

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Нововаршавская гимназия»

Е.Л. Булгакова

«30» / 08 2020г.

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5-часовым пребыванием дошкольные группы МБОУ «Нововаршавская гимназия»

	1 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№57Азбука	Завтрак Яйцо вареное			40	10,04	12,5	5,0	173,6
№58Азбука	Какао с молоком							
	Какао	3,2	3,2	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Сахар	15	15					
	Молоко	100	100					
	Хлеб с маслом			40/10	3,1	8,66	19,97	170,9
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	40 7	40 7					
	Второй завтрак Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0
№82 2007 №601 111 2008 №452(933) 111 1999 25/635/1998	Обед Борщ со свежей капустой							
	Капуста белокочанная	25	20	200	2,0	3,0	11,8	120,1
	Морковь	16	23					
	Картофель	80	56					
	Лук репчатый	8	6,4					
	Масло сливочное	3	3					
	Томатная паста							
	Зелень	2	2					
	Свёкла	3	1,8					
	Плов мясной	40	32	200	15,2	13,2	33,4	394,8
	Мясо	85,6	63,2					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Морковь	15,2	12					
	Рис	54	54					
	Масло растительное	4	4					
	Масло сливочное	5	5					
	Томат паста	3	3					
Компот из с/фруктов с витамином С			200	2,4		67,3	259,6	
	С/фрукты	20	20					
	сахар	15	15					
	Хлеб	40	40	40	3,0	0,36	19,88	96,0
25/635/1998	Полдник Икра кабачковая	47	50	47	0,89	4,18	3,61	55,93
№299 111 2008	Картофельное пюре			150	15,0	54,0	33,9	697,2
	Картофель	180	150					
№462/1008/111 1999	Молоко	30	30					
	Масло сливочное	5	5				15,1	57,2
	Чай с сахаром			200	0,2			
	Заварка	0,6	0,6					
	Сахар	12	12			0,36	19,88	96,0
	Хлеб	40	40	40	0,3	2,01	33,24	159,76

	Пряник			42	2,54			
	Соль йодированная на день		5	5				
	Итого за день:				58,29	102,2	303,03	2 491,01
	2 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№215(411)3 1999	Завтрак							
	Каша кукурузная молочная			200	7,94	8,21	35,13	246,17
	Крупа кукурузная	22	22					
	Молоко	130	130					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5	5					
№57 Азбука	Хлеб с маслом и сыром			40/7/15	7,12	12,76	19,97	223,85
	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	7	7					
	Сыр	15	15					
	Кофейный напиток с молоком			200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Кофейный напиток	2,0	2,0					
	Молоко	100	100					
	сахар	15	15					
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0
№№ 27 Азбука	Обед							
	Салат из свежей капусты			60,0	1,0	3,96	3,0	52,2
136(223)111 1999	Капуста свежая	60	48					
	Морковь	10	8					
	Масло растит	4	4					
№12 Азбука	Суп вермишелевый на мясном бульоне			200	2,2	1,6	16,8	95,6
	Вермишель	8	8					
	Морковь	10	8					
	Картофель	80	60					
	Масло сливочное	2	2					
	Гуляш в томатном соусе			60/40	18,56	20,72	5,77	283,79
№213(405)3 1999	Мясо(филе)	130	95					
	Лук репчатый	14	12					
	Морковь	30	24					
	Томат	3	3					
	Мука	3	3					
№60 Азбука	Масло растительное	5,6	5,6					
	Каша гречневая с маслом			150	13,95	3,3	66,4	358,79
	Крупа гречневая	51	51					
	Масло сливочное	10	10					
	Кисель витамин.С			200	1,36	0	29,02	116,19
	Кисель сухой	24	24					
	Сахар	10	10					
	хлеб			40	3,0	0,36	19,88	96,0
№462 (1008)111 1999	Полдник							
	Рогалик с повидлом			60	7,8	2,63	41,81	219,07
	Мука	30	30					
	молоко	25	25					
	Яйцо	5,8	5,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Масло растительное	2	2					
	Сахар	3	3					
	Дрожжи	1	1					
	повидло	20	20					
	Чай с сахаром			200	0,2	0	15,1	57,2
	заварка	0,6	0,6					
	сахар	12	12					
	Соль йодир. на день		5	5				
	Итого за день:				65,97	56,73	286,59	1923,58

