

Дошкольная группа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пионерская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Заведующая дошкольной группой



Газитулина Л.А.

Примерное 10-дневное меню

День 1

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Вита мин С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
4/1	Суп молочный с лапшой	200	5.6	5.4	15.4	0.94	129.2
7/1	Сыр (порциями)	10	2.6	2.4	0.3	0.07	30.2
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7		70
1/1	Кофейный напиток с молоком	200	5.49	4.99	22.7	0.24	140.77
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		450	20.59	24.59	60.86	1.25	418.57
Обед (12:00-12:30)							
3/1	Нарезка из св. капусты с морковью	60	1.3	1.94	3.95	22.54	38.5
4/2	Борщ со сметаной	250	1.8	4.91	12.74	10.28	102.5
5/1	Плов из отварного мяса	250	27.0	14.7	47.2	8.28	437
1/2	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	0.4	113
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64		72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6		63
Итого за приём		820	35.01	22.23	118.89	41.5	826.6
Полдник (15:30-16:00)							
6/1	Булочка сдобная	50	3.6	6.2	19.85		149.5
1/3	Чай с молоком	200	2.4	2.05	14.92		72.48
Итого за приём		250	6	8.25	34.77		221.98
Итого за день			61.6	55.07	214.52	42.75	1467.15
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
Отклонение			+18.4	+7.07	+5.72		+27.15

День 2

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Вита мин С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
2/3	Каша рисовая молочная с маслом	200	3.9	6.3	21.6	1	157.41
7/2	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	-	75
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7	-	70
1/1	Кофейный напиток с молоком	200	5.49	4.99	22.7	0.24	140.77
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		450	16.39	31.39	66.86	1.24	491.58
Обед (12:00-12:30)							
3/3	Нарезка из отв. овощей (Винегрет)	60	2.6	21.6	13.6	16.8	260
4/4	Суп картофельный с мак . изделиями	250	2.91	2.29	21.02	17.38	116.39
5/6	Курица тушеная в томатном соусе	70	7.42	9.33	2.58	1.5	106
5/3	Капуста тушеная	100	1.58	3,82	4,69	-	72,57
	Кисель	200	-	-	18	-	60
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	-	72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6	-	63
Итого за приём		740	18,98	37,7	87,13	35,68	750,56
Полдник (15:30-16:00)							
6/3	Сырники из творога со сметаной	120/10	25,19	12,53	27,01	0,58	316,59
1/3	Чай с молоком	200	2.4	2.05	14.92	-	72.48
Итого за приём		330	27,59	14,58	41,93	0,58	389,07
Итого за день			62,96	83,67	195,92		1631,21
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
Отклонение			+19,76	+35,67	-12,88		+191,21

День 3

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Вита мин С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
2/2	Каша манная молочная вязкая	200	6.21	7.47	25.09	1.95	192
7/1	Сыр (порциями)	10	2.6	2.4	0.3	0.07	30.2
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7		70
1/1	Кофейный напиток с молоком	200	5.49	4.99	22.7	0.24	140.77
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		450	21.2	26.66	70.55	2.26	481.37
Обед (12:00-12:30)							
3/3	Нарезка из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43		40.38
4/4	Суп картофельный с рыбой	200	11.6	7.6	24.24	19.4	229.6
5/4	Картофельная запеканка с мясом	165	12.13	9.5	25.7	3.8	237
1/7	Компот из ягод	200	0.2	0.08	8.71	40	69.44
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64		72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6		63
Итого за приём		685	28.86	21.49	87.32	63.2	712.02
Полдник (15:30-16:00)							
6/4	Ватрушка со сметаной	80/10	10	12	46		331
1/3	Чай с молоком	200	2.4	2.05	14.92		72.48
Итого за приём		290	12.4	14.05	60.92		403.48
Итого за день			62.46	62.2	218.79	65.46	1533.87
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
			+19.26	+14.2	+9.99		+93.87
Отклонение							

День 4

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Вита мин С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
6/5	Омлет запеченый	100	7.85	9.06	3.21		124.93
7/2	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1		75
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7		70
1/4	Какао с молоком	200	4.5	3.79	24.5	1.16	132.82
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		430	21.2	26.66	70.55	2.26	481.37
Обед (12:00-12:30)							
3/4	Кукуруза с маслом и луком репчатым	60	4.88	7.24	28.51	1	198
4/5	Рассольник с крупой и сметаной	250	9.38	10.12	20.8	11.8	211.02
5/5	Голубцы с мясом и рисом	200	6.51	14.07	12.66		199.36
1/8	Компот из свежих яблок	200	0.19		19.6	4.86	74.37
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64		72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6		63
Итого за приём		770	25.43	32.09	108.81	17.66	818.35
Полдник (15:30-16:00)							
6/5	Оладьи со сгущенным молоком	165	9.35	8.63	81.39		440.63
1/3	Чай с молоком	200	2.4	2.05	14.92		72.48
Итого за приём		365	11.75	10.68	96.31		513.11
Итого за день			58.38	69.43	275.67	19.92	1812.83
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
Отклонение			+15.18	+21.43	+66.87		+372.83

