

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор МКОУ «Эльтонская СШ» Палласовского  
 муниципального района Волгоградской области  
 «Эльтонская СШ»  
 Меньшиков А.И. Меньшикова

10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет, посещающих дошкольные группы МКОУ «Эльтонская СШ»

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	130/150	4,37/5,04	5,85/6,75	17,07/19,7	139,15/160,56	189
День 1	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2/2,41	11,96/14,36	75,41/90,49	433
завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	20/20	2,2	2,92	6,28	60,8	4
итого за завтрак		300/350	8,91/10,09	10,77/12,08	35,31/40,34	275,36/311,85	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	30/50	0,5/0,83	3/5	3,05/5,08	41,25/68,75	35
	Борщ на мясокостном бульоне	150/180	1,07/1,92	3,08/3,69	6,75/8,1	60,94/73,12	76
	Рыба (филе) запеченная в томатном соусе	50/70	4,42/6,2	2,38/3,34	1,99/2,79	47,14/66	231
	Гороховое пюре	110/130	13,86/16,38	6,82/8,06	36,63/43,29	251,68/297,44	29
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150/180	0,6/0,72	0	36,45/43,74	149,85/179,82	402
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
	Хлеб пшеничный	40/50	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3

итого за обед		550/700	23,2/31,54	19,21/27,96	101,98/137,31	665,74/914,89	
ужин	Картофельное пюре	110/130	2,29/2,7	3,48/4,11	14,48/17,11	98,45/116,35	335
	Икра кабачковая	30/50	0,27/0,45	1,06/1,76	1,73/2,89	17,55/29,25	22
	Чай с сахаром	150/180	0	0	9,98/11,98	39,92/47,92	430
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
Итого за ужин		310/400	4,08/6,19	4,7/6,19	40,07/45,88	202,8/287,28	
Итого за день:		1255/1550	37,69/49,32	35,18/46,73	198,36/244,53	1238,9/1609,02	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1		130/150					
День 2	Каша пшеничная молочная с сахаром		4,8/5,6	5,5/6,3	19,4/22,09	146,3/169,81	189
завтрак	Какао с молоком	150/180	3/3,6	3,08/3,7	12,41/14,9	90,25/108,3	430
	Батон «Нарезной»	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	4
итого за завтрак		300/350	9,32/10,72	8,74/10,16	41,61/46,79	283,43/324,99	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95	
обед	Салат из свеклы	30/50	0,43/0,71	1,82/3,04	2,5/4,18	28,17/46,95	33
	Суп с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150/180	1,68/2,01	1,74/2,08	12,12/14,15	71,4/85,68	100

	Гуляш из говядины	50/70	7,6/10,73	7,3/10,26	1,8/2,52	104,2/145,88	259
	Капуста тушеная	110/130	2,75/3,25	4,4/5,2	11,67/13,79	98,57/116,49	315
	Сок фруктовый	150/150	1,5	0,3	30,3	138	12
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
	Итого за обед	530/660	16,71/23,69	28,75/47,47	75,5/100,14	555,22/762,76	
	Сырники из творога с повидлом	130/150	20,8/24	11,7/13,5	27,3/31,5	297,96/343,8	219
	Молоко кипяченое	150/180	4,42/5,31	4,87/5,85	7,2/8,64	91,65/109,98	434
	Итого за ужин	280/330	25,22/29,31	16,57/19,35	34,5/40,14	389,61/453,78	
	Итого за день:	1205/1440	52,75/65,22	54,56/77,48	173,61/208,07	1323,26/1636,53	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1		130/150	10,2/11,77	11,77/13,59	4,17/4,81	162,42/187,39	16
День 3	Омлет						
завтрак	Чай с лимоном и сахаром	150/180	0,09/0,11	0,015/0,018	11,4/13,68	46,09/55,32	65
	Бутерброд со сливочным маслом	20/20	2,4	7,5	15,2	137,1	13
Итого за завтрак		300/350	12,69/14,28	19,28/21,10	30,77/33,69	345,61/418,42	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55

