

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Дружбинская сш»

Пискалова Е.А.
01 сентября 2022г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ МБОУ «ДРУЖБИНСКАЯ СШ»
ДЕТСКИЙ САД «ЯГОДКА»
Целинного района Алтайского края**

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша молочная «Дружба» с маслом	150/200	3.54/4.70	6.54/8.11	19.76/27.68	117.37/173.16	0.8	4.11
Кофейный напиток с молоком	150/200	2.6/3.8	2.6/3.8	10.4/15.2	60.84/97.84	5.68	11.11
Бутерброд с маслом	50/5	2.33/0.05	0.19/3.9	9.32/0.05	98.5/35.5		1
ИТОГО		8.52/10.88	13.23/16.0	39.53/52.85	312.25/405.0	6.48	
2 завтрак							
Сок яблочный	150/200	0.5/1	0	20.1/48.2	42.6/84.67	4	11.2
ИТОГО		0.5/1		16.8/22.4	75/90	4	
обед							
Горошек зелёный отварной	45/60	3.1	0.2	6.5	40	10	16
Суп фасолевый с мясом говядины	150/200	3.7/4.9	2.55/3.4	5.45/7.26	63.2/90.9	3.39	26
Котлета из говядины в томатном соусе	60/80	4.60/6.50	9.6/10.8	25.1/35.08	110.8/154.4	2.2	55/69
Перловый гарнир	120/150	4.84/6.05	5.78/7.23	32.74/41/18	136.41/220.51	0.45	3
Кисель ягодный + витамин С	150/200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	15	518
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		20.01/24.58	16.1/19.11	69.16/89.3	483.85/606.84	31.04	
полдник							
Рыба тушеная с овощами	60/80 150/180	10.33/13.51 3.5/4.3	4.27/5.7 3.38/4.06	4.77/6.36 9.62/11.54	119.7/159.6 118.2/161.1	1.44/ 2.01	144
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13.0	36.96/49.28		4
Хлеб	30	1.5	0.12	5.98	60.1		76

ИТОГО		16.72/21.02	8.67/11.08	30.12/36.88	329.96/425.08	3.45	
ИТОГО за день		45.75/57.48	38.0/46.19	155.61/201.43	1201.06/1526.92	44.97	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ВТОРОЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Лапшевник с сыром	150/200	10.71/14.28	11.04/14.72	29.22/38.96	271.94/362.58	0.39	4.16
Какао с молоком	150/200	9/12	2.30/3.06	9.75/13	13.96/49.28	1	7
Бутерброд с маслом	50/ 5	3.33 0.05	0.19 3.9	22.59 0.05	108.5 35.5		1
ИТОГО		23.09/29.66	17.43/21.87	61.61/74.6	429.9/555.86	1.39	
2 завтрак							
апельсин	100/200	0.2	0.9	8.1	43	60	118
ИТОГО		0.2	0.9	8.1	43	60	
обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	40/60	0.38/0.57	2.45/3.68	1.23/1.84	28.56/42.84	7.6/11.4	1.7
Уха из свежей рыбы с крупой	200/250	7/10.5	3.46/5.19	12.26/18.7	108/162	1.0	156
Плов из промышленного фарша	60/80	9.56/11.96	11.33/14.16	18.64/23.30	201.67/252.09	0.2	7.9
Компот из с/ф + витамин С	120/160	0	0	20.22/26.96	80.58/107.44	0.8	11
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		21.45/27.35	15.22/19.78	78.23/96.07	525.85/657.13	9.6/13.4	
полдник							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/250	5.7/6.8	6.5/7.8	21.15/25.38	176.39/211.67	0.5	319

Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
ИТОГО		6.6/8	7.4/9	30.9/38.38	213.35/260.95	5.5	
ИТОГО за день		51.34/65.21	40.95/51.55	178.84/217.15	1212.1/1516.94	76.49/80.29	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша молочная гречневая с маслом	150/200	3.24/4.32	5.82/7.76	18.75/25	116.79/172.94		66
Кофейный напиток с молоком	150/200	2.6/3.8	2.6/3.8	16.47/21.96	60.84/97.84	0.98/1.17	11.11
Бутерброд с маслом	50/ 5	3.33 0.05	0.19 3.9	22.59 0.05	108.5 35.5		1
ИТОГО		9.17/11.5	12.51/15.65	57.86/69.6	321.63/414.78	0.98/1.17	
2 завтрак							
Сок персиковый	150/200	0	0	15.75/20.01	75/90	3.0/3.60	11.2
ИТОГО		0	0	15.75/20.01	75/90	3.0/3.60	
обед							
Свекла отварная порц.	123/180	1.31	2.59	5.18	49.3	4	19
Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/250	2.8/4.66	2.28/3.8	7.63/10.18	54.62/72.82	7.41/12.38	41/42
Биточки мясные	60/80	3.26/4.35	8.4/11.2	0.15/12.2	113.6/157.26		55
Макаронны отварные	120/150	4.68/5.85	4.92/6.15	25.08/31.26	135.9/207.38		43
Компот из с/ф	150/200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	0.30/0.4	11
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		15.82/20.2	18.42/23.97	70.22/97.74	554.15/714.4	7.71/12.78	
полдник							

