

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 гречневая рассыпчатая в молоке	150	200
Чай с сахаром	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Суп картофельный с яйцом и мясом отварным	180/10	200/15
Плов	120	150
Напиток смородиновый	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	530	615
полдник		
Картофель запеченный в сметанном соусе	130	150
Чай с сахаром	170	200
Итого	300	350
Итого за первый день	1185	1407
Энергетическая ценность , ккал	1083	1304
Второй день		
завтрак		
Масло сливочное порционно	10	12
Каша пшеничная	150	200
Кофейный напиток на молоке	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Борщ со сметаной и мясом отварным	180/10	200/15
Биточки рыбные по-домашнему	50	70
Пюре картофельное	120	150
Компот из фруктов с вит «С»	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	580	685
полдник		
Яйцо отварное	50	50
Макаронные изделия отварные	120	150
Чай с сахаром	170	200
Итого	340	400
Итого за второй день	1275	1527
Энергетическая ценность , ккал	1234	1471
Третий день		
завтрак		
Сыр порционно	15	20
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
Какао с молоком	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	360	450
обед		

Суп картофельный с зелёным горошком сметаной и мясом отварным	180/10	200/15
Кнели из кур паровые	50	70
Капуста тушёная	120	150
Кисель плодово -ягодный	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	580	685
полдник		
Сырники из творога со сгущенкой	130/20	150/20
Напиток из плодов шиповника	170	200
Итого	320	370
Итого за второй день	1260	1505
Энергетическая ценность , ккал	1324	1590
Четвертый день		
завтрак		
Масло сливочное порционно	10	12
Каша ячневая жидкая	150	200
Молоко кипячёное	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Суп - лапша домашняя	180/30	200/40
Фрикадельки рыбные	50	70
Рис отварной	120	150
Соус красный основной	30	50
Напиток клюквенный	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	630	760
полдник		
Ватрушка с повидлом	100	100
Чай с сахаром	170	200
Итого	270	300
Итого за четвёртый день	1255	1502
Энергетическая ценность , ккал	1230	1436
Пятый день		
завтрак		
Масло сливочное порционно	10	12
Каша кукурузная молочная	150	200
Чай с сахаром и молоком	170	200
Хлеб пшеничный	25	30
Итого	355	442
обед		
Суп картофельный с бобовыми и мясом отварным	180/10	200/15
Гуляш из отварной говядины	70	80
Макаронные изделия отварные	120	150
Сок	170	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	600	695
полдник		
Омлет с отварным картофелем	130	150
Напиток из плодов шиповника	170	200
Итого	300	350
Итого за пятый день	1255	1487
Энергетическая ценность , ккал	1346	1346