Итого за второй завтрак	95/100	1,50	0,50	21,00	95	
обед	30/50	0,36/0,61	0,02/0,05	3,48/5,8	15,69/26,15	39
	150/180	3,48 /4,2	3,24/3,88	11,4/13,68	88,44/106,12	99
	50/70	8,43/11,81	10,68/14,96	8/11,2	161,32/226,27	32
	110/130	2,27/3,4	3,8/5,7	9,33/44	82,7/124	338
	150/180	0,6/0,72	0	36,45/43,74	149,85/179,82	402
	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
итого за обед	530/690	17,89/26,23	21,67/32,46	85,77/152,73	612,88/892,12	
ужин	130/150	3,64/4,2	2,56/2,95	14,77/17,04	96,71/111,58	17
	100/150	5/6,7	3,2/4,8	8,5/12,75	85/20,40	4
	40/40	5,05	9,63	33,52	177,7	48
Итого за ужин	270/340	13,69/15,95	15,39/17,38	56,27/63,31	358,71/309,68	
Итого за день:	1195/1480	45,77/57,96	56,84/74,44	193,81/270,73	14122,63/1715,22	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Каша гречневая молочная с маслом	130/150	4,5/5,23	6,77/7,81	16,25/18,75	144,54/166,14	189
День 4							
завтрак	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2/2,41	11,96/14,36	75,41/90,49	433
	Бутерброд с сыром	20/20	2,2	3	6,7	63,66	4
итого за завтрак		300/340	9,04/10,28	11,77/13,22	34,92/39,81	282,41/320,29	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95	
обед	Салат из свежей капусты	30/50	1,3/2,16	2,5/4,16	1,55/2,58	34,5/57,5	35
		150/180					
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной		1,2/1,46	3/3,6	8,46/10,15	65,85/79,02	58
	Котлета рыбная рубленая запеченная	50/70	4,78/6,74	5,4/7,37	6,05/8,7	92,2/128,09	239
	Рис отварной	110/130	2,7/3,2	4,48/5,3	27,58/32,59	190,97/195,6	59
	Сок фруктовый	150/150	1,5	0,3	30,3	138	12
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
итого за обед		530/660	14,23/20,55	19,61/28,6	91,05/118,63	636,4/827,97	

ужин	Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком	130/150	22,23/25,65	15,86/18,3	20,15/23,25	317,2/366	224
	Кисель	150/180	0	0	31,8/38,16	126,9/152,28	411
	Багон «Нарезной»	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	4
Итого за ужин		300/350	23,75/27,17	16,02/18,46	61,75/72,21	490,98/565,16	
Итого за день:		1225/1450	48,52/59,5	47,9/60,78	208,72/251,65	1504,79/1808,42	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Макароны отварные	110/130	2,8 /3,33	3,34/3,95	24,47/28,35	136,99/161,9	75
День 5							
завтрак	Чай с сахаром и молоком	150/180	2,65/3,18	2,33/2,79	11,31/13,87	77/92,4	430
	Багон «Нарезной»	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	4
	Вафли	10/30	0,29/0,87	0,33/0,99	7,75/23,25	35,42/106,25	35
итого за завтрак		290/360	7,26/8,7	6,16/7,89	53,33/75,27	296,29/407,43	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	30/50	0,36/0,61	0,02/0,05	3,48/5,8	15,69/26,15	39

	Рассольник на мясокостном бульоне	150/180	1,61/1,93	5,38/6,45	11,8/4,16	102,06/122,48	91
	Картофельная запеканка с отварной говядиной	130/150	11,03/12,43	10,85/12,52	9,46/10,92	197,52/227,91	95
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150/180	0,6/0,72	0	36,45/43,74	149,85/179,82	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
итого за обед		500/640	16,35/21,18	20,18/26,89	78,3/98,93	684,64/823,24	
ужин	Ватрушка с творогом	40/40	2,9	3,26	10,84	84,41	28
	Йогурт	100/150	5/6,7	3,2/4,8	8,5/12,75	85/127,50	4
Итого за ужин		140/190	7,9/9,6	6,46/8,06	19,34/23,59	169,41/211,91	
Итого за день:		1025/1290	33,01/40,98	33,3/43,34	171,97/218,79	1245,34/1537,58	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	130/150	4,37/5,04	5,85/6,75	17,07/19,7	139,15/160,56	189
День 6							
завтрак	Какао с молоком	150/180	3/3,6	3,08/3,7	12,41/14,9	90,25/108,3	430
	Бутерброд со сливочным маслом	20/20	2,4	7,5	15,2	137,1	13
Итого за		300/350	6,33/7,63	7,14/8,82	31,94/36,22	190,36/221,14	