Картофель отварной запеченный с маслом	180/250	6.2/8.05	6.94/8.94	6.5/8.13	226.12/299.9	1.78/3.8	61
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
Хлеб	30	1.5	0.12	5.98	60.1		76
ИТОГО		8.6/10.75	7.96/10.26	22.23/27.11	323.18/409.28	6.78/8.8	
ИТОГО за день		33.59/42.45	38.89/49.88	166.06/214.46	1273.96/1628.46	18.47/26.35	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом	150/200	4.07/5.42	6.81/9.08	19.40/25.86	118.70/174.94		273
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
Хлеб	50	3.33	0.19	22.59	108.5		76
ИТОГО		8.3/9.95	7.9/10.47	51.74/61.45	264.16/332.72	5	
2 завтрак							
кефир	150/180	4,35/5.22	4,8/5.76	6/7.2	88,5/106.2	1,05/1.26	9
ИТОГО		4,35/5.22	4,8/5.76	6/7.2	88,5/106.2	1,05/1.26	
обед							
морковь отварная порц.	123/180	1.31/2.62	2.59/5.18	5.18/10.36	49.3/98.6	7.38	19
Щи на мясном бульоне со сметаной	150/250	1.26/1.68	1.01/1.34	5.54/7.38	36.99/49.32	11.07/18.45	147
Рыбные тефтели	60/80	6.98/9.30	2.68/3.57	4.82/6.43	70/93.34	0.18/0.24	56
Пюре картофельное	120/150	2.6/3.25	3.74/4.68	6.43/8.04	99.12/123.9		60
Компот из с/ф	150/200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	0.30/0.4	11
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76

ИТОГО		15.92/20.88	10.25/15.0	54.15/71.13	456.14/592.8	18.93/26.47	
полдник							
Пудинг творожный манный	180/250	17.36/22.0	12.63/16.0	21.55/27.3	261.3/331.0	0.55/0.74	325
Какао с молоком	150/200	9/12	2.30/3.06	9.75/13	13.96/49.28	1	7
Яблоко	100/200	0.4/0.8	0	10.66/21.32	45/90		118
ИТОГО		26.76/34.8	14.93/19.06	41.96/61.62	320.26/470.28	1.55/1.74	
ИТОГО за день		55.33/70.85	37.88/50.29	153.85/201.4	1129.06/1502.0	26.53/34.47	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша молочная ячневая с маслом	150/200	4.07/5.76	7.81/9.42	19.40/27.86	118.71/174.4	0.9	4.12
Кофейный напиток с молоком	150/200	2.6/3.8	2.6/3.8	16.47/21.96	60.84/97.84	0.98/1.17	11.11
Бутерброд с маслом	50/ 5	3.33 0.05	0.19 3.9	22.59 0.05	108.5 35.5		1
ИТОГО		10.05/12.94	14.5/17.31	58.51/72.46	323.55/416.24	1.88/2.07	
2 завтрак							
Сок абрикосовый	150/200	0.5/1	0	16.8/22.4	64/86	4	11.2
ИТОГО		0.5/1	0	16.8/22.4	64/86	4	
обед							
Кукуруза консервированная отварная	45/60	2.25/3	0.09/1.12	3.74/4.98	24.75/33.0	4.5/6.6	17
Суп картофельный с фрикадельками из фарша говядины	150/250	2.40/3.20	3.85/5.13	14.14/18.86	100.67/134.22	4.48	27
Суфле из фарша отварной говядины	60/80	5.54/7.72	10.74/14.32	22.16/30.88	141.96/189.28	0	53

