Бутерброд с сыром	15/15	5.2	7.8	7.4	121	0.1	64/2
Завтрак 2							
Груша	150	0.6	0.5	15.5	95	5	
Обед							
Салат из свежих огурцов	50	0.4	3	0.9	32.5	1.8	14
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	220/15/10	40.89	8.49	11.96	147.35	6.14	100
Котлета мясная с соусом	70/30	12.78	10.44	12.78	196.09	0.81	339
Гречка отварная	150	5.63	5.76	9.83	174		202
Компот из сухофруктов с Вит.С	200	0.6	0.1	20.1	84	0.2	495
Хлеб пшеничный I сорт	50	4	0.5	24.2	117.5	0	
Полдник							
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	21.33	6.9	32.17	275	0.2	286
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		105.29	57.05	203.96	1696.64	17.77	

Принем пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 3							
Завтрак 1							
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	200/5	5.24	6.68	27.62	191.6	1.32	226
Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	465
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2.88	7.65	18.13	158.09	0	70/2
Завтрак 2							
Ленинград	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90	82
Обед							
Салат из свеклы с сыром	50	1.6	4.2	3.5	58	2.5	32
Суп картофельный с лапшой и мясом	220/15	41.35	4.77	14.74	126.76	6.84	116
Тефтели мясные с соусом	70/30	7.18	6.45	8.79	121.89	1.78	350
Гарнир каша перловая	150	3.24	4.74	22.58	146		207
Напиток из шиповника с вит.С	200	0.7	0.3	18.3	78	80	496
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5	0	
Полдник							
Печенье Сахарное	50	3.75	4.88	37.2	208.5		
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		79.14	48.57	223.46	1520.84	185.34	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 4							
Завтрак 1							
Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/5	6.24	6.82	37.12	234.8	1.44	217
Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1	459
Бутерброд с сыром	40/20	6.92	3.71	18	158.02	0.12	64/2
Завтрак 2							
Мандарин	150	1.4	0.3	12.2	82	92	82
Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	50	0.8	3.1	4.3	48	9.3	1
Борщ из св.капусты с картофелем, мясом и сметаной	220/15/10	40.82	7.89	6.61	120.4	6.62	95
Котлета рыбная под соусом	75/30	9.8	2.18	13.66	114	1	307
Картофельное пюре	150	3.15	6	9.15	102	3.8	377
Кисель ягодный с вит.С	200			15	60	20.1	484
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Запеканка пшеничная с курагой со сгущенным молоком	100/30	5.15	3.35	32.4	272		242
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		83.58	39.55	204.74	1510.72	137.58	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 5							
Завтрак 1							
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7.72	6.82	35.96	236.2	1.44	214
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38		457
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2.4	0.3	14.5	70.5		
Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63		267
Завтрак 2							
Банан	150	2.3	0.8	31.5	144	15	82
Обед							
Салат из моркови с яблоками	50	0.5	3.1	8.4	46.5	2.3	22
Суп-лагман с мясом	220/15	41.35	4.77	14.74	126.76	6.84	21***
Печень по-строгановски	60/40	16.2	14.1	5.9	215	9.8	356
Макароны отварные	150	5.55	0.45	29.57	190		256
Компот из изюма и кураги с вит.С	200	0.3	0.01	17.5	109	0.1	494
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Пряник Ирэк	60	3.8	3	35.5	185		
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		94.42	44.15	249.97	1703.46	37.68	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 6							
Завтрак 1							
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	8.66	7.86	37.22	254.2	1.36	223
Чай с мёдом	200	0.4	0.1	14.9	62	0	458
Бутерброд с сыром	40/20	6.92	3.71	18	158.02	0.12	64/2
Завтрак 2							
Яблоко свежее	115	0.5	0.4	11.3	50.6	8	82
Обед							
Салат из свежих огурцов	50	0.4	3	0.9	32.5	1.8	14
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	220/15/10	40.63	7.96	5.4	115.45	10.49	104
Сосиски отварные с соусом	60/30	9.08	14.62	2.02	177.02	0.8	353
