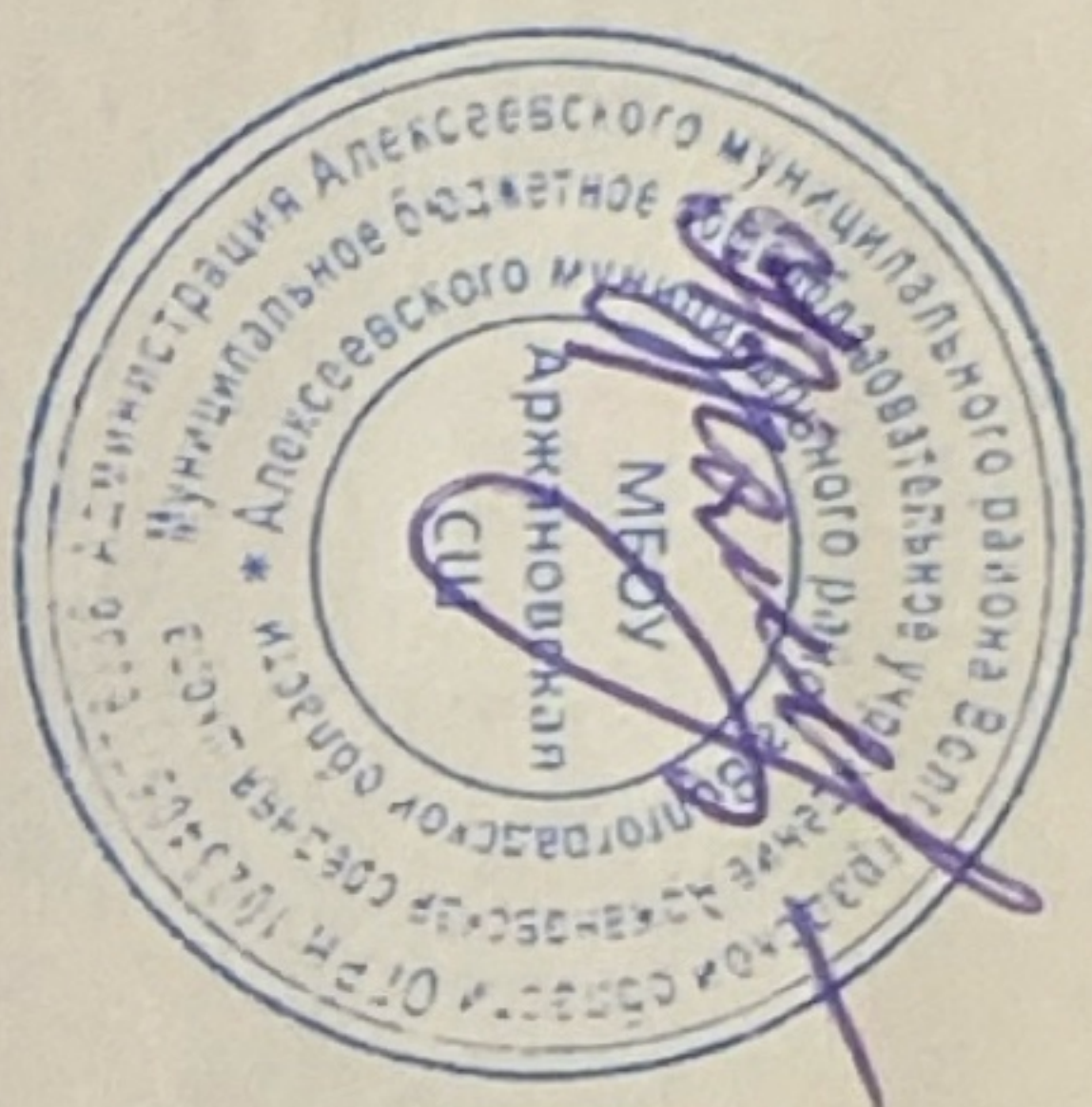


Утверждаю:
Директор школы

31.08.2024



Зрянина Н.В

**Примерное десятидневное меню
Обособленного структурного подразделения
Арсановского детского сада "Берёзка"
Алексеевского муниципального района
Волгоградской области**

Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

1-й день : понедельник; неделя: первая; сезон: ;летне-осенний возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№	Каша молочная геркулесовая	200/5	4,79	5,56	21,78	154,20	0,11	0,26	0,31	77,8	0,92
№10033	Чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
№13003	Батон	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло слив. не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			8,37	46,3	54,01	288,46	0,11	0,27	44,79	98,27	1,80
2-й завтрак											
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,80	76,80	0	0	8,0	6,4	0,4
					1						
Обед											
№ 02001	Борщ со сметаной	250/5	4,53	10,33	8,45	167,90	0,10	0,18	10,60	47,73	5,15
№ 195	Макароны отварные с овощами	150	4,42	6,34	24,60	171,44	0,06	0	1,74	28,51	0,87
№	Гуляш из мяса говядины	70	9,92	10,99	3,76	154,82	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№01009	Салат из свежих овощей	60	0,68	0,65	7,14	34,22	0,03	0	1,92	14,8	0,75
№13003	Хлеб	45	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10009	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			22,17	28,65	68,71	631,39	0,28	0,26	24,41	230,3	9,4
Полдник											
№10011	Какао с молоком	200	5,49	3,01	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	
№434	Печенье	30	1,5	2	14,9	83,4	0,26	26,30	44,93	0	0,4
						225,96					
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		38,73	80,36	172,12	1222,61	1,5	27,63	172,11	275,23	21,43

2-й день : ВТОРНИК; неделя: первая; сезон: летне-осенний; возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№04019	Каша манная	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,02	1,32	139,92	1,32
№10031	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№13003	Батон	45	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливочное не/солен	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			8,37	16,38	49,02	341,75	0,18	0,05	1,32	88,05	2,56
2-й завтрак											
№5	Яблоко	100	0,17	0,09	3,49	15,98	0,0	0,3	1,7	14,12	0,16
Обед											
№101	Суп с мясными фрикадельками	250/25	5,85	4,20	30	181,5	0,18	0	12	34,5	1,5
№292	Мясные полуфабрикаты	70	10,4	10,7	5,6	161,2	0	0	0	7,0	1,2
№08007	Капуста тушеная	150	2,37	5,73	7,03	72,57	0,03	0,03	8,15	61,55	1,10
№01026	Салат из белокочанной капусты растит.маслом	60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№13003	Хлеб	45	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10009	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			21,87	25,27	74,91	569,43	0,39	0,11	34,65	152,33	6,5
Полдник											
№435	Снежок	200	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№135	Творожная запеканка со сметаной	100/10	21,31	14,52	22,06	304,80	0,07	0,12	2,69	87,83	1,07
			26,11	14,68	28,46	354,4	0,13	0,12	4,29	289,43	1,07
	Вода питьевая на день	150									
	Итого в день		56,62	56,42	150,48	1281,56	0,70	0,58	41,96	543,93	10,29

3-й день : СРЕДА; неделя: первая; сезон: летне-осенний; возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№189	Каша пшениная жидкая	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	0,13	1,32	145,2	2,64
№10030	Чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
№13003	Батон	45	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливоч. не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
	Сыр	6	2,32	2,95	0	36,0	0,005	0,006	0	88,0	0,2
			2-й завтрак			414,22	0,26	0,23	3,9		
№11001	Банан	100	0,4	0,4	7,8	37,6	0	0	8	12,8	1,8
Обед											
№02017	Суп с макаронными изделиями	250	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,1	1,33
№	Плов из мяса цыпленка	180	14,66	11,9	30,66	287,47	0	0	0,1	13,1	0,7
№01010	Салат из свеклы	60	0,4	1,1	2,3	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№13001	Хлеб	40	1,32	0,32	9,38	44,78	0,03	0,02	0	6,0	0,51
№10031	Кисель	200	0	0	8,99	61,2	0	0,02	0	14,67	0,04
						689,72	0,28	0,4	17,94	178,27	4,64
Полдник											
№	Кофейный напиток	200	2,98	3,05	13,67	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№	Омлет	100	19,46	21,19	3,39	120,53	0,12	0,13	0,12	101,7	0,76
№13001	Хлеб	45	1,32	0,32	9,38	44,78	0,03	0,02	17,94	6,0	0,51
	Итого в день		62,98	63,31	147,16	1356,45	1,62	0,78	50,58	565,70	11,53