	3 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№48 Азбука	Завтрак Каша манная			200	6,20	8,05	31,09	222,02
	Крупа манная	31	31					
	Молоко	106	106					
	Масло сливочное	5,0	5,0					
	Сахар	5,0	5,0					
№57 Азбука	Хлеб пшеничный с маслом			40 10	3,1	8,66	19,97	170,9
	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Кофейный напиток с молоком			200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Кофейный напиток	2	2					
	Сахар	15	15					
	Молоко	120	120					
	Второй завтрак Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0
№99 2007	Обед Суп овощной			200	1,4	4,0	8,4	79,0
№264(517)111 1999	Капуста	20	16					
	Морковь	10	8					
	Картофель	53,4	40					
	Лук репчатый	9,6	6					
	Зеленый горошек	9,2	6					
№299 111 2008	Масло сливочное	2	2					
	Масло растит	2	2					
	Сметана	5	5					
№452(933)111 1999	Рыба тушеная с овощами			75\75	5,5	9,6	7,8	277,1
	Минтай	186	93					
	Морковь	34	27					
	Лук репчатый	15	13					
	Томат паста	3	3					
	Растит масло	7	7					
	Картофельное пюре			150	15,0	54,0	33,9	697,75
	Картофель	180	130					
	Молоко	30	30					
	Масло сливоч	5	5					
	Компот из с.фруктов с витамином С				2,4		67,3	259,6
	Сухофрукты	20	20	200				
	Сахар	15	15					
	Хлеб			40	3,0	0,36	19,88	96,0
№41 Азбука	Полдник Ленивые вареники			210	32,49	9,82	33,22	351,22
	Творог	159	156					
	Яйцо	11	11					
№462(1008)111 1999	Мука пшеничная	22	22					
	Сахар	11	11					
	Масло сливоч.	10	10					
	Чай с сахаром			200	0,2		15,1	57,2
	Заварка	15	15					
	Сахар	0,6	0,6					
	Соль йодированная на день		5	5				
	Итого за день:				72,58	97,68	270,37	2385,48

	4 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№46 Азбука	Завтрак Каша ассорти			200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Крупа пшеничная	10	10					
	Крупа рисовая	10	10					
	Крупа геркулес	10	10					

№57 Азбука	Крупа гречневая Молоко Масло сливоч. Сахар Хлеб с маслом Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейные напиток с молоком Кофейный напиток Сахар молоко	10 150 5 5 40 10 2 15 100	10 150 5 5 40 10 2 15 100						
	Второй завтрак Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0	
№99 2007	Обед Суп гречневый на мясном бульоне			200	2,15	4,81	29,28	131,9	
№8 Азбука	Картофель Крупа гречневая Томат Лук репчатый	50 15 4 10	35 15 4 8						
№715 1998г	Морковь Масло растит Масло сливоч сосиска отварная Рагу овощное Картофель Капуста Свёкла Морковь Лук репчатый	10 2 2 81 100 60 20 60 20 3	8 2 2 80 70 42 16 48 16 3						
№60 Азбука	Масло растит Масло сливочное Кисель витамин.С Кисель сухой Сахар хлеб	5 24 10	5 24 10	200	1,36	0	29,02	116,19	
№38 Азбука	Полдник Сладкий плов фруктовый Крупа рисовая Чернослив Курага Изюм Сахар Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с сахаром Сахар Заварка			200	5,78	12,26	81,65	460,14	
№462(1008)111 1999	Крупа рисовая Чернослив Курага Изюм Сахар Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с сахаром Сахар Заварка	60,0 13 10 13 5 10 40 15 0,6	60,0 10 10 13 5 10 40 15 0,6	40 200	3 0,2	0,36	19,88 15,1 23,75	96 57,2	
	Соль йодир. на день		5	5					
	Итого за день:				56,73	168,71	341,4	2031,73	

