

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия Кристаллик»

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Прогимназия Кристаллик»

В.Л.Клевцова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Саратовский Комбинат Школьного
питания"

Д.С.Блинников

03-29 примерное десятидневное меню дошкольный блок для детей с 3 до 7 лет

День:
Сезон:
Возрастная
категория:

День 1
3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал	
1	2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	
268	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
89	Повидло	20	0,08	0	8	38	
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	
1025	Какао на молоке	200	4,80	4,20	18,40	128,4	
	2 ЗАВТРАК						
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50	
	ОБЕД						
7	Икра кабачковая /баклажанная	60	1,27	4,30	6,87	69,30	
108	Суп лапша- домашняя с курицей	200	10,00	7,30	15,82	170,00	
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14,9	3,71	35,91	236,49	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	ПОЛДНИК						
503	Кондитерские изделия	60	3,84	10,08	41,10	270,60	
516.1	Кисломолочный продукт	150	5,40	5,00	21,60	158,00	
149	Салат из моркови с яблоком/Салат из свеклы с черносливом	60	0,83	0,13	11,46	49,00	
	УЖИН						
429	Картофельное пюре	120	3,15	6,6	16,35	138	
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,44	10,95	2,13	137,23	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	

День 2

Сезон:

Возрастная

3-7 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
411	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,20	8,60	39,60	273,8
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
100.1	Сыр твердый порциями	11	2,32	2,95	0	36,4
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	22,31	105
	2 ЗАВТРАК					
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50
	ОБЕД					
78	Сельдь слабосоленая с луком и раст. маслом	60	5,38	12,54	1,82	142,00
105	Рассольник с мясом говядины	200	6,71	6,31	14,29	144,00
168	Котлета из говядины	100	9,74	15,23	8,60	212,00
443	Картофельное пюре	80	3,24	5,60	22,05	156,00
439	Капуста тушеная	80	3,55	4,53	15,09	115,50
508	Компот из кураги	200	0,20	0,00	7,02	28,46
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ПОЛДНИК					
531	Слойка с повидлом	80	4,59	17,65	41,71	342,00
383	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00
	УЖИН					
93.1	Сырники ленивые с сушеным молоком	130/20	11,92	10,63	36,99	296,00
	фрукт сезонный	1 шт.	0,26	0,20	11,40	52,00
493	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46

День:
Сезон:
Возрастная
категория:

День 3
3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
250	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
100.1	Сыр твердый порциями	11	2,32	2,95	0	36,4
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
1025	Какао на молоке	200	4,80	4,20	18,40	128,4
	2 ЗАВТРАК					
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50
	ОБЕД					
2	Отурец консервированный	60	0,74	6,07	4,48	76,00
150	Суп с фрикадельками	200	1,97	5,32	9,33	94,00
190	Макаронник с мясом с соусом	250	40,26	18,62	9,94	370,00
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ПОЛДНИК					
1091	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93
383	Компот из ягод	200	0,00	0,00	9,98	119,00
	УЖИН					
345.1	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05
414	Гречка отварная рассыпчатая	150	3,87	4,7	40,08	218,03
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: 4
 Сезон: 3-7 лет
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
100.1	Сыр твердый порциями	11	2,32	2,95	0	36,4
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	22,31	105
2 ЗАВТРАК						
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50
ОБЕД						
17	Икра свекольная	60	0,85	5,05	4,04	65,00
150	Щи из свежей капусты с рыбой (горбуша)	200	1,70	5,16	7,44	83,90
158	Жаркое по - домашнему (говядина)	120/80	18,18	6,34	17,95	205,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ПОЛДНИК						
555.1	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49
389	Компот из кураги	200	1,30	0,00	23,73	96,00
УЖИН						
1092	Запеканка из творога с повидлом	150	19,50	11,42	31,50	303,34
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Свежие фрукты	1 шт.	1,50	0,50	21,00	96,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День:
Сезон:
Возрастная
категория:

День 5
3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
267	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
100.1	Сыр твердый порциями	11	2,32	2,95	0	36,4
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
1025	Какао на молоке	200	4,80	4,20	18,40	128,4
	2 ЗАВТРАК					
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50
	ОБЕД					
13	Венигрет	60	1,70	4,70	8,50	82,00
147	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200	2,16	2,28	15,06	89,00
1091	Пирожок с мясом	200	11,84	5,84	33,00	240,22
РЦ 10,86.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ПОЛДНИК					
590	Кондитерские изделия	60	3,84	10,08	41,10	270,60
402	Фрукт сезонный	1 шт	0,66	0,06	27,68	160,00
383	Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00
	УЖИН					
399	Оладьи из печени по-купецки	90	10,4	27,88	16,38	200,05
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

