МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШИРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА» ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**Утверждаю:**

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Савельева

«01» сентября 2018г.

**Десятидневное меню в дошкольных группах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ВЫХОД** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** |
| **1 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Каша рисовая | **200** | **5,00** | **5,9** | **27,9** | **186,0** |
| Какао | **180** | **5,4** | **4,4** | **23,6** | **158,0** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сливочное масло | **10** | **0,3** | **2,8** | **0,03** | **24,90** |
| **Обед:** | | | | | |
| Борщ со сметаной (терм.обр.) | **200** | **9,9** | **8,5** | **7,6** | **157,75** |
| Греча отварная | **150** | **8,7** | **3,8** | **45,0** | **184,66** |
| Гуляш из печени | **80** | **20,9** | **16,9** | **3,92** | **296,8** |
| Компот | **200** | **0,6** | **0,00** | **31,6** | **130,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник:** | | | | | |
| Пирог с капустой | **70** | **5,2** | **7,4** | **28,5** | **194,4** |
| Молоко пастеризованное | **180** | **5,1** | **4,07** | **9,0** | **103,0** |
| Фрукты | **200** | **1,5** | **0,00** | **22,4** | **91,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **2 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» | **200** | **5,5** | **5,9** | **21,0** | **159,0** |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | **4,8** | **3,8** | **25,6** | **158,0** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сыр | **15** | **3,9** | **3,9** | **0,52** | **52** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | **200** | **12,7** | **8,5** | **17,8** | **191,75** |
| Рис отварной | **150** | **3,6** | **4,3** | **29,1** | **195,12** |
| Котлета рыбная | **80** | **10.2** | **5,4** | **12,7** | **143,0** |
| Соус | **50** | **1,5** | **3,9** | **10,2** | **82,4** |
| Компот из яблок | **180** | **0,16** | **0,00** | **14,99** | **60,64** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | **120** | **13,0** | **16,6** | **19,0** | **288,0** |
| Чай с лимоном | **180** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| Фрукты | **200** | **0,4** | **0,00** | **11,30** | **46,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
| **3день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Омлет натуральный | **100** | **10,0** | **12,0** | **2,0** | **155,0** |
| Горошек зеленый консервированный | **30** | **0,7** | **0,1** | **2,2** | **12,0** |
| Чай с сахаром | **180** | **0,12** | **0,00** | **12,04** | **48,64** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сливочное масло | **10** | **0,3** | **2,8** | **0,03** | **24,90** |
| **Обед:** | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями | **200** | **10,7** | **8,9** | **13,4** | **169,75** |
| Картофельное пюре (огурец/помидор) | **150** | **3, 3** | **4,7** | **11,7** | **128,0** |
| Котлета мясная | **80** | **10,6** | **10,5** | **13,3** | **195,2** |
| Соус | **50** | **1,5** | **3,9** | **10,2** | **82,4** |
| Компот из с/ф с вит. С | **180** | **0,6** | **0,00** | **31,6** | **130,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник:** | | | | | |
| Чай с сахаром с вит. С(35/50) | **180** | **0,12** | **0,00** | **12,04** | **48,64** |
| Сосиска запечённая | **90** | **7,50** | **8,95** | **31,20** | **227,38** |
| Фрукты | **200** | **0,4** | **0,00** | **11,30** | **46,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **4 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Сырники из творога | **80** | **13,6** | **8,6** | **16,0** | **200** |
| Какао с молоком | **180** | **5,4** | **4,4** | **23,6** | **158,0** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сыр | **15** | **3,9** | **3,9** | **0,52** | **52** |
| **Обед:** | | | | | |
| Рассольник | **200/180** | **9,9** | **8,7** | **16,2** | **175,75** |
| Ёжики «мясные» с соусом | **150/50** | **19,7** | **16,4** | **14,8** | **299,0** |
| Овощи свежие порционные | **30** | **0,2** | **0,00** | **0,8** | **4** |
| Кисель | **180** | **0,2** | **0,00** | **29,4** | **120,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник:** | | | | | |
| Чай с вит. С(35/50) | **200/180** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| Омлет натуральный | **100** | **10,0** | **12,0** | **2,0** | **155,0** |
| Фрукты | **200** | **0,4** | **0,00** | **11,30** | **46,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **5 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Каша пшённая | **200** | **6,2** | **6,5** | **25,9** | **186,0** |
| Чай с лимоном | **180** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сливочное масло | **10** | **0,3** | **2,8** | **0,03** | **24,90** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |
| Суп с мясными фрикадельками | **200** | **2,4** | **2,0** | **7,4** | **172,0** |
| Тушеная капуста | **150** | **3,3** | **7,2** | **14,7** | **144,0** |
| Сосиска отварная | **70** | **7,7** | **14,3** | **0,7** | **153,0** |
| Сок | **180** | **0,6** | **0,00** | **31,6** | **130,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |
| Сдоба домашняя | **80** | **6,5** | **3,8** | **39,0** | **235,2** |