завтрак														
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55							
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95								
обед	Салат из свежей капусты	30/50	1,3/2,16	2,5/4,16	1,55/2,58	34,5/57,5	35							
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150/180	1,81/2,17	1,21/1,45	9,9/11,88	69,06/82,87	33							
	Тефтели мясные	50/70	6,32/8,84	4,74/6,64	3,23/4,52	84,36/118,11	283							
	Свекла тушеная	110/130	1,73/2,19	3,30/3,9	8,98/10,62	75,39/89,10	4							
	Сок фруктовый	150/150	1,5	0,3	30,3	138	12							
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3							
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21							
итого за обед		530/660	15,41/22,35	15,98/24,32	71,07/94,21	476,29/626,85								
ужин	Запеканка вермишелевая с сыром	130/150	9,28/10,71	9,56/11,04	25,32/29,22	235,67/271,77	52							
	Йогурт	100/150	5/6,7	3,2/4,8	8,5/12,75	85/20,40	4							
	Батон	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	4							
Итого за ужин		300/350	14,54/18,28	26,31/29,72	48,32/60,36	386,18/493,08								
Итого за день:		1305/1500	86,82/46,93	49,28/59,18	169,66/213,04	1147,83/1436,07								

Наименование	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	Номер
--------------	--------------------	-----------	------------------	----------------	-------



пищи			белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2		130/150	10,2/11,77	11,77/13,59	4,17/4,81	162,42/187,39	16
День 7	Омлет						
завтрак	Чай каркаде	150/180	0	0	7,5/9	30/36	430
	Батон «Нарезной»	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	4
итого за завтрак		300/350	11,72/13,29	11,93/13,75	21,47/23,61	239,3/270,27	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95	
обед	Салат из свеклы с чесноком	30/50	0,49/0,83	2,12/3,59	2,55/4,25	31,06/51,76	45
	Борщ на мясокостном бульоне	150/180	1,07/1,92	3,08/3,69	6,75/8,1	60,94/73,12	76
	Жаркое по-домашнему	150/200	7,96/9,55	8,14/9,77	14,55/17,46	182,8/219,36	258
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150/180	0,6/0,72	0	36,45/43,74	149,85/179,82	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	Хлеб пеклеванный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
итого за обед		520/690	12,87/18,51	17,27/24,92	77,41/107,85	539,53/753,82	
ужин	Каша геркулесовая молочная	130/150	3,64/4,2	2,56/2,95	14,77/17,04	96,71/111,58	17
	Батон нарезной	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	28
	Молоко кипяченое	150/180	4,42/5,31	4,87/5,85	7,2/8,64	91,65/109,98	434
Итого за ужин		300/350	9,58/11,03	7,59/8,96	31,77/35,48	235,24/268,44	

Итого за день:	1215/1490	35,67/44,33	37,29/48,13	157,65/248,33	1109,07/1387,53	Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Пищевые вещества		
								белки	жиры	углеводы
Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	Номер рецептуры			
Неделя 2	Каша «Дружба»	130/150	4,1/4,7	6,61/7,6	17,12/19,75	145,05/167,37	56			
День 8										
завтрак	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2/2,41	11,96/14,36	75,41/90,49	433			
	Багон нарезной	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	4			
итого за завтрак		300/350	7,96/9,07	8,97/10,17	38,88/43,91	267,34/304,74				
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55			
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95				
обед	Салат из свежей капусты	30/50	1,3/2,16	2,5/4,16	1,55/2,58	34,5/57,5	35			
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150/180	3,48/4,2	3,24/3,88	11,4/13,68	88,44/106,12	99			
	Котлета мясная рубленая запеченная	50/70	5,9/8,28	13,65/8,35	6,32/8,85	124,15/173,82	268			
	Овощи тушеные	110/130	2,66/3,15	4,73/5,59	7,26/8,59	82,31/97,28	36			
	Сок фруктовый	150/150	1,5	0,3	30,3	138	12			

