

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ ЦО № 10 _____ Волкова М.И.
 Приказ № 226 от 01.09.2024

Примерное десятидневное меню для организации питания детей												
в возрасте от 3 до 7 лет(с 10,5 часовым пребыванием)												
МОУ «ЦО № 10»												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		№ тех. карты	Примеч.
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe		
1 день												
завтрак												
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6, 13	8,27	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33	168	
Сыр	15	4, 02	6,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15	27	
Масло сливочное	5	1, 14		4,2	3,75	0	0	0	0,5	0		
Кофейный напиток	200	1, 51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61		126	
Батон «Нарезной»	30	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
		15 ,4 3	17,22	72,19	467,28	0,15	0,11	2,33	342,4	2,96		
2завтрак												

Итого за день		43,59	41,35	191,53	1253,8	0,67	0,46	22,62	793,49	9,3		
среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0								
2 день												
завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230/5	8,59	9,81	38	274,4	0,12	0,09	1,1	116	2,3	68	
Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1	132	
Печенье	20	0,7	0,8	18,6	85	0,02	0,01	0	5,8	0,42		
Батон «Нарезной»	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
		12,02	11,91	84,29	488,1	0,18	0,11	1,1	134,4	4,2		
2завтрак												
Апельсин	85	0,44	0,44	7,94	38,07	0,04	0,03	60	34	0,3		
		0,44	0,44	7,94	38,07	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30		
обед												
Салат из капусты	60	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1	10	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1	34	

Печень по-строгановски	65/40	16,4 2	14,48	7,67	211,9	0,38	0,21	26	28	10	102	
Овощи в соусе	150	3,4	5,7	54	124	0,09	0,06	19	64	1,1		
Кисельс вит. «С»	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1	118	
Батон «Нарезной»	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
Хлеб ржано-шеничный	40	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44		
		30,2 6	27,72	129,78	719,1	0,82	0,5	64	167,7	17,12		
усиленный полдник												
Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/25	13,3	6,8	16,8	182	0,04	0,02	0	116	0,8	79	
Молоко кипяченое	200	6,78	5,89	11,23	125,56	0,08	0,05	3	252	2	127	
Батон «Нарезной» обогащенный	35	1,76	3,4	18,3	59	0,03	0,01	0	7,93	0,2		
		21,8 4	16,09	46,33	366,56	0,15	0,08	3	375,93	3		
Итого за день		64,1 2	55,72	260,4	1573,76	1,15	0,69	68,1	678,03	24,32		
среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0								
Здень												
завтрак												
Омлет	120	13	20,55	11,95	254,8	0,07	0,04	1	108	3	177	

		,1 8										
Чай с лимоном	150	0, 1	0	9,7	37	0	0	0	5	1	132	
Батон «Нарезной» со сливочным маслом	30/5	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
		15 ,9 1	21,85	39,64	383,5	0,11	0,05	1	120,6	4,48		
2завтрак												
Груша	85	0, 4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76		
		0, 40	0,30	10,30	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76		
обед												
Сельдь	20	6, 39	6,39	1,44	89,1	0,018	0,01	1,5	23,4	0,45	26	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3, 2	5,6	19,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7	30	
Кнели из кур	55	15 ,5	7,88	42,3	150,5	0,05	0,03	1,4	28	1,4	85	
Картофельное пюре	150	3, 73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1	56	
Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0, 88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7	122	
Батон «Нарезной»	35	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
Хлеб ржано-шеничный	35	1, 93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26		
		34 ,2	28	138,29	728,55	0,368	0,19	27,9	188,15	6,09		

		0,36	0,36	8,82	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76		
обед												
Салат " Свеколка"	60	0,48	6,06	9,12	110,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	18	
Суп вермишелевый на курином бульоне	200/10	3,6	2,86	19,5	117	0,13	0,08	12	25	1,2	39	
Рыба тушеная в томате	100	10,9	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47	88	
Картофельное пюре	135	3,06	6,03	11,79	115,2	0,5	0,3	10	40	1	57	
Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1	122	
Батон «Нарезной»	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
Хлеб ржано-шеничный	40	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44		
		23,62	21,43	88,48	659,8	0,82	0,46	31,2	140,17	7,83		
полдник												
Оладьи с повидлом	100/15	7,4	6,94	46,6	278,5	0,12	0,09	1,33	84	1,73	137	
Молоко кипяченое	200	6,78	5,89	11,23	125,56	0,08	0,05	3	252	2	127	
		14,18	12,83	57,83	404,06	0,2	0,14	4,33	336	3,73		
Итого за день		50,8	47,26	221,63	1533,56	1,26	0,73	37,86	751,44	15,71		
среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0								

