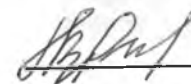


Утверждаю

Директор МБОУ "Рогозихинская ООШ"



Завалюева Ю.В.



" 1 " сентября 2021г

Примерное десятидневное меню дошкольной подготовки МБОУ "Рогозихинская ООШ"

1 день, понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---|------------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным (т.к. 32) | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178 | 0,42 |
| Чай с сахаром (т.к. 13) | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 38 | 16 |
| Обед | | | | | | |
| Щи со сметаной (т.к. 27) | 250 | 6,294 | 6,84 | 22,382 | 198,8 | 52,028 |
| Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 9,04 | 8,2 | 31,98 | 237,42 | 9,62 |
| Биточки с подливой (т.к. 23) | 70/30 | 16,45 | 9,76 | 12,2 | 240,61 | 4,76 |
| Компот из сухофруктов (т.к. 9) | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Калач сметанный | 50 | 3,7 | 6 | 37,2 | 208,5 | 0 |
| Кисель (т.к. 6) | 180 | 0,051 | 0 | 58,68 | 89 | 1,4 |
| Итого за день | 1560 | 47,815 | 36,62 | 266,902 | 1478,13 | 134,388 |

2 день, вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром (т.к. 301) | 160/10 | 7,8 | 6,1 | 32,4 | 219 | 0,03 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 38 | 16 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с изюмом (т.к. 32) | 100 | 5,1 | 4,5 | 16,5 | 108 | 3,31 |
| Суп гороховый с гречками (т.к. 40) | 250/10 | 11,3 | 6,11 | 37,18 | 203,8 | 17,52 |
| Жаркое по-домашнему (т.к. 16) | 200 | 20,57 | 23,81 | 91,73 | 536,68 | 33,935 |
| Компот из сухофруктов (т.к. 9) | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Блинчики | 50 | 7,47 | 14,27 | 32,8 | 290,67 | 0,37 |
| Чай с аскорбиновой кислотой (т.к. 2) | 180 | 0,047 | 0 | 12,6 | 46,44 | 7 |
| Итого за день | 1340 | 62,26 | 58,41 | 304,47 | 1784,39 | 128,84 |

3 день, среда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|--|------------------|----------------------|-----------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным (т.к. 57) | 200 | 7,42 | 9,6 | 30,96 | 232,7 | 1,93 |
| Чай с сахаром (т.к. 13) | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 200 | 8 | 3 | 26,6 | 180 | 1,2 |
| Обед | | | | | | |
| Суп крестьянский (т.к. 18) | 250 | 5,96 | 7,65 | 24,65 | 211,07 | 17,52 |
| Капуста тушеная (т.к. 27) | 150 | 3,03 | 2,47 | 11,76 | 81,5 | 27,13 |
| Биточки с подливой (т.к. 23) | 70/30 | 16,45 | 9,76 | 12,2 | 240,61 | 4,76 |
| Компот из свежих плодов (т.к. 54) | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Сырники из творога (т.к. 231) | 150 | 19,1 | 14,5 | 11,7 | 257,14 | 0,5 |
| Молоко кипяченое (т.к. 10) | 200 | 5,5 | 6,2 | 8,6 | 110 | 1,04 |
| Итого за день | 1730 | 71,74 | 54 | 192,53 | 1596,82 | 55,68 |

4 день, четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным (т.к. 45) | 200 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 0,42 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 38 | 16 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отварной моркови с чесноком (т.к. 82) | 80 | 1,3 | 7,2 | 7,3 | 99 | 14 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с курой (т.к. 52) | 250/20 | 3,4 | 2,4 | 17,3 | 104,5 | 6,9 |
| Картофель тушеный | 150 | 3,3 | 9,15 | 22,6 | 189,1 | 12,39 |
| с мясом курицы | 70 | 8,23 | 7,54 | 2,05 | 109,08 | 0,007 |
| Компот из сухофруктов (т.к. 9) | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Калач сметанный | 70 | 3,7 | 6 | 37,2 | 208,5 | 0 |
| Кисель (т.к. 6) | 180 | 0,051 | 0 | 58,68 | 89 | 1,4 |
| Итого за день | 1580 | 36,46 | 41,91 | 257,59 | 1384,98 | 101,80 |

5 день, пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---|------------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный со сливочным маслом (т.к. 9) | 200 | 7,42 | 9,6 | 30,96 | 232,7 | 1,93 |
| Чай с сахаром (т.к. 13) | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Кефир 2,5 % жирности (т.к. 272) | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из капусты с луком и растительным маслом (т.к.12) | 60 | 0,9 | 4 | 5,6 | 61 | 22,44 |
| Суп рисовый | 250 | 10,1 | 6,7 | 12,7 | 150,7 | 1,93 |
| Запеканка картофельная с мясом (т.к. 19) | 200 | 20,202 | 17,17 | 32,146 | 357,095 | 31,344 |
| Компот из свежих плодов (т.к. 54) | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Булка домашняя (т.к 7) | 150 | 11,95 | 15,94 | 60,56 | 406,5 | 0,48 |
| Чай с аскорбиновой кислотой (т.к. 2) | 180 | 0,047 | 0 | 12,6 | 46,44 | 7 |
| Итого за день | 1670 | 62,119 | 58,73 | 227,826 | 1628,235 | 60,984 |

