

Утверждено:  Смирнова Н.Н.

**Примерное недельное меню для детей с 10-ти часовым
дневным пребыванием посещающих дошкольные группы МОУ
Любимская СОШ**

Наименование блюда	Выход блюда (Г)	
	1-3 года	3-7 лет
Первый день		
завтрак		
Масло сливочное порционно	10	12
Каша манная	150	200
Чай с сахаром	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Суп картофельный с рыбой	180	200
Жаркое по-домашнему	120	150
Компот из смеси сухофруктов	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	520	600
полдник		
Сыр порционно	15	20
Макаронные изделия отварные	120	150
Чай с сахаром	170	200
Итого	305	370
Итого за первый день	1180	1412
Энергетическая ценность , ккал	1032	1245
Второй день		
завтрак		
Масло сливочное порционно	10	12
Каша «дружба» молочная	150	200
Какао с молоком	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Щи со свежей капусты со сметаной и мясом отварным	180/10	200/15
Котлета рыбная	50	70
Рис отварной	120	150
Соус красный основной	30	50
Компот из фруктов с вит «С»	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	610	735
полдник		
Ватрушка с повидло	80	100
Напиток из плодов шиповника	170	200
Итого	250	300
Итого за второй день	1215	1477
Энергетическая ценность , ккал	1300	1549
Третий день		
завтрак		
Сыр порционно	15	20
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200
Кофейный напиток на молоке	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	360	450

обед		
Рассольник «ленинградский» со сметаной и мясом отварным	180/10	200/15
Тефтели мясные	50	70
Макаронные изделия отварные	120	150
Кисель плодово-ягодный	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	580	685
полдник		
Запеканка творожная с джемом	130	150
Чай с сахаром	170	200
Итого	300	350
Итого за третий день	1240	1549
Энергетическая ценность , ккал	1243	1485
Четвертый день		
завтрак		
Масло сливочное порционно	10	12
Каша рисовая молочная	150	200
Молоко кипячёное	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями и тушеным консервированным мясом	180/20	200/30 .
Суфле рыбное	50	70
Пюре картофельное	120	150
Напиток клюквенный	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	590	700
полдник		
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150/10	200/12
Чай с сахаром	170	200
Итого	330	412
Итого за четвертый день	1275	1554
Энергетическая ценность , ккал	1113	1384
Пятый день		
завтрак		
Масло сливочное порционно	10	12
Каша молочная из хлопьев «геркулес»	150	200
Чай с сахаром и молоком	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Суп картофельный с клецками и мясом отварным	180/10	200/15
Ёжики мясные	50	70
Рагу овощное	120	150
Сок	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	580	685
полдник		
Оладьи с джемом	130	150
Компот из смеси сухофруктов	170	200
Итого	300	350
Итого за пятый день	1235	1477
Энергетическая ценность , ккал	1307	1598