

Согласовано:

Директор ГБОУ "Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат V вида"
Загвозкина Л.П.



Утверждаю:

ИП Дампилова А.Н.



Перспективное 10-дневное меню для питания дошкольников.
Меню разработано в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя I День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7,54	6,94	33,40	226,40	220
	Какао с молоком	200	3,80	2,90	13,80	94,00	462
	Бутерброд с сыром	40	5,58	7,35	8,00	120,41	63
итого за завтрак		440	16,91818	17,1927	55,2	440,81	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,00	82
итого за завтрак 2		100	0,26	0,17	11,41	52,00	
Обед	Овощи свежие (помидоры)	50	0,44	0,10	1,34	9,00	148
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	9,31	10,20	4,92	148,30	104
	Мясо тушеное с овощами	80	12,24	13,92	1,84	181,60	321
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	256
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		730,00	31,69	25,97	73,87	696,25	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Сухари сливочные	60	5,10	6,45	40,05	164,48	
итого за полдник		260,00	6,70	7,75	51,55	228,48	
итого за день			55,57	51,08	192,03	1417,54	

День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,00	6,85	28,54	199,80	233
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	8,03	19,5245	49,26545	404,66	
Завтрак 2	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	148
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200	9,56	10,68	10,88	177,30	100
	Котлета мясная с соусом 70/30	100	13,20	10,75	13,04	201,54	339
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	202
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750,00	33,19	28,53	81,50	768,89	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка с творогом	100	31,32	10,78	51,32	256,10	
итого за полдник		300,00	32,92	12,08	62,82	320,10	
итого за день			74,54	60,44	203,89	1540,65	
День 3							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,24	6,67	27,62	191,60	226
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за завтрак		490	18,69	16,172	72,716	505,60	
Завтрак 2	Апельсины свежие	100	0,94	0,12	11,75	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,94	0,12	11,75	47,00	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,50	3,10	4,10	46,50	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	9,94	7,16	13,40	157,10	116
	Тефтели мясные с соусом 70/30	100	7,55	6,73	8,97	126,57	350
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,24	4,74	22,58	145,95	207
	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750,00	25,08	22,94	89,76	659,13	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Печенье	50	3,38	2,81	30,19	158,44	
итого за полдник		250,00	3,58	2,91	39,49	196,44	
итого за день			48,29	42,14	213,71	1408,16	

День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,54	6,88	32,62	214,60	234
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с сыром	40	5,58	7,35	8,00	120,41	63
итого за завтрак		440	11,42	14,3327	50,124	375,01	
Завтрак 2	Мандарины свежие	100	0,81	0,31	11,54	53,00	82
итого за завтрак 2		100	0,81	0,31	11,54	53,00	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,50	3,10	1,80	37,00	18
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	9,50	10,14	6,02	152,80	95
	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	11,74	2,49	16,16	134,40	307
	Картофельное пюре	150	3,15	6,00	9,15	102,00	377
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750,00	28,74	22,93	74,83	613,20	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка с повидлом	100	31,32	10,78	51,32	358,10	
итого за полдник		300,00	32,92	12,08	62,82	422,10	
итого за день			73,89	49,65	199,32	1463,31	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,20	227
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	9,649455	20,4585	54,16545	440,06	
Завтрак 2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,00	96,00	82
итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	21,00	96,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,80	3,05	4,35	48,00	1
	Суп гороховый с мясом	200	9,56	7,84	8,78	143,30	114
	Гуляш из говядины	100	15,58	14,17	3,50	204,17	327
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30	385
	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	494
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750,00	33,86	31,71	99,69	813,77	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Пряники	50	2,38	5,88	31,50	139,50	
итого за полдник		250,00	2,68	5,98	41,00	179,50	
итого за день			47,68	58,64	215,85	1529,33	