День 5

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Вита МИН С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
2/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	3.32	10.18	26.34	0.9	223.16
7/1	Сыр (порциями)	10	2.6	2.4	0.3	0.07	30.2
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7		70
1/4	Какао с молоком	200	4.5	3.79	24.5	1.16	132.82
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		450	17.32	28.17	73.6	2.13	504.58
Обед (12:00-12:30)							
3/2	Нарезка из св. моркови с раст.маслом	60	0.73	4.25	3.89	2.65	57.5
4/3	Суп пюре - гороховый	200	5.2	2.4	13.8	0.05	94.2
6/2	Гренки (сухарики)	10	0.09	0.08	0.49	-	2.98
5/10 5/11	Пельмени со сметаной	120/10	12.96 0.28	7.71 0.2	36.86 0.32	- -	267 20.6
1/5	Чай с сахаром	200			13.45		42.6
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	-	72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6	-	63
Итого за приём		660	23.73	15.3	96.05	2.7	620.48
Полдник (15:30-16:00)							
-	Печенье	50	3,8	9	33	-	240
1/1	Кофейный напиток с молоком	200	5.49	4.99	22.7	0.24	140.77
-	Фрукты (яблоки)	100	0.26	0.17	13.81	0.1	52
Итого за приём		350	9,55	14,16	69,51	0,34	432,77
Итого за день			50,6	57,63	239,16		1557,76
Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.			54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
Отклонение			+7,4	+9,63	+30,36		+117,76

День 6

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Вита мин С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
5/8	Макароны запеченные с сыром	200/5	9.56	8.58	39.24	0.07	272
7/3	Хлеб с повидлом	45	2.03	3.21	11.34	0.08	127
1/9	Чай с лимоном	200/5	0.4	0.2	21.2	1.5	82.2
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		475	16.99	12.19	81.54	1.65	529.6
Обед (12:00-12:30)							
3/8	Нарезка из отв. Свеклы с сол.огурцом	60	0.85	3.65	5.19	5.7	56.34
4/6	Суп рисовый с мясными фрикадельками	200	7.18	2.94	11.76	0.05	102.26
5/9	Рагу овощное с мясом	200	3.24	17.36	18.26	5.2	242
1/2	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	0.4	113
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64		72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6		63
Итого за приём		720	16.18	24.63	90.21	11.35	649.2
Полдник (15:30-16:00)							
6/8	Манник со сгущенным молоком	60/10	5.15	9.86	28.88	0.44	186.9
-	Йогурт или «Снежок»	150	4.2	3.75	15		110.5
Итого за приём		220	9.35	13.61	43.88	0.44	297.4
Итого за день			42.52	50.43	215.63	13.44	1476.2
Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.			54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
Отклонение			-0.68	+2.43	+6.83		+36.2

День 7

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Вита МИН С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
6/9	Творожная запеканка	100	15.22	10	14.8	0.58	212.5
7/2	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1		75
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7		70
1/4	Какао с молоком	200	4.5	3.79	24.5	1.16	132.82
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		350	26.72	33.89	61.86	1.74	538.72
Обед (12:00-12:30)							
3/6	Нарезка из моркови с яблоками	60	0.65	0.11	5.17	4.17	24.24
4/7	Свекольник с мясом и сметаной	200/50/10	1.92	6.33	30.05	12.35	204.12
5/2	Рыба запеченная под мол.соусом	80	7.4	7.1	9.6	3.15	131.9
5/7	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	25,49	164,2
1/5	Чай с сахаром	200	-	-	13.45	-	42.6
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	-	72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6	-	63
Итого за приём		810	18,74	20,25	127,81	45,16	702,66
Полдник (15:30-16:00)							
6/7	Пирожки печеные с повидлом	60/20	3,2	2,8	28,2	0,5	151,9
1/3	Чай с молоком	200	2.4	2.05	14.92	-	72.48
Итого за приём		280	5,6	4,85	43,12	0,5	224,38
Итого за день			51,06	59,99	232,79		1465,76
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки.		54	60	261		1800
	А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		43.2	48	208.8		1440
Отклонение			+7,86	+11,99	+23,99		+25,76

