

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кобринская основная общеобразовательная школа»
(структурное подразделение - дошкольное отделение)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ
«Кобринская ООШ»
(структурное подразделение - дошкольное отделение)
Документов



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
с 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПОЩЕЩЕНИЕМ
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
(3-7 лет)**

Используемая литература:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Мозильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,53	5,28	30,59	146,50	185
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	11,28	11,67	70,17	390,50	
Обед	Борщ из свежей капусты	200	4,91	4,76	15,74	112,50	57
	Суфле печёчно-мясное	80	15,57	12,43	3,29	187,00	279
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,86	5,98	39,91	235,00	165
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из лимона	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		690	33,20	24,82	110,66	773,72	
Полдник	Кефир 3,2%	180	3,20	4,80	6,15	84,00	401
	Пирожок с яблоком	115	5,76	2,48	47,88	211,00	454
Итого за полдник:		295	8,96	7,28	54,03	295,00	
Ужин	Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за ужин:		500	23,66	16,55	114,81	660,00	
Итого за день:		1 930	77,10	60,32	349,67	2119,22	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,53	5,28	30,59	153,00	168
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	7
	Хлеб пшеничный	40	11,12	16,04	45,02	334,60	122
Итого за завтрак:		460	22,24	32,08	90,04	669,20	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	4,89	8,48	103,75	67
	Тефтели мясные с рисом	100	8,86	5,98	39,91	250,50	287
	Свекла тушёная	150	2,65	6,12	20,50	147,60	135
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,00	376
Итого за обед:		50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Полдник	Сок	730	17,12	18,65	114,38	715,47	
	Кондитерские изд.без крема	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
Итого за полдник:		50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
Ужин	Кукуруза консервированная	250	1,60	0,80	34,98	153,40	
	Омлет натуральный	60	1,20	0,00	6,72	30,48	12
	Чай	150	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Хлеб пшеничный	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за ужин:		40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за День:		450	12,64	13,83	43,37	347,48	
		1 890	53,60	65,36	282,77	1885,55	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	4,59	4,90	26,32	168,00	186
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за завтрак:		445	11,34	11,29	65,90	412,00	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	1,00	26,00	122
	Суп картофельный с рисом	200	5,49	5,27	16,32	134,75	80
	Курица тушёная в соусе с картофелем	250	11,94	8,64	20,88	209,00	302
	Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,00	376
Итого за обед:		50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Полдник	Сок	710	21,19	14,53	81,66	543,45	
	Фрукты свежие	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
Итого за полдник:		100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Ужин	Запеканка творожная	300	3,15	0,75	47,38	218,40	
	Повидло	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Чай с молоком	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Фрукты свежие	200	4,28	4,80	22,00	75,50	393
Итого за ужин:		100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за день:		40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за день:		500	27,88	21,33	126,82	695,50	
Итого за день:		1 955	63,56	47,90	321,76	1869,35	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	4,06	26,99	162,00	187
	Дйцо отварное	50	6,41	5,81	0,36	79,35	209
	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		495	13,98	12,98	41,40	339,35	
Обед	Овощи свежие порционно(огурец)	30	0,00	0,00	2,00	11,00	16
	Суп картофельный с рыбой	200	8,59	8,40	14,33	167,25	87
	Котлета мясная запечённая	90	13,98	15,48	14,46	208,00	282
	Рагу овощное	150	7,57	4,63	36,31	217,00	137
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	97,60	372
Итого за обед:		50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Полдник	Молоко кипячёное	700	33,60	29,11	107,68	787,55	
	Кондитерские изд.без крема	200	6,08	5,40	10,07	113,00	400
Итого за полдник:		50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
Ужин	Печень по-строгановски	250	6,78	6,20	28,67	198,00	
	Макароны отварные с маслом	120	14,40	5,78	3,55	130,00	102
	Хлеб пшеничный	150	2,71	16,14	36,51	281,00	205
	Чай с лимоном	30	3,86	0,35	25,15	100,00	122
Итого за ужин:		200	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за день:		500	21,09	22,29	75,41	552,00	
		1 945	75,45	70,58	253,16	1876,90	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная	200	5,60	14,60	36,00	230,00	169
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	7
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		460	16,05	25,71	75,58	531,60	
Обед	Овощи свежие порционно(помидор)	50	0,00	0,00	2,00	11,00	18
	Суп овощной на курином бульоне	200	1,74	4,89	8,48	84,75	66