5 день												
завтрак												
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9, 07	9,47	35,87	265,33	0,19	0,1	1,33	129,3	4	64	
Чай с сахаром	150	0, 1	0	9,7	37	0	0	0	5	1	132	
Батон «Нарезной»	30	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
		11 ,8	10,77	63,56	394,03	0,23	0,11	1,33	141,9	5,48		
2завтрак												
Яблоко	85	1, 05	0,35	14,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48		
		1, 05	0,35	14,70	76,80	0,03	0,04	8,00	6,40	0,48		
обед												
Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0, 6	4,2	16,27	65,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	14	
Рассольник со сметаной	250/10	3	5,8	17,2	133	0,09	0,05	8	34	1	32	
Жаркое по- домашнему	220	28 ,1 3	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5	94	
Кисель вишневый с витамином С	200	0, 71	0,11	37	151	0,02	0,01	0	28	0,4	118	
Батон «Нарезной»	35	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		

Хлеб ржано-пшеничный	35	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26		
		37	38,64	120,58	935,23	0,4	0,21	20,53	143,55	9,28		
ПОЛДНИК												
«Снежок»	200/20	6	0,2	8	62	0,08	0,05	2	252	0		
Печенье	20	1,5	0,74	10,28	52,40	0,02	0,01	0,00	4,34	0,27		
		9,18	2,3	25,5	164	0,14286	0,076	8,4	299,54	1,07	1	
Итого за день		57,98	51,7	209,6	1493,26	0,77286	0,396	30,26	584,99	15,83		
среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0								
бдень												
завтрак												
Омлет	120	16,18	20,55	1,95	254,8	0,07	0,04	0	86,4	3,6	77	
Какао-напиток на молоке	150	0,7	0,7	20,9	84,8	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3	117a	
Батон «Нарезной»	30	2,63	1,02	17,99	91,7	0,02	0,01	0	3,33	0,21		
		19,51	22,27	40,84	431,3	0,1	0,06	1,5	93,48	4,11		

2завтрак												
Апельсин	85	0,44	0,44	7,94	38,07	0,04	0,03	60	34	0,3		
		0,44	0,44	7,94	38,07	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30		
обед												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0,05	1	149	1,5	33	
Гуляш из кури	55/50	10,7	15,9	113,2	218	0,04	0,03	1	14	2	91	
Морковь припущенная	150	1,9	4,3	5,16	85,05	0,07	0,04	6	46	0,9	96	
Кисель плодово-ягодный с витамином С	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1	118	
Батон «Нарезной»	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44		
		23,88	26,78	184,03	672,25	0,32	0,17	11	238,7	8,42		
полдник												
Сырники из творога с маслом сливочным	90/10	13,58	8,75	9,83	246,46	0,06	0,03	1	159	0,8	83	
Печенье	20	0,7	0,8	18,6	85	0,01	0,004	0	1,6	0,12		
Напиток витаминизированный	200	0	0	12	52	0	0	0	1,1	0,2	128	

		19,3	9,55	40,43	383,46	0,07	0,034	1	161,7	1,12		
Итого за день		62,69	58,6	265,3	1487,01	0,49	0,264	13,5	493,88	13,65		
среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0								
7день												
завтрак												
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	220/5	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67	68	
Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1	132	
Батон «Нарезной»	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
		10,2	10,5	60,22	372,7	0,2	0,11	1,33	159,27	4,15		
2завтрак												
Груша	85	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76		
		0,40	0,30	10,30	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76		
обед												
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3	28	
Биточки в молочном соусе	60/40	7,4	8,63	5,5	130	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33	105/112	