	5 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№9Азбука	Завтрак Суп молочный вермишелевый			200	5,58	6,12	19,73	156
№57 Азбука	молоко масло сливочное сахар вермишель	140 2 2 16	140 2 2 16					
№128(208)111 1999	Хлеб с маслом Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком	40 10 2	40 10 2	40\10 200	3,1 2,79	8,66 3,19	19,97 19,71	170 118,69

	Кофейный напиток Молоко Сахар	120 15	120 15					
	Второй завтрак Фрукты		220	220	1,52		23,75	148,2
№99 2007	Обед Рассольник со сметаной			250\10	2,5	4,6	18,08	127,0
№10 Азбука	Картофель	80	60					
	Крупа перловая	4	4					
	Лук репчатый	4,8	4					
№25 Азбука	Морковь	10	8					
	Огурец	12,4	12					
	консервированный без уксуса							
	Томат	3	3					
	Масло сливочное	4	4					
	Сметана	10	10					
	Котлета			80	12,2	13,39	6,56	202,0
	Мясо	92,6	68,6					
	Хлеб пшеничный	13	13					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	3	3					
	Капуста тушеная			150	3,93	4,84	18,17	110,74
	Капуста	250	200					
	Лук репчатый	12	12					
	Морковь	12	12					
	Томат	5	5					
	Масло растит	5	5					
	Хлеб	40	40	40	3,0	0,36	19,88	96,0
	Сок фруктовый	200	200	200	1,0		28,0	112,0
№213(405)3 1999	Полдник Каша гречневая с маслом			100	9,3	2,2	44,3	239
№462(1008)111 1999	Крупа гречневая	35	35					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб		40	40	3,0	0,36	19,88	96,0
	Чай с сахаром	200	200	200	0,2		15,1	57,2
	Заварка	0,6	0,6					
	Сахар	12	12					
	Печенье	35	35	35	2,76	6,92	26,08	183,2
	Соль йодированная на день		5	5				
	Итого за день:				50,88	50,64	279,21	1716,03

	6 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№220(417)3 1999	Завтрак Каша пшеничная молочная			200	7,4	4,4	47,8	282,2
	Крупа пшеничная	20	20					
	Молоко	150	150					
	Масло сливочное	8	8					
	Сахар	5	5					
	Хлеб с маслом			40\10	3,1	3,1	19,97	170,9
	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Какао с молоком			200	3,77	3,77	25,95	153,92
	Какао	3,2	3,2					
	Сахар	15	15					
	молоко	120	120					
	Второй завтрак Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0
№99 2007	Обед Салат овощной			60,0	0,79	4,83	5,10	64,68
№27 Азбука	Капуста	63,6	50,4					
	Морковь	7,6	6					
	Масло растит	6	6					

№360(753)111 1999	Лук репчатый	10,8	9					
	Суп гороховый на м\к бульоне	53,4	40	200	5,9	6,0	12,8	132,2
	Картофель	16,2	16					
	горох	9,6	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	4	4					
	Масло растительное			80	25,6	31,52	11,52	486,4
	Окорочка тушеные							
	Окорочка	110	100					
	Масло растит	3	3					
	Рожки отварные			150	5,25	3,45	39,45	212,1
	Рожки	51	51					
	Масло сливочное	5	5					
	Кисель с витамин. С			200	1,36		29,02	116,19
Кисель	24	24			0			
Сахар	10	10						
хлеб		40	40	3,0	0,36	19,88	96,0	
№46Азбука	Полдник							
№462(1008)111 1999	Каша Дружба			200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Крупы	24	26					
	Молоко	102	102					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Хлеб с маслом			40\10	3,1	8,66	19,09	170,0
	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Чай с сахаром			200	0,2		15,1	67,2
	заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15						
	Соль йодированная на день		5	5				
	Итого за день:				66,52	74,42	294,77	2248,90