	Шницель рыбный	80	8,75	4,32	6,21	102,00	258
	Овощи тушенные в сметанном соусе	150	10,40	16,03	60,45	213,80	139
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		710	24,35	26,00	117,72	595,85	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за полдник:		300	3,15	0,75	47,38	218,40	
Ужин	Биточки мясные	90	13,98	15,48	14,46	208,00	282
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	100,00	122
	Капуста тушеная	200	3,75	6,66	17,25	144,00	132
Итого за ужин:		520	21,65	22,51	66,85	492,00	
Итого за день:		1 990	65,20	74,97	307,53	1837,85	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,00	184
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	8,92	10,28	62,09	378,00	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	1,00	26,00	122
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,74	4,89	8,48	98,90	67
	Бефстроганов из печени говяжьей	80	19,00	7,20	2,70	171,80	278
	Макароны отварные	150	7,57	4,63	36,31	180,75	205
	Компот из лимона	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		690	32,06	17,33	98,18	676,75	
Полдник	Кефир 3,2%	180	3,20	4,80	6,15	84,00	401
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	180,00	469
Итого за полдник:		280	10,48	17,32	60,07	442,00	
Ужин	Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		500	23,06	16,55	114,81	660,00	
Итого за день:		1 915	75,36	61,48	335,15	2156,75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша "Дружба" сборная молочная жидкая	200	8,14	9,68	38,39	273,00	180
	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	111,20	397
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	7
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		460	19,41	21,57	79,43	594,80	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	25	0,00	0,00	2,00	35,00	16
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	188,90	81
	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	225,76	276
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	105,60	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		705	36,48	13,50	80,85	641,96	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	123,50	376
	Кондитерские изд. без крема	50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
Итого за полдник:		250	1,16	0,82	46,36	208,50	
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	250	5,75	5,12	18,38	195,00	185
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		490	9,67	5,49	53,52	355,00	
Итого за день:		1905	66,72	41,38	260,16	1800,26	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	187
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	11,34	11,29	65,90	412,00	
Обед	Овощи свежие порционно(помидор)	50	0,00	0,00	2,00	30,00	18
	Свекольник со сметаной	200	2,69	2,84	17,14	104,75	57
	Шницель рыбный	80	8,75	4,32	6,21	102,00	258
	Овощи тушеные	150	4,74	4,63	29,42	187,75	145
	Компот из лимона	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		710	19,93	12,40	105,46	649,80	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Фрукты свежие	50	1,50	0,50	21,00	75,00	368
Итого за полдник:		250	2,40	0,50	37,38	143,40	
Ужин	Запеканка творожная	140	17,49	15,43	35,67	300,00	237
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	452
	Чай с молоком	200	4,28	4,80	22,00	75,50	393
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	100,00	122
Итого за ужин:		490	27,88	21,33	126,82	675,50	
Итого за день:		1 895	61,55	45,52	335,56	1880,70	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,53	5,28	30,59	153,00	168
	Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Сыр порц.	15	3,70	4,75	0,00	57,60	7
Итого за завтрак:		460	15,80	17,20	71,63	470,60	
Обед	Капуста квашеная	50	0,24	0,03	0,48	55,00	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	114,75	82
	Суфле из отварной птицы	100	12,48	12,59	2,45	173,00	310
	Рис припущенный с овощами	150	2,43	8,55	22,90	181,00	316
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		780	21,41	25,81	84,58	721,97	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,02	27,76	113,00	376
	Кондитерские изд.без крема	50	0,70	0,80	18,60	85,00	604
Итого за полдник:		250	1,16	0,82	46,36	198,00	
Ужин	Омлет натуральный	150	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за ужин:		490	13,75	14,58	67,86	468,00	
Итого за день:		1 980	52,12	58,41	270,43	1858,57	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная	200	5,60	14,60	36,00	230,00	169
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		445	12,35	20,99	75,58	474,00	
Обед	Солянка домашняя	200	10,55	18,25	9,60	238,50	76
	Суфле рыбное	120	8,75	4,32	6,21	102,00	268
	Картофель тушёный в соусе	150	4,20	12,40	31,00	253,30	133
	Компот из лимона	180	0,45	0,01	33,99	138,60	374
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	123
Итого за обед:		700	27,25	35,58	97,50	819,10	
Полдник	Сок	200	0,90	0,00	16,38	68,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за полдник:		300	3,10	0,75	47,38	218,40	
Ужин	Голубцы ленивые	220	17,65	11,30	25,33	273,75	298
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	122
Итого за ужин:		460	21,57	11,67	60,47	433,75	
Итого за день:		1 905	64,27	68,99	280,93	1945,25	