Пюре гороховое	120/150	4.67/5.84	3.28/4.11	12.08/15.11	99.34/124.17	0	7
Кисель ягод + витамин С	150/200	0	0	14.7/19.6	60/80	15	518
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		18.13/22.75	18.19/24.91	78.78/101.39	546.92/680.87	23.98/26.08	
полдник							
Капуста тушеная с мясом курицы	200/220	9/10	7.5/8.2	7.36/10.8	255,0/280,0	19/21	336
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
Хлеб	30	1.5	0.12	5.98	60.1		76
ИТОГО		11.4/12.7	8.52/9.52	23.09/29.78	352.06/389.38	24/26	
ИТОГО за день		40.08/49.39	41.21/51.74	177.18/226.03	1286.53/1572.49	53.86/58.15	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ШЕСТОЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша кукурузная вязкая с маслом	150/200	3.07/4.09	6.44/8.58	19.4/25.86	118.71/174.94	1	4.14
Какао с молоком	150/200	2.65/3.2	4.8/6.4	11.2/13.6	67.37/89.82	1	7
Бутерброд с сыром	50/ 10/15	3.33 2.2/3.3	0.19 2.4/3.6	22.59 0	108.5 32/48	0.53	2
ИТОГО		11.25/13.92	13.83/18.77	53.19/62.05	326.58/421.26	2.53	
2 завтрак							
Груша	100/200	0.88/1.76	0	0.01/0.02	32.77/65.54		118
ИТОГО		0.88/1.76	0	0.01/0.02	32.77/65.54		
обед							
морковь отварная порц.	123/180	1.31/2.62	2.59/5.18	5.18/10.36	49.3/98.6	7.38	19
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/250	2.54/3.38	1.43/1.9	9.18/15.3	71.06/94.74	7	139

Тефтели мясные	60/80	6.37/8.49	8.1/10.8	25.1/33.46	126.74/168.98	1.2	55
Гречневый гарнир	120/150	5.84/7.55	7.23/8.05	32.94/41.18	176.4/220.51	0	186
Компот из с/ф	150/200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	0.30/0.4	11
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		19.83/26.07	19.58/26.16	104.58/139.22	624.23/810.47	15.88/15.89	
полдник							
Сырники творожные со сгущенным молоком	200/220	5.9/7.08	6.25/7.5	20.51/24.61	169.8/194.7	0.5	326
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
Хлеб	30	1.5	0.12	5.98	60.1		76
ИТОГО		8.3/9.78	7.27/8.82	36.24/43.59	266.86/304.08	5.5	
ИТОГО за день		40.26/51.53	40.68/53.75	194.02/244.88	1250.44/1601.35	23.91/23.92	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Суп молочный с макаронами и маслом	150/200	3.45/4.6	6.25/8.33	15.48/20.64	110.28/157.04	0.9	171
Кофейный напиток с молоком	150/200	2.6/3.8	2.6/3.8	16.47/21.96	60.84/97.84	0.98/1.17	11.11
Бутерброд с маслом	50/ 5	3.33 0.05	0.19 3.9	22.59 0.05	108.5 35.5		1
ИТОГО		9.43/11.78	12.94/16.22	54.59/65.24	315.12/398.88	1.88/2.07	
2 завтрак							
Банан	100/100	1.5	0.5	21	95	10	2
ИТОГО		1.5	0.5	21	95	10	
обед							
Свекла отварная порц.	123/180	1.31	2.59	5.18	49.3	4	19

Суп гороховый с мясом говядины	150/250	3.7/4.9	2.55/3.4	5.45/7.27	83.2/110.93	4.26	26
Печень по-строгановски	60/80	6.64/8.85	3.47/4.62	2.13/2.84	72.9/97.21	1	403
Рисовый гарнир	120/150	2.7/3.2	4.4/5.3	24.8/29.3	150.0/177.3		419
Компот из с/ф + витамин С	150/200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	0.8	11
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		15.42/19.09	8.84/10.84	44.94/54.21	406.13/485.08	10.06	
полдник							
Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	180/250	15.28/21.22	15.03/20.8	13.1/18.02	272.49/379.85	8.9	382
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
Хлеб	30	1.5	0.12	5.98	60.1		76
ИТОГО		17.68/23.92	16.05/22.12	28.83/37.0	369.55/489.23	13.9	
ИТОГО за день		44.03/56.29	38.33/49.68	149.36/177.45	1185.8/1468.19	35.84/36.03	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша манная на молоке с маслом	150/200	6.5/8.66	8.16/10.88	33.15/44.20	235.8/314.4	1	268
Какао с молоком	150/200	2.65/3.2	4.8/6.4	11.2/13.6	67.37/89.82	1	7
Бутерброд с маслом	50/ 5	3.33 0.05	0.19 3.9	22.59 0.05	108.5 35.5		1
ИТОГО		12.53/15.24	17.05/21.37	66.99/84.4	447.17/548.22	2	
2 завтрак							
Сок виноградный	100/200	0.1/0.2	0.2/0.4	2.5/3.75	23.14/34.71	2	11.2
ИТОГО		0.1/0.2	0.2/0.4	2.5/3.75	23.14/34.71	2	

обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	40/60	0.38/0.57	2.45/3.68	1.23/1.84	28.56/42.84	7.6/11.4	1.7
Борщ с мясом говядины со сметаной	150/250	4.5	3.5/7.2	7.5/13.72	100/160	15.6	21
Рыба тушеная с овощами	60/150 80/200	10.13/13.51 2.5/3.12	4.27/5.69 3.38/4.23	4.77/6.36 9.63/12.03	119.7/139.6 101.04/133.1	1.53/2.46 0.18/0.24	144
Пшеничный гарнир	120/150	6.84/8.55	5.78/7.23	22.94/31.18	86.41/150.51	18.3	5
Компот из с/ф + витамин С	150/200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	0.8	11
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		28.64/34.61	17.36/17.55	77.02/102.21	613.28/816.25	38.41/39.4	
полдник							
Вареники ленивые из творога с маслом	180/250 5	5.74/7.97 0.05	16.15/22.43 3.9	18.2/25.28 0.05	132.04/207.0 35.5	0.4	230
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
ИТОГО		6.69/9.22	20.95/27.53	28.0/38.33	204.5/291.78	5.4	
ИТОГО за день		47.96/59.27	55.56/66.85	174.51/228.69	1288.09/1690.96	55.41/60.2	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом	150/200	3.53/5.04	6.47/8.62	20.49/27.32	119.5/179.34	0.9	274
Кофейный напиток с молоком	150/200	2.6/3.8	2.6/3.8	16.47/21.96	60.84/97.84	0.98/1.17	11.11
Бутерброд с маслом	50/ 5	3.33 0.05	0.19 3.9	22.59 0.05	108.5 35.5		1

ИТОГО		9.51/12.22	13.16/16.51	59.6/71.92	324.34/421.18	1.88/2.07	
2 завтрак							
кефир	150/180	4,35/5.22	4,8/5.76	6/7.2	88,5/106.2	1,05/1.26	9
ИТОГО		4,35/5.22	4,8/5.76	6/7.2	88,5/106.2	1,05/1.26	
обед							
Горошек зелёный отварной	45/60	3.1	0.2	6.5	40	10	16
Суп лапша на курином бульоне	150/250	2.40/3.20	3.85/5.13	14.14/18.86	100.67/134.22	0.12/0.13	2.17
Гуляш мясной в томатном соусе	60/80	3.89/5.18	5.65/7.54	1.63/2.17	88.54/118.06		373
Гречневый гарнир	120/150	5.84/7.55	7.23/8.05	32.94/41.18	176.4/220.51	0	186
Компот из с/ф	150/200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	0.8	11
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		19.0/23.06	17.16/21.15	87.39/107.63	606.34/740.43	10.92/10.93	
полдник							
Рыба тушеная	60/80	10.13/13.51	4.27/5.7	4.77/6.36	119.7/159.6	1.15/2.26	144
Овощи тушеные	150/180	3.5/4.3	3.38/4.06	9.62/11.54	118.2/161.1		
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	4
Хлеб	30	1.5	0.12	5.98	60.1		76
ИТОГО		16.03/20.51	8.67/11.08	30.12/36.88	334.96/430.08	6.15/7.26	
ИТОГО за день		48.89/61.01	43.79/54.5	183.11/223.63	1354.14/1697.89	13.85/21.52	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
1 завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом	150/200	4.07/5.42	6.81/9.08	19.40/25.86	118.70/174.94		273
Кофейный напиток с молоком	150/200	2.6/3.8	2.6/3.8	16.47/21.96	60.84/97.84	0.98/1.17	11.11

Бутерброд с сыром	50/ 10/15	3.33 2.2/3.3	0.19 2.4/3.6	22.59 0	108.5 32/48	0.53	2
ИТОГО		12.2/15.85	12.0/16.67	58.46/70.41	320.04/429.28	1.51/1.7	
2 завтрак							
Груша	100/200	0.88/1.76	0	0.01/0.02	32.77/65.54		118
ИТОГО		0.88/1.76	0	0.01/0.02	32.77/65.54		
обед							
Свекла отварная порц.	123/180	1.31	2.59	5.18	49.3	4	19
Суп крестьянский на мясном бульоне	150/250	2.40/3.20	3.85/5.13	14.14/18.86	100.67/134.22	0.12/0.13	160
Тефтели мясные в томатном соусе	60/80	6.37/8.49	8.1/10.8	25.1/33.46	126.74/168.98	1.2	55/69
Макароны отварные	120/150	4.68/5.85	4.92/6.15	25.08/31.26	135.9/207.38		43
Кисель ягод + витамин С	150/200	0	0	14.7/19.6	60/80	15	518
хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		76
ИТОГО		17.75/21.84	19.69/24.9	96.16/120.32	592.81/760.08	20.32/20.33	
полдник							
Шарлотка с яблоками	90/120	3.35/4.86	4.12/5.86	31.0/42.12	171.2/246.8	3.54/4.72	
Чай с сахаром и молоком	150/180	2.65/2.67	2.33/2.34	11.31/14.31	77/89	1.19/1.20	507
ИТОГО		6/7.53	6.45/8.2	42.31/56.43	248.2/335.8	4.73/5.92	
ИТОГО за день		36.83/46.98	38.14/49.77	196.94/247.18	1193.82/1590.7	26.56/27.95	