	7 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№220(417)111 1999	Завтрак							
	Каша рисовая			200	3,0	12,0	46,2	300,12
№462(1008)111 1999	Крупа рисовая	30	30					
	Молоко	150	150					
	Масло сливочное	8	8					
	Сахар	10	10					
	Хлеб с маслом			40\10	3,1	8,66	19,97	170,9
	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром			200	0,2	0	15,1	57,2	
	Заварка	12	12					
	сахар							
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0
№99 2007	Обед							
№4 Азбука	Свекольник со сметаной на м\к бульоне			200\10	1,54	5,07	8,04	83,33
	Картофель	41	34					
	Свёкла	64	51					
№11Азбука	Лук репчатый	10,7	8,9					
	Морковь	10	8					
	Сахар	1,3	1,3					
№452(933)111 1999	Масло сливоч	4	4					
	Сметана	3	3					
	Жаркое по-домашнему			150	15,36	11,82	15,08	227,78
	Мясо	102,9	75,68					
	Лук репчатый	15	12					
	Морковь	25	20					
	Томат	3	3					
	Картофель	104	77,7					

	Масло сливоч Масло растит Компот и с\фруктов с витамином С с\фрукты сахар хлеб	3 4 20 15	3 4 20 15	200 40	2,4 3,0	0,36	67,3 19,88	259,6 96,0
№53 Азбука	Полдник Оладьи с повидлом			150\15	19\35	8,63	81,39	440,63
№462(1008)111 1999	Мука Молоко Сахар Яйцо Дрожжи Масло растит Чай с сахаром Заварка Сахар	85 120 3 1\10 2,5 9 0,6 12	85 120 3 1\10 2,5 9 0,6 12	200	0,2		15,1	57,2
	Соль йодированная на день		5	5				
	Итого за день:				47,45	46,54	302,06	1748,76

	8 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№46 Азбука	Завтрак Каша 4 злака			200	6,55	8,33	35,09	241,11
№58 Азбука	Крупы Молоко Масло сливочное Сахар Хлеб с маслом Хлеб пшеничный Масло сливоч. Какао с молоком Какао порошок Сахар молоко	26 102 5 5 40 10 3 20 120	26 102 5 5 40 10 3 20 120	40\10 200	3,1 3,77	8,66 3,93	19,97 25,95	170,9 153,92
	Второй завтрак Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0
№99 2007	Обед Салат овощной Капуста свежая Морковь	100 20	88 16	100	1,0	3,96	3,0	52,2
№27 Азбука	Масло растит Суп рыбный	4	4	200	9,4	5,3	19,2	160,0
№204 111 2008	Консервы рыбные Морковь Картофель Лук репчатый	40,84 10 59,2 9,6	40 8 47,4 8					
№14 Азбука	Крупа рисовая Масло сливоч. Зелень Ленивые голубцы с мясом Мясо Лук репчатый Сметана Рис Масло растит Масло сливоч Капуста свежая	5 2 4 78 10 7 15 2 2 104	5 2 2,4 56 8 7 15 2 2 84	200	13,38	13,38	9,86	212
	Кисель витамин.С Кисель сахар хлеб	24 10 40	24 10 40	200 40	1,36 3,0	0 0,36	29,02 19,88	116,19 96,0

№572 111 2002	Полдник Творожная запеканка со сгущенным молоком			190\20	30,72	10,53	50,35	419,0
№462(1008)111 1999	Творог	180	180					
	Крупа манная	10	10					
	Масло сливоч	3	3					
	Сахар	5	5					
	Яйцо	11,7	10,5					
	Молоко	50	50					
	Молоко сгущенное	20	20					
	Мука	5	5					
	Чай с сахаром			200	0,2	0	15,1	57,2
	Заварка	0,6	0,6					
	Сахар	12	12					
	Соль йодир. на день		5	5				
	Итого за день:				72,98	54,45	240,8	1753,33