День 8

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Вита мин С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
2/3	Каша кукурузная молочная с маслом	200	6.21	5.28	27.9	-	184
7/1	Сыр (порциями)	10	2.6	2.4	0.3	0.07	30.2
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7	-	70
1/1	Кофейный напиток с молоком	200	5.49	4.99	22.7	0.24	140.77
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76	-	48.4
Итого за приём		450	21.2	24.47	73.36	0.31	473.37
Обед (12:00-12:30)							
3/7	Нарезка из св. капусты с луком	60	1.9	5.1	5.9	9.54	62.8
4/8	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	15.4	107.8
5/10	Биточки из мяса говядины с рисом	70	11.92	8.8	11.64	-	173
5/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	6.8	37.3	0.05	245.9
1/2	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	0.4	113
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64		72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6		63
Итого за приём		740	30.72	25.6	122.9	25.39	838.1
Полдник (15:30-16:00)							
6/10	Блинчики со сгущенкой	120	6.52	3.71	40.47	0.1	221
1/6	Сок	200	1.0	-	29.0	30	116.9
Итого за приём		320	7.52	3.71	69.47	30.1	337.9
Итого за день			59.44	53.78	265.73	55.8	1649.37
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13) в сутки.		54	60	261		1800
	А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		43.2	48	208.8		1440
Отклонение			+16.24	+5.78	+56.93		+209.37

День 9

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Вита МИН С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
2/5	Каша молочная пшённая с маслом	200	6.76	10.42	39.38	0.9	124.94
7/3	Хлеб с повидлом	45	2.03	3.21	11.34	0.08	127
1/4	Какао с молоком	200	4.5	3.79	24.5	1.16	132.82
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76	-	48.4
Итого за приём		475	18.29	17.62	84.98	2.14	433.16
Обед (12:00-12:30)							
3/9	Нарезка из св.капусты со св.огурцом	60	0.9	0.06	2.4	9.54	14.38
4/9	Суп картофельный с рыбой	200	11.6	7.6	24.24	19.4	229.6
5/10	Котлета	70	11.92	8.8	11.64	-	173
5/15	Макароны отварные	150	5.5	4.57	26.44	-	168
1/5	Чай с сахаром	200	-	-	13.45	-	42.6
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	-	72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6	-	63
Итого за приём		740	34.39	21.69	105.41	28.94	763.18
Полдник (15:30-16:00)							
10/ 11	Коржик молочный	70	4.79	8.76	47.55	0.009	288
1/3	Чай с молоком	200	2.4	2.05	14.92	-	72.48
Итого за приём		270	7.19	10.81	62.47	0.009	360.48
Итого за день			59.87	50.12	252.86	31.09	1556.82
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
Отклонение			16.67	+2.12	+44.06		+116.82

День 10

№ ТТК	Приём пищи/ Наименование изделий	Выход готового блюда(гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Вита мин С	Энергет ическая ценност ь (ккал)
Завтрак (8:30-9:00)							
6/12	Гренка молочная	75	5.84	5.26	25.32	0.16	165
7/2	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1		75
-	Батон	20	1.9	11.6	12.7		70
1/4	Какао с молоком	200	4.5	3.79	24.5	1.16	132.82
-	Хлеб пшеничный	20	5	0.2	9.76		48.4
Итого за приём		325	17.34	29.15	72.38	1.32	491.22
Обед (12:00-12:30)							
3/10	Нарезка из свежих помидор	60	0.42	0.06	1.14	2.94	6.78
4/10	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	11.75	14.88	28.48	18.48	284.75
5/14 5/7	Вареники с картофельным пюре	120	5.04	2.28	35.28	-	177.84
1/8	Компот из свежих яблок	200	0.19	-	19.6	4.86	74.37
-	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	-	72.6
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2.04	0.36	12.6	-	63
Итого за приём		650	21.87	17.88	111.74	26.28	679.34
Полдник (15:30-16:00)							
-	Вафли	50	2.65	15.5	29.35	-	266.5
1/3	Чай с молоком	200	2.4	2.05	14.92	-	72.48
-	Фрукты (бананы)	100	1.5	0.5	21	11	96
Итого за приём		350	6.55	18.05	65.27	11	434.98
Итого за день			45.76	65.08	249.39	38.6	1605.54
	Норма (дошкольной организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13) в сутки. А группа 8-10 часов пребывания составляет 80% от общего рациона питания.		54	60	261		1800
			43.2	48	208.8		1440
Отклонение			+2.56	+17.08	+40.59		+165.54