Гречка отварная	150	5.63	5.76	9.83	174		202
Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1	459
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Булочка Дорожная	60	4.3	8	28.8	205		543
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		85.82	57.61	184.67	1548.29	25.77	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 7							
Завтрак 1							
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8.42	9.04	31.46	240.8	0.72	212
Какао на молоке	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	462
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2.88	7.65	18.13	158.09	0	70/2
Завтрак 2							
Груша	150	0.6	0.5	15.5	95	5	
Обед							
Салат из свежих помидоров	50	0.6	3.1	1.9	37.5	11.1	17
Суп картофельный с бобовыми	220	4.52	11.59	9.7	136.63	7.04	128
Котлета "Пермские" с соусом	70/30	10.54	6.66	8.51	187.89	1.8	341
Рис отварной	150	3.69	4.88	37.74	210		205
Компот из сухофруктов с Вит.С	200	0.6	0.1	20.1	84	0.2	495
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Творожная масса	100	12	9	9.5	167	0.5	
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		56.15	61.52	213.14	1690.41	29.26	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 8							
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	213
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38		457
Бутерброд с колбасой п/к	40/15	5.38	6.25	18.03	155.15		58
Завтрак 2							
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90	82
Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	50	0.8	3.1	4.3	48	9.3	1
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	220/15/10	40.89	8.49	11.96	147.35	6.14	100
Гуляш из говядины	50/50	16.5	15.9	3.9	225	0.5	327
Макаронь отварные	150	5.55	0.45	29.57	190		256
Компот из кураги с вит.С	200	0.3	0.01	17.5	96	0.1	494
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Кекс "Столичный"	75	4.6	14.5	37.8	300		548
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		90.84	62.06	211.94	1712.3	108.82	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 9							
Завтрак 1							
Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	100/20	8.3	4.8	37.2	223.3	0.1	282
Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1	459
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2.88	7.65	18.13	158.09	0	70/2
Завтрак 2							
Мандарин	150	1.4	0.3	12.2	82	92	82
Обед							
Закуска из моркови с зеленым горошком	50	0.95	3.05	2.9	43	0.9	25
Борщ из св.капусты с картофелем, мясом и сметаной	220/15/10	40.82	7.89	6.61	120.4	6.62	95
Рыба запеченная под овощами	60/20	8.28	4.57	4.27	131.47	0.52	295
Картофельное пюре	150	3.15	6	9.15	102	3.8	377
Напиток из шиповника с вит.С	200	0.7	0.3	18.3	78	80	496
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Сухари Детские	70	7.35	6.88	55.3	313.95		
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		83.13	47.64	220.36	1571.71	187.14	

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ДЕНЬ 10							
Завтрак 1							
Каша молочная ячневая с маслом слив.	200/5	7.54	6.94	33.4	226.4	1.44	220
Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	465
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2.88	7.65	18.13	158.09	0	70/2
Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63		267
Завтрак 2							
Банан	150	2.3	0.8	31.5	144	15	82
Обед							
Закуска из свеклы с сыром	50	1.6	4.2	3.5	58	2.5	32
Суп картофельный с сайрой	220	8.05	10.49	12.4	176.18	7.31	123
Капуста тушеная с мясом	40/120	17.2	17.28	4	240	12.32	329
Кисель ягодный с вит.С	200			15	60	20.1	484
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0.5	24.2	117.5		
Полдник							
Печенье "Сметаночка"	60	4.2	9	40.8	264		
Кисломолочный напиток	200	5	5.6	22.6	162	2.2	460
Итого		60.67	69.56	219.43	1757.17	61.57	

Итого за весь период:		825.02	541.18	2146.17	16306	823.99	
Среднее значение за период		82.50	54.12	214.62	1630.60	82.40	
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, Пермь, 2018							