4-й день : ЧЕТВЕРГ; неделя: первая; сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ; возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№04024	Каша кукурузная	200	11,02	11,72	41,26	157,82	0,38	0,28	16	200,88	3,50
№10020	Какао	180	5,49	5,6	17,7	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Батон	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливоч. не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			19,91	29	82,0	396,58	0,85	0,64	42,3	252,11	3,802
2-й завтрак											
№11001	Груша	90	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0	8	6,4	0,4
Обед											
№95	Суп овощной на мясн.бульоне	250	3,06	4,28	10,4	92,82	0,08	0,2	11,22	30,6	0,82
№04022	Жаркое по- домашнему	180	14,72	15,33	5,87	262,28	0,12	0,15	8,67	17,2,	2,06
№01022	Салат свежий	60	0,85	1,42	2,67	27,79	0,03	0,03	2,86	11,85	0,34
№130001	Хлеб пшеничный	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№	Чай с лимоном	180/15	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
			22,48	24,81	56,82	506,19	0,2	0,3	18,62	75,85	4,92
Полдник											
№06008	Запеканка из творога со сметаной	100/11	21,31	14,52	22,06	304,80	0,07	0,12	2,69	87,83	1,07
№10031	Снежок	200	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		69,7	68,89	184,08	1333,97	1,43	2,72	98,96	623,79	10,19

5-й день : ПЯТНИЦА;

неделя: первая;

сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ;

возрастная категория: 3—7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
№04021	Каша рисовая	180/5	7,98	10,64	45,66	155,96	0,24	0,22	16,4	199,24	0,64
№10033	Чай с лимоном	150/45	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
№130001	Батон	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло слив.не соленое	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
	Сыр		15,88	20,16	79,78	351,87	0,34	0,3	20,9	397,73	1,17
№11001	Апельсин	70	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48	26,12	0,2
№02006	Рассольник домашний со сметаной	200/5	2,28	4,98	13,90	115,18	0,10	0,08	11,53	44,98	1,08
№07041	Рагу овощное с мясом	120	8,84	7,29	4,46	118,73	0,04	0,08	0	5,9	0,6
№01072	Салат со свежих овощей	60	0,49	4,24	1,66	46,57	0,02	0,02	18,65	11,85	0,34
№130001	Хлеб	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10011	Кисель	150	0	0	12,96	64,8	0,5	0,5	27	53,1	0
Подлик			14,81	20,14	55,2	404,08	0,66	2,12	57,18	121,53	2,32
№435	Йогурт	150	6,4	49,6	0,06	70,0-	201,6				
№13008	Вафли	60	4,64	4,5	34,13	195,80	0,10	0,02	1,8	7,31	0,5
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день,		40,47	45,05	182,01	1460,23	2,7	2,44	127,88	552,69	4,19