	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
итого за обед		530/660	17,59/24,78	28,35/30,15	73,94/98,31	582,28/806,98	
ужин	Икра кабачковая	30/50	0,27/0,45	1,06/1,76	1,73/2,89	17,55/29,26	22
	Картофельное пюре	110/130	2,29/2,7	3,48/4,11	14,48/17,11	98,45/116,35	335
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	Чай с сахаром	150/180	0	0	9,98/11,98	39,92/47,92	430
Итого за ужин		310/400	4,08/6,19	4,7/6,19	35,99/51,67	202,8/287,29	
Итого за день:		1235/1510	31,12/41,54	42,52/47,01	169,81/214,89	1147,42/1494,01	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Каша гречневая молочная с маслом	130/150	4,5/5,23	6,77/7,81	16,25/18,75	144,54/166,77	189
День 9	Йогурт	100/150	5/6,7	3,2/4,8	8,5/12,75	85/127,5	4
завтрак	Багон нарезной	20/20	1,52	0,16	9,8	46,88	61
итого за завтрак		250/320	11,02/13,45	10,13/12,77	34,55/41,3	276,42/341,15	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	55

Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	21,00	95	
обед	Салат из моркови с яблоками	30/50	0,18/0,3	0,9/1,5	1,4/12,4	14,9/24,83	71
	Суп с перловой крупой на мясокостном бульоне	150/180	1,47/1,76	3,7/4,44	8,74/10,49	74,1/88,99	33
	Голубцы ленивые	130/150	7,69/8,88	12/13,85	16,97/19,59	206,72/238,53	306
	Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,09/0,11	0,015/0,018	11,4/13,68	46,09/55,32	430
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21
итого за обед		500/640	12,18/16,54	20,54/48,22	55,62/90,47	456,69/637,43	
ужин	Вареники ленивые (отварные) со сметаной, прошедшей тепловую обработку	130/150	18,2/21	9,84/11,35	30,92/35,67	295,65/341,14	29
	Кисель	150/180	0	0	31,8/38,16	126,9/152,28	411
	Печенье	10/20	0,75/1,5	0,98/1,96	7,44/14,88	41,7/83,4	15
Итого за ужин		290/350	18,95/22,5	10,82/13,31	70,16/88,71	464,25/576,82	
Итого за день:		1115/1410	43,65/53,99	41,99/74,8	181,33/241,48	1292,36/1650,04	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	130/150	4,8/5,59	5,79/6,68	19,85/22,9	152,15/175,56	189

День 10												
завтрак	Чай каркаде	150/180	0	0	0	7,5/9	30/36	430				
	Батон нарезной	20/20	1,52	0,16	0,16	9,8	46,88	13				
итого за завтрак		300/350	6,32/7,11	5,95/10,47	37,15/41,7	228,15/570,84						
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин)	95/100	1,50	0,50	0,50	21,00	95	55				
Итого за второй завтрак		95/100	1,50	0,50	0,50	21,00	95					
обед	Винегрет овощной с растительным маслом	30/50	0,4/0,6	3/5,1	2,2/3,7	38,1/63,48	44					
	Суп из овощей со сметаной, прошедшей тепловую обработку	150/180	1,83/2,20	2,56/3,08	6,24/7,48	55,69/66,83	95					
	Плов из мяса курицы	130/150	14,66/16,91	12,27/14,16	25,77/29,74	272,27/314,16	291					
	Сок фруктовый	150/150	1,5	0,3	0,3	138	12					
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,8/19,69	46,88/93,76	3					
	Хлеб пеклеваный	20/40	1,23/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	68/136	21					
итого за обед		500/610	21,14/26,7	22,06/30,51	81,62/105,53	618,94/812,23						
ужин	Сырники из творога со сметаной, прошедшей тепловую обработку	130/150	16,3/18,81	5,68/6,55	12,32/14,21	234,72/270,8	219					
	Ряженка	100/150	3/4,5	6/9	4,1/6,15	84/126	9					
	Батон	20/20	1,52	0,16	0,16	46,88	4					
Итого за ужин		250/320	20,82/24,83	11,84/15,71	29,22/30,16	365,6/413,68						
Итого за день:		1145/1380	49,78/60,14	40,32/57,19	168,99/198,39	1051,42/1553,06						