| Компот из яблок с вит. С(35/50) | **180** | **0,16** | **0,00** | **14,99** | **60,64** |
| Фрукты | **200** | **0,40** | **0,00** | **10,7** | **42,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **6 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Каша «Пшеничная» | **200** | **5,4** | **3,0** | **11,41** | **138,0** |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | **4,8** | **3,8** | **25,6** | **158,0** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **0,0** | **0,0** | **16,0** | **64,0** |
| Сыр | **15** | **3,9** | **3,9** | **0,52** | **52** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной (терм.обр.) | **200** | **9,9** | **8,5** | **7,6** | **157,75** |
| Макароны отварные | **150** | **5,4** | **4,2** | **29,6** | **185,0** |
| Котлета из мяса | **80** | **10,6** | **10,5** | **13,3** | **195,2** |
| Кисель | **200** | **0,2** | **0,00** | **29,4** | **120,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |
| Кондитерские изделия | **40** | **2,5** | **0,8** | **30,2** | **138,0** |
| Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт) | **180** | **5,4** | **4,7** | **9,0** | **103,0** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **7 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Каша манная | **200** | **5,2** | **5,9** | **23,3** | **166,0** |
| Чай с лимоном | **180** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78.70** |
| Сливочное масло | **10** | **0,3** | **2,8** | **0,03** | **24,90** |
| **Обед:** | | | | | |
| Рассольник | **200** | **9.9** | **8.7** | **16.2** | **173,75** |
| Капуста тушёная | **150** | **3,3** | **7,2** | **14,7** | **144,0** |
| Котлета | **80** | **10,6** | **10,5** | **13,3** | **195,2** |
| Соус | **50** | **1,5** | **3,9** | **10,2** | **82,0** |
| Компот из с/ф с вит. С | **180** | **0,33** | **0,00** | **31,6** | **130,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |
| Кондитерские изделия | **40** | **2,5** | **0,8** | **30,2** | **138,0** |
| Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт) | **180** | **5,4** | **4,7** | **9,0** | **103,0** |
| Фрукты | **200** | **1,5** | **0,00** | **22,4** | **91,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **8 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Макароны отварные с овощами | **200** | **6,2** | **8,6** | **35,8** | **234,0** |
| Чай с сахаром | **180** | **0,12** | **0,00** | **12,04** | **48,64** |
| Хлеб | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сыр | **15** | **3,9** | **3,9** | **0,52** | **52** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |
| Щи из св. капусты со сметаной (терм. обр.) | **200** | **9,9** | **8,5** | **7,4** | **145,75** |
| Картофельное пюре | **150** | **3,3** | **4,7** | **11,7** | **128,0** |
| Рыба запечёная | **80** | **18,0** | **1,0** | **0,0** | **160,0** |
| Соус | **50** | **1,5** | **3,9** | **10,2** | **82.0** |
| Сок | **180** | **0,2** | **0,00** | **29,4** | **120,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | **100** | **10,0** | **12,0** | **2,0** | **155,0** |
| Компот из с/ф с вит. С(35/50) | **180** | **0,6** | **0,00** | **31,6** | **130,0** |
| Фрукты | **200** | **0,40** | **0,00** | **10,7** | **42,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **9 день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Каша рисовая | **200** | **5,0** | **5,9** | **27,9** | **186,0** |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | **4,8** | **3,8** | **25,6** | **158,0** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сливочное масло | **10** | **0,3** | **2,8** | **0,03** | **24,90** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | **200** | **12,7** | **8.5** | **17,8** | **191,75** |
| Макароны отварные | **150** | **5,4** | **4,2** | **29,6** | **185,0** |
| Гуляш из печени | **80** | **20,9** | **16,9** | **3,92** | **296.18** |
| Кисель вит. С(35/50) | **180** | **0,2** | **0,00** | **29,4** | **120,0** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| **Полдник**: |  |  |  |  |  |
| Оладьи с молоком сгущенным с сахаром | **100/30** | **10,3** | **9,4** | **56,8** | **342,0** |
| Чай с вит. С(35/50) | **180** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| Фрукты | **200** | **0,9** | **0,00** | **8,4** | **38,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| **10день:**  **Завтрак:** | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | **200** | **6,2** | **8,5** | **20,9** | **188,0** |
| Чай с молоком | **180** | **3,0** | **2,6** | **21,0** | **122,0** |
| Хлеб пшеничный | **54** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сыр | **15** | **3,9** | **3,9** | **0,52** | **52** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбой ( суп рыбный) | **200** | **11,33** | **9.73** | **5.39** | **154,20** |
| Картофель тушёный | **150** | **25,5** | **24,78** | **18,43** | **400,35** |
| Хлеб пшеничный, ржаной | **54/42** | **2,1** | **0,8** | **16,3** | **78,70** |
| Сок | **200** | **0,6** | **0,00** | **31,6** | **130,0** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | **80** | **13,6** | **8,6** | **16,0** | **200,0** |
| Компот яблочный вит. С(35/50) | **180** | **0,10** | **0,00** | **26,78** | **101,26** |
| Фрукты | **200** | **0,8** | **0,00** | **8,6** | **38,00** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |

Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Савельева