6 день, понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 200 | 4,5 | 5,9 | 22 | 159 | 0,59 |
| Чай с сахаром (т.к. 13) | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 38 | 16 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с гренками (т.к. 3) | 250/10 | 6,2 | 6,77 | 25,06 | 206,01 | 17,52 |
| Вермишель отварная со сливочным маслом (т.к. 5) | 100 | 3,37 | 6,96 | 24,06 | 166,08 | 0,44 |
| Гуляш с подливой | 80 | 14,9 | 15,7 | 4,7 | 220 | 0,45 |
| Компот из свежих яблок (т.к. 54) | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Блинчики | 50 | 7,47 | 14,27 | 32,2 | 290,67 | 0,37 |
| Час с аскорбиновой кислотой(т.к.2) | 180 | 0,047 | 0 | 12,6 | 46,44 | 7 |
| Итого за день | 1450 | 43,167 | 50,42 | 197,08 | 1410 | 43,97 |

7 день, вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет (т.к. 34) | 90 | 9,39 | 12,19 | 6,7 | 174,5 | 0,435 |
| Чай с аскорбиновой кислотой (т.к. 2) | 180 | 0,047 | 0 | 12,6 | 46,44 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Сок или фрукты в ассортименте | 200 | 0,4 | 0 | 9,8 | 38 | 16 |
| Обед | | | | | | |
| Свекольник со сметаной (т.к. 36) | 250 | 6,524 | 6,84 | 25,222 | 219,56 | 27,608 |
| Голубцы ленивые со сметаной (т.к. 41) | 155/15 | 14,308 | 13,39 | 17,304 | 381,6 | 42,516 |
| Компот из свежих плодов (т.к. 54) | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Калач сметанный | 70 | 3,7 | 6 | 37,2 | 208,5 | 0, |
| Кисель (т.к 6) | 180 | 0,051 | 0 | 58,68 | 89 | 1,4 |
| Итого за день | 1420 | 40,7 | 39,24 | 224,466 | 1404,4 | 95,679 |

8 день, среда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (т.к. 45) | 200 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 0,42 |
| Чай с сахаром (т.к. 13) | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Йогурт | 170 | 8,5 | 2,55 | 14,45 | 119 | 1,02 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отварной моркови с чесноком (т.к. 82) | 80 | 1,3 | 7,2 | 7,3 | 99 | 14 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (т.к. 52) | 250/20 | 3,4 | 2,4 | 17,3 | 104,5 | 6,9 |
| Рыба тушеная с овощами (т.к. 58) | 80 | 7,75 | 4,18 | 3,24 | 81 | 0,94 |
| Картофельное пюре (т.к. 321) | 180 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,04 | 50,7 |
| Компот из сухофруктов | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога (т.к. 237) | 150 | 19,1 | 14,5 | 11,5 | 257,14 | 0,7 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 0,52 |
| Итого за день | 1610 | 62,13 | 46,85 | 190,45 | 1427,48 | 75,2 |

9 день, четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Геркулес" молочная с маслом сливочным | 200 | 7,42 | 9,6 | 30,96 | 232,7 | 1,93 |
| Чай с сахаром (т.к. 13) | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Сок или фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 38 | 16 |
| Обед | | | | | | |
| Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 2,02 | 3,03 | 7,51 | 69,67 | 11 |
| Суп гороховый с гренками (т.к. 40) | 250/10 | 11,3 | 6,115 | 37,18 | 203,8 | 17,52 |
| Жаркое по-домашнему (т.к. 16) | 200 | 20,57 | 23,81 | 91,73 | 536,68 | 33,935 |
| Компот из свежих плодов (т.к. 54) | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Вареники ленивые | 150 | 4,3 | 12,4 | 21 | 211,78 | 0,0 |
| Кисель (т.к. 6) | 180 | 0,051 | 0 | 58,68 | 89 | 1,4 |
| Итого за день | 1630 | 59,99 | 59,28 | 362,48 | 1860,15 | 83,87 |

10 день, пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным (т.к. 57) | 200 | 7,42 | 9,6 | 30,96 | 232,7 | 1,93 |
| Чай с сахаром (т.к. 13) | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| Снежок 2,5% | 180 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 0,9 |
| Обед | | | | | | |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной (т.к. 5) | 250/30/10 | 7,1 | 8,2 | 8,9 | 138 | 24,75 |
| Каша гречневая со сливочным маслом (т.к. 67) | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 | 0 |
| Гуляш с подливой (т.к. 35) | 80 | 14,9 | 15,7 | 4,7 | 220 | 0,45 |
| Компот из сухофруктов (т.к. 9) | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 50,16 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 |
| Полдник | | | | | | |
| Пирожок печеный с яблоком | 80 | 3,76 | 3,52 | 2,23 | 144,9 | 0,33 |
| Молоко кипяченое (т.к. 10) | 200 | 5,5 | 6,2 | 8,6 | 110 | 1,04 |
| Итого за день | 1710 | 59,36 | 56,08 | 188,25 | 1537,08 | 79,56 |