6-й день : понедельник; неделя: ВТОРАЯ; сезон: летне-осенний; возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№23	Каша ячневая	180	8,0	8,5	46	350,0	0,22	0	0,5	115	1,5
№10031	Чай с сахаром	150	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Батон	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0,3	8,05	0,01	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,40	20,18	78,03	482,11	0,22	0,12	0,5	135,97	1,86
2-й завтрак											
№442	Сок	100	0,62	0,12	12,37	53,75	0,02	0	3	10,5	2,1
Обед											
№02015	Суп картофельный с вермишелью	200	2,73	6,08	10,60	122,35	0,08	0,05	14,45	50,43	0,98
№07002	Мясные полуфабрикаты	100	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
			80	30,8	6,0	16,78	145,97	0,02	0,02	0	6,7
№01039	Салат из свежих овощей	60	0,90	6,10	4,0	77,54	0,04	0,02	5,25	13,05	0,46
№130001	Хлеб	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
			150	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79
№10033	Компот из сухофруктов		48,16	28,28	69,77	599,23	0,24	0,25	26,11	164,18	2,07
Полдник											
№435	Оладья с повидлом	80	7,02	6,25	42,69	255,38	0	0	0	3,2	0,3
№04026	Какао	150	5,49	5,6	17,7	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
						397,94	0,47	0,26	26,30	48,13	0,3
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		72,69	60,43	220,56	1479,28	0,65	0,75	33,88	585,91	9,99

7-й день : ВТОРНИК; неделя: ВТОРАЯ; сезон: летне-осенний; возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№05001	Суп молочный вермишелевый	200	8,08	9,12	1,44	179,57	0,08	2	2,25	0,72	0
№10033	Чай с сахаром и лимоном	180/15	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
№130001	Батон	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло сливочное не соленое	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
			15,98	18,64	35,56	375,48	0,18	2,08	6,75	199,21	0,53
2-й завтрак											
№11001	Яблоко	95	0,4	0,4	7,8	37,6	0	0	8,0	12,8	1,8
Обед											
№02002	Борщ сибирский со сметаной	250/10	6,33	9,70	10,78	182,38	0,13	0,18	9,83	61,73	5,65
№239	Котлета мясная	60	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№08005	Пюре картофельное	150	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01008	Помидор свежий	60	0,6	8,47	1,2	83,35	0,01	0,03	5,55	26,26	0,31
№130001	Хлеб	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10009	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			20,55	34,15	75,98	631,61	0,35	0,32	43,11	205,45	8,49±
Полдник											
№ 02017	Кисель	180	0	0	12,96	64,8	0,5	0,5	27	53,1	0
Отварное яйцо											
№209		40	5,1	4,6	0,3	63			0		
130001	Батон	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
	Вода питьевая на весь день	150									
			8,2	5,32	41,55	186,6	0,1	0,1	11,48	119,47	2,21
	Итого в день		47,69	58,15	160,89	1231,29	1,65	5,38	103,09	414,75	11,12

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№06005	Каша молочная Дружба	200	32,2	29,9	29,6	211,04	0	0,2	1,3	128,4	1,1
№10020	Какао с молоком	180	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№09002	Масло сливочное не соленое	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
			0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			26,09	27,52	61,31	449,8	0,47	0,56	27,6	190,61	0,98
№11001	Апельсины	90	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48,0	26,12	0,2
2-й завтрак											
№02012	Ши со сметаной	250/5	5,5	4,45	16,10	143,73	0,23	0,08	5,85	38,08	2,0
№07022	Тефтели в томатном соусе	80	8,15	10,4	12,73	218,67	0,12	0,06	0	28,97	1,05
№213	Гречка отварная	150	9,3	2,2	44,3	239,2	0	0,3	0	74,5	827,2
№01026	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№130001	хлеб	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
			4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
			31,48	25,14	104,68	761,15	0,44	0,1	20,41	359,84	831,0
Полдник											
№06005	Сырники из творога с повидлом	80/10	17,2	10,24	20,57	249,36	0,06	0,24	0,22	139,38	0,68
№442	Снежок	200	0,62	0,12	12,37	53,75	0,02	0	3,0	10,5	2,1
			11,22	15,69	64,78	454,81	0,25	0,15	12,88	58,59	4,51
			Вода питьевая на весь день		200						
Итого в день			69,14	68,44	237,17	1700,16	1,22	0,91	109,81	560,66	9,55