2 НЕДЕЛЯ
Дни 1

День:
Сезон:
Возрастная
категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
89	Повидло	20	0,08	0	8	38	
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	22,31	105	
	2 ЗАВТРАК						
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50	
	ОБЕД						
	Капуста соленая промышленного производства						
107		60	0,48	0,06	1,02	31,00	
125	Суп с мясом кур "Растрепка"	200	10,00	1,50	4,50	171,25	
443	Пюре картофельное	150	3,24	5,60	22,05	156,00	
48	Гуляш из мяса кур	80	7,69	6,66	16,25	152,92	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	ПОЛДНИК						
503	Кондитерские изделия	60	3,84	10,08	41,10	270,60	
516,1	Кисломолочный продукт	150	5,40	5,00	21,60	158,00	
149	Салат из моркови с яблоком/Салат из свеклы с черносливом	60	0,83	0,13	11,46	49,00	
	УЖИН						
291	Макаронные изделия отварные	150	5,8	2,91	35,55	191,4	
395,1	Сосиски отварные в соусе	80	6,44	10,95	2,13	137,23	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	

НЕДЕЛЯ 2 День 2

День:

Сезон:

Возрастная

категория:

3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
132	Каша молочная пшеничная	200	8,92	8,98	31,94	292,26
100.1	Сыр твердый порциями	11	2,32	2,95	0	36,4
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
1025	Какао на молоке	200	4,80	4,20	18,40	128,4
	2 ЗАВТРАК					
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50
	ОБЕД					
107	Горошек зеленый консервированный с луком	60	1,81	0,30	4,38	94,00
128	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	200	1,54	4,94	9,82	90,08
406	Плов из отварного мяса	240	17,17	18,47	45,26	435,06
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ПОЛДНИК					
543.3	Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74
	УЖИН					
1092.2	Запеканка из творога королевская	130	19,50	11,42	31,50	303,34
383	Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00
	Свежие фрукты	1 шт.	0,26	0,20	11,40	52,00

День НЕДЕЛЯ 2 День 3

Сезон:

Возрастная

категория:

3-7 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
200	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32
30	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
89	Сыр порционный	20	0,08	0	8	38
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	22,31	105
	2 ЗАВТРАК					
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50
	ОБЕД					
17	Свекла с чесноком	60	0,80	0,10	4,30	156,00
127	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,48	4,74	19,74	146,00
292	Запеканка картофельная с мясом	120/80	9,39	10,11	21,50	219,00
508	Компот из кураги	200	0,20	0,00	7,02	28,46
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ПОЛДНИК					
529	Слойка с яблоком	80	4,38	19,00	38,08	33,60
383	Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00
543.2	Фрукты свежие	1 шт.	1,50	0,50	21,00	96,00
	УЖИН					
237	Кнедли из рыбы с рисом	90	7,64	2,54	9,99	94,50
364	Омлет паровой	110	11,04	18,40	2,04	218,00
494	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: НЕДЕЛЯ 2 День 4

Сезон:

Возрастная категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	
100.1	Сыр твердый порциями	11	2,32	2,95	0	36,4	
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	
30	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
1025	Какао на молоке	200	4,80	4,20	18,40	128,4	
	2 ЗАВТРАК						
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50	
	ОБЕД						
22	Салат из моркови с чесноком	60	0,74	0,05	7,14	52,00	
125	Суп картофельный с рыбой	200	7,42	4,76	20,00	156,00	
189	Суфле мясное	100	20,13	9,31	4,97	185,00	
444	Картофель в молоке	120	3,01	4,92	24,48	159,00	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	ПОЛДНИК						
277	Блинчики с молоком стученным	100	8,47	10,66	56,07	353,00	
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	
	УЖИН						
1092.2	Вареники творожные Ленивые со сладкой сметанной подливой	150	19,50	11,42	31,50	303,34	
383	Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119,00	
	Свежие фрукты	1 шт.	0,26	0,20	11,40	52,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День: НЕДЕЛЯ 2 День 5

Сезон:

Возрастная

категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
411	Каша молочная пшеничная	200	8,20	8,60	39,60	273,8
958	Печенье со сливочным маслом	40/10	2,25	15,95	2,5	251
422	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	22,31	105
	2 ЗАВТРАК					
507	сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50
	ОБЕД					
13	Салат "Степной"	60	1,25	3,43	5,42	56,00
115	Суп с зеленым горошком и мясом говядины	200	5,75	3,75	10,25	97,50
443	Запеканка капустная с мясом	120/80	3,24	5,60	22,05	156,00
398	Компот из с/ф	200	0,00	0,00	19,96	76,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ПОЛДНИК					
84	Горячий бутерброд с сыром	100	3,58	22,97	15,14	284,00
402	Фрукт сезонный	1 шт.	0,66	0,06	27,68	160,00
364	Яйцо отварное	1 шт.	11,04	18,40	2,04	218,00
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
	УЖИН					
226	Биточки рыбные	80	10,88	7,89	13,54	170,00
443	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156,00
494	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					