Неделя2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,00	6,85	28,54	199,80	233
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00	467
	Бутерброд с сыром	40	5,58	7,35	8,00	120,41	63
итого за завтрак		440	16,07818	17,9007	54,636	444,21	
Завтрак 2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,00	96,00	82
итого за завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	148
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	9,32	10,20	4,92	148,30	104
	Мясо отварное	80	22,16	15,84	0,40	232,80	318
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	202
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		730,00	41,62	33,15	52,31	727,15	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Вафли	80	3,60	12,60	86,50	289,30	
итого за полдник		280,00	5,20	13,90	98,00	353,30	
итого за день			64,39	65,45	225,94	1620,66	

День 7							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,46	8,12	25,64	201,60	232
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	8,48	20,7945	46,36545	406,46	
Завтрак 2	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,4	0,3	10,3	47,00	
Обед	Овощи свежие (помидоры)	50	0,44	0,10	1,34	9,00	148
	Суп гороховый с мясом	200	9,56	7,84	8,78	143,30	114
	Котлета мясная с соусом 70/30	100	13,20	10,75	13,04	201,54	339
	Рис отварной	150	3,77	6,52	46,62	263,16	385
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,60	0,60	0,60	495
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750,00	31,42	27,01	97,08	744,60	
Полдник	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Булочка слобная	100	31,32	10,78	51,32	358,10	
итого за полдник		300,00	32,92	12,08	62,82	422,10	
итого за день			73,22	60,18	216,57	1620,16	
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,20	227
	Какао с молоком	200	3,80	2,90	13,80	94,00	462
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за завтрак		490	18,974	15,284	72,04	493,20	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,00	82
итого за завтрак 2		100	0,26	0,17	11,41	52,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,80	3,05	4,35	48,00	1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200	9,56	10,68	10,88	177,30	100
	Печень по строгановски	80	12,96	11,28	4,72	172,00	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	256
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		730,00	32,72	26,66	91,22	774,65	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Сухари сливочные	60	5,10	6,45	40,05	164,48	
итого за полдник		260,00	5,30	6,55	49,35	202,48	
итого за день			57,25	48,67	224,02	1522,33	

День 9							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 150/30	180	12,37	6,71	53,24	321,03	282
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с сыром	40	5,58	7,35	8,00	120,41	63
итого за завтрак		420	18,24	14,1634	70,74087	481,44	
Завтрак 2	Мандарины свежие	100	0,81	0,31	11,54	53,00	82
итого за завтрак 2		100	0,81	0,31	11,54	53,00	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,50	3,10	1,80	37,00	18
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	9,50	10,14	6,02	152,80	95
	Рыба запеченная под овощами 70/30	100	9,50	1,65	5,15	73,57	299
	Картофельное пюре	150	3,15	6,00	9,15	102,00	377
	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		750,00	26,50	22,10	62,82	548,37	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Пряник	80	3,80	9,40	50,40	223,20	
итого за полдник		280,00	4,00	9,50	59,70	261,20	
итого за день			49,56	46,07	204,80	1344,01	
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7,54	6,94	33,40	226,40	220
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,83	12,57	11,43	166,86	69
итого за завтрак		440	10,96145	20,8185	56,32545	457,26	
Завтрак 2	Апельсины свежие	100	0,94	0,12	11,75	47,00	82
итого за завтрак 2		100	0,94	0,12	11,75	47,00	
Обед	Салат из моркови и яблок	75	0,75	4,65	6,15	69,75	148
	Уха с крупой	250	7,20	2,30	12,90	101,00	122
	Плов с мясом	250	18,00	18,60	42,20	408,00	330
	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	494
	Хлеб пшеничный йод. 1 с	50	3,85	1,20	26,70	127,00	
итого за обед		825,00	30,10	26,76	105,45	777,75	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Печенье сдобное	80	5,40	4,50	48,30	253,50	
итого за полдник		280,00	5,60	4,60	57,60	291,50	
итого за день			47,60	52,30	231,13	1573,51	
Среднее значение за 10 дней			59,20	53,46	212,72	1503,97	