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№04001	Омлет из яиц	120	8,24	10,62	41,18	146,91	0,38	0,02	27,0	8,98	0,78
№10031	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Батон	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0.3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,68	22,3	73,28	279,02	0,38	0,05	27,0	29,41	1,14
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	100	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48,0	26,12	0,2
Обед											
	Суп гороховый	200	6,08	7,08	14,9	173,85	0,13	0,08	7,35	51,15	2,85
№07002	Бефстроганов из мяса говядины	70	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
№01011	Огурец свежий	60	0,91	3,04	2,72	42,37	0,03	0,03	51,54	20,98	0,37
№130001	хлеб	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10030	Кисель из сухофруктов	180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
	Картофельное пюре	150	23,15	23,29	73,4	578,20	0,17	8,11	62,38	123,16	4,77
Полдник											
№445	Мини-рулет	20	7,49	10,10	60,23	369,9	0.11	0,08	1,97	69,54	0.80
№10035	Кисель	200	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
			7,49	10,10	69,22	405,81	0,11	0.010	1,97	84,21	0.084
	Вода питьевая на весь день	20									
	Итого в день		42,66	55,78	222,3	1442,99	0,7	8,17	139,35	262,9	6,19

10-й день : ПЯТНИЦА; неделя: ВТОРАЯ; сезон: летне-осенний ; возрастная категория: 3– 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№06006	Каша молочная рисовая	200	13,8	14,37	30,63	317,81	0,8	0,17	0,14	91,61	1,08
№10020	Чай с сахаром и лимоном	200	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Батон	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			22,42	31,65	61,44	556,57	0,47	0,53	26,44	142,3	1,4
2-й завтрак											
№11001	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0	8,0	6,4	0,4
Обед											
№ 02014	Суп картофельный на мясном бульоне	250	6,08	7,08	14,9	167,85	0,13	0,08	7,35	51,15	2,85
№02074	Рис отварной	130	8,35	12,92	21,6	238,95	0,15	0,15	4,23	36,35	2,47
№08006	Мясо в томатном соусе	75	2,85	6,65	15,84	159,03	0,15	0,09	20,57	14,03	1,14
№01025	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,55	4,28	1,81	48,56	0,02	0,02	8,41	11,87	0,42
10009	Компот	200	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
№130001	хлеб	45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
			21,58	34,6	89,78	715,0	0,46	0,36	41,08	142,9	7,57
Полдник											
№435	йогурт	200	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№12006	Вафля	20	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
	Вода питьевая на весь день	200									
			8,5	1,97	30,09	187,04	0,12	0,02	2,26	209,26	0,67
	Итого в день		54,32	63,42	220,48	1433,88	1,07	0,91	80,78	511,36	12,14

АНАЛИЗ примерного 10-дневного меню **МБОУ Аржановская СШ ОСП Аржановский д.с. Берёзка** сезон: летне-осенний; возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг	
	Б	Ж	У		В1	В6	С	Са мг	Fe мг
1	38,73	80,36	172,12	1222,61	1,5	27,63	172,11	275,23	21,43
2	56,52	56,42	150,48	1432,04	1,65	5,38	103,9	414,75	11,12
3	62,98	63,31	147,16	1356,45	1,62	0,78	50,58	565,70	11,53
4	69,7	68,89	184,08	1333,97	1,43	2,72	98,96	623,79	10,19
5	40,47	45,05	182,01	1460,23	2,7	2,44	127,88	552,69	4,19
6	72,69	60,43	220,56	1479,28	0,65	0,75	33,38	585,91	9,99
7	47,69	58,15	160,89	1231,29	1,65	5,38	103,09	414,75	11,12
8	69,14	68,44	237,17	1700,16	1,22	0,91	109,81	560,66	9,55
9	42,66	55,78	222,3	1442,99	0,7	8,17	139,35	262,9	6,19
10	54,32	63,42	220,48	1433,88	1,07	0,91	80,78	511,36	12,14
Итого	554,9	620,25	1897,25	14092,9	14,19	55,07	880,49	4767,74	107,45
В среднем на 1-го ребенка в день	55,49	62,02	189,72	1409,29	1,41	5,50	88,04	476,77	10,74