	9 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№438 111 2008	Завтрак Омлет			80	6,4	8,5	2,68	113,0
№57 Азбука	Яйцо 1 шт	47	41					
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	3	3					
	Хлеб с маслом			40\10	3,1	8,66	19,97	170,9
	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливоч	10	10	200				
	Кофейный напиток с молоком				2,79	3,19	19,71	118,69
	Кофейный напиток	2	2					
	Молоко	120	120					
	сахар	15	15					
	Второй завтрак Фрукты	250		250	1,52		23,75	148,2
№99 2007	Обед Суп крестьянский с крупой на м\к бульоне			200	2,0	4,6	11,0	94,0
№130(216)	Капуста	30	24					
	Картофель	93	80					
№13 Азбука	Крупы: перловая	8	8					
	Рисовая							
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растит	4	4					
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом			70\50	21,71	25,11	3,85	325,69
№299 111 2008	Говядина отварная	153	113					
	Лук репчатый	3,5	2,3					
	Масло сливоч	3,5	3,5					
	Соус сметанный	50						
	Морковь	9,4	7					
	Сметана	11	11					
	Картофельное пюре			150	5,2	54,0	33,9	697,75
	Картофель	180	130					
	Молоко	30	30					
	Масло	5	5					
	Хлеб		40	40	3,0	0,36	19,88	96,0
	Компот с витамин.С			200	2,4		67,3	259,6
	Сухофрукты	20	20					
	сахар	15	15					

№264(517)111 1999	Полдник Рыба тушеная в томате с овощами			75\75	15,0	9,6	7,8	277,1
№264(517)111 1999	Минтай	186	93					
	Морковь	34	27					
	Лук репчатый	15	13					
	Томат паста	5	5					
	Масло растит	8	8					
	Сахар	2,5	2,5					
	Хлеб		40	40	3,0	0,36	19,88	96,0
	Чай с сахаром		200	200	0,2		15,1	57,2
	Заварка	0,6	0,6					
	Сахар	12	12					
	Соль йодир. на день		5	5				
	Итого за день:				66,32	114,38	244,82	2454,13

	10 день	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, Г	Жиры, г	Углевод, г	Ккал
№572 111 2002	Завтрак Макароны с маслом и сыром			100	14,9	20,4	61,1	495,4
№57 Азбука	Макароны	34,3	34,3					
	Сыр	8,2	7,5					
	Масло сливочное	3,9	3,8					
	Кофейный напиток с молоком			200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Кофейный напиток	2	2					
	Молоко	120	120					
	Сахар	15	15					
	Второй завтрак Сок фруктовый			100	0,5		14,0	56,0
№99 2007	Обед Суп овощной на м\к бульоне			200	1,4	4,0	8,4	79,0
№716 1998	Капуста	20	16					
	Картофель	93,7	80					
	Морковь	10	8					
№170(329)3 1999	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное		2					
	Зеленый горошек		6					
	Колбаса отварная		80	80	8,8	16,08	1,71	185,6
№60 Азбука	Горох отварной			150	14,55	8,7	36,6	270,3
	Горох	63	63					
	Масло сливоч	10	10					
	Кисель витамин.С		150	200	1,36	0	29,02	116,19
	Кисель	24	24					
	Сахар	10	10					
	хлеб	40	40	40	3,0	0,36	19,88	96,0
№48 Азбука	Полдник Каша манная			200	6,20	8,05	31,09	222,03
№462(1008)111 1999	Крупа манная	31	31					
	Молоко	106	106					
	Масло сливоч	5	5					
	Сахар	5	5					
	Хлеб с маслом			40\10	3,1	8,66	19,97	170,5
	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Чай с сахаром			200	0,2	0	15,1	57,2
	Заварка	0,6	0,6					
	Сахар	15	15					
	Печенье		50	50	2,22	3,0	22,89	127,2
	Соль йодир. на день		5	5				
	Итого за день:				59,02	72,44	279,47	1994,11

Литература:

1. Управление ДОУ. изд. Москва 2005г. Основные требования по охране труда и санитарному обеспечению в ДОУ. Сборник документов и рекомендаций.
2. Питание детей дошкольного возраста. Кисляровская В.Г., Васильева Л.П., Гуревич Д.Б. 1985г.

3. Журнал «Дошкольное образование» №20 2001г. Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-7 лет. Разработано РААН руководитель профессор Конь И.Я., научный сотрудник Басова Л.И., Копытько Н.В. и др.

4. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Таргонская Н.А. 2002г. Дале-Азбука