Гречка рассыпчатая	150	2, 1	5,85	13,35	117	0,08	0,05	4	48	1,1	65		
Компот из сухофруктов с витамином «С»	160	0, 42	0,09	22,5	92,8	0,02	0,01	0	12,8	0,48	112		
Батон «Нарезной»	35	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48			
Хлеб ржано-пшеничный	35	1, 93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26			
		17, 68	21,82	81,18	594,25	0,3	0,17	16,3 3	141,22	5,95			
полдник													
Макароны запеченные с сыром	170	8, 52	14,16	32,52	292,8	0,07	0,03	0	120,3	1,05	76		
«Снежок»	200	5, 4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0			
		13, 92	14,34	39,72	348,6	0,15	0,08	2	372,3	1,05			
Итого за день		41, 8	46,66	181,12	1315,55	0,65	0,36	19,6 6	672,79	11,15			
среднедневная сбалансированность		0, 9	1,0	4,0									
8день													
завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	9, 1	8,82	10,5	158,2	0,07	0,03	0	36,4	1,12	64		
Чай с сахаром и с лимоном	150	0, 1	0	9,7	37	0	0	0	5	1	132		
Батон «Нарезной» с сыром	30/5	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48	132a		

		14,32	14,44	54,49	399,7	0,22	0,1	4	86,6	3,48		
2завтрак												
Яблоко	85	0,36	0,36	8,82	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76		
		0,36	0,36	8,82	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76		
обед												
Салат из свеклы с маслом растительным/ Салат из редиса с маслом растительным	60	2,52	4,86	6,06	78	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14		14
Суп картофельный на кур.бульоне	250/10	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9		36
Котлет мясн.	100	18	24,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8		99
Макарон с маслом	150/5	3,4	5,7	44	124	0,09	0,06	19	64	1,1		75
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1		
Батон «Нарезной»	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44		
		35,9	41,14	125,03	899,2	0,68	0,42	66,2	184,5	16,16		
полдник												
Печенье	80	3,44	0,75	20,72	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0		

«Снежок»	200/15	5, 4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0		
		8, 84	0,93	27,92	185,8	0,18	0,1	18,6 7	273,67	0		
Итого за день		59, 0 6	56,51	207,44	1484,7	1,08	0,62	88,8 7	544,77	19,64		
среднедневная сбалансированность		1, 1	1,1	4,0								
9день												
завтрак												
Каша пшен. молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5, 2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33	70	
Чай с сахаром	150	0, 1	0	9,7	37	0	0	0	3,75	0,75	132	
Батон «Нарезной»	30	2, 63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
		7, 93	9,7	56,49	340,7	0,09	0,04	1,33	154,02	2,56		
2завтрак												
Банан	85	1, 05	0,35	14,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48		
		1, 05	0,35	14,70	76,80	0,03	0,04	8,00	6,40	0,48		
обед												
Рассольник со сметаной	200/5	2, 64	4,56	11,44	97,6	0,09	0,05	8	34	1	92	

Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	11,87	321,39	0,08	0,06	30	76	4	92	
Напиток витаминизированный	175	0	0	23,6	105,4	0	0	0	1,1	0,2	128	
Батон «Нарезной»	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26		
		27,4	28,41	74,64	666,84	0,27	0,15	38	128,85	6,94		
полдник												
Молоко кипяченое	200	5,06	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	2	252	0	127	
Печенье	20	0,7	0,8	18,6	85	0,02	0,01	0	5,8	0,42		
		7,44	2,33	33	186,91	0,14	0,08	8,4	289	1,22		
Итого за день		42,77	40,44	164,13	1194,45	0,5	0,27	47,73	571,87	10,72		
среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0								
10 день												
завтрак												
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67	67	
Чай с сгущ.молоч	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	3,75	0,75	132	6
Сыр	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15	27	

Масло сливочное	5	0,6	4,2	3,75	55	0	0	0	0,5	0		
Батон «Нарезной»	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
		16,37	19,85	56,64	456,53	0,18	0,1	1,33	299,85	4,05		
2завтрак												
Яблоко	70	0,72	0,18	6,75	34,2	0,06	0,03	38	35	0,1		
		0,72	0,18	6,75	34,20	0,06	0,03	38,00	35,00	0,10		
обед												
Салат из квашеной капусты/Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,72	2,3	3,47	37,35	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28	11	
Суп из овощей со сметаной/	250/5	3	4,2	10,2	91	0,08	0,04	11	30	0,8	37	
Биточки рубленые из птицы запеченные	50	8,7	4,9	5,5	102	0,04	0,01	8	42,9	1,1	99	
Соус сметанный	20	0,3	1	0,6	15,4	0,01	0,01	0	4,8	0,03	115 a	
Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1	56	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1	122	
Батон «Нарезной»	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48		

