



Утверждено  
Приказом № 105-ОД от 16.03.2021г.  
Директор  
МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»  
Н.И. Прокоданова

**Примерное 10- дневное меню  
и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для  
организации питания воспитанников  
(1.5 – 7 лет) МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»  
на 2020-2021 учебный год**

Примерное меню (весна-лето) от 1.5 лет до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	150	3.67	3.01	17.63	112	317
	Салат свекольный	50	0,77	2,43	3,34	37.56	33
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>4.48</b>	<b>5,45</b>	<b>27,96</b>	<b>177,56</b>	
<b>Обед</b>	Суп «Крестьянский»	150	1.38	4.64	9.25	84.35	188
	Гуляш	60	15.42	12.41	3.96	189	277
	Соус сметанный	40	14.06	40.96	58.68	741	354
	Картофельное пюре	120	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>35.36</b>	<b>61.555</b>	<b>120.25</b>	<b>1259.8</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Каша манная молочная	150	3.40	3.96	22.94	141.0	168
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>5.15</b>	<b>9.25</b>	<b>40.16</b>	<b>178.52</b>	
<b>Итого день</b>		<b>1350</b>	<b>44.99</b>	<b>76.255</b>	<b>188,37</b>	<b>1615.88</b>	
<b>Хлеба на день</b>		<b>90</b>					
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	150	4.67	4.86	20.94	146.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>6.42</b>	<b>10.18</b>	<b>38.16</b>	<b>183.52</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	150	1.15	3.8	7.47	62.49	
	Плов из мяса кур	150	14.17	11.96	25.08	264	304
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>17.78</b>	<b>16.105</b>	<b>67.29</b>	<b>479.94</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Омлет	120	7.52	13.46	1.57	157	215
	Салат свекольный	50	0,77	2,43	3,34	37.56	33
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>390</b>	<b>10.46</b>	<b>16.23</b>	<b>25.85</b>	<b>291.26</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1420</b>	<b>34.66</b>	<b>42.515</b>	<b>131.3</b>	<b>954.72</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	4.08	4.08	25.05	153.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>5.83</b>	<b>9.37</b>	<b>42.27</b>	<b>190.52</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81	81
	Котлеты из мяса	60	8.93	6.74	8.97	132	282
	Капуста тушеная	120	3.13	5.56	14.38	120	132
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17.81</b>	<b>15.715</b>	<b>67.88</b>	<b>486.45</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Запеканка творожная манная	150	21.04	14.46	20.58	296	237
	Соус молочный	50	14.06	40.96	58.68	741.0	354
	Чай с молоком	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>420</b>	<b>37.27</b>	<b>55.76</b>	<b>41.49</b>	<b>1133.7</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1480</b>	<b>60.91</b>	<b>80.845</b>	<b>151.64</b>	<b>1810.67</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	150	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	87	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>9.13</b>	<b>12.86</b>	<b>47.67</b>	<b>255.52</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Картофельная запеканка с мясом	180	8.91	6.59	20.43	177	291
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>12.46</b>	<b>9.885</b>	<b>62.81</b>	<b>391.95</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	150	0.54	2.47	3.37	36.72	45
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>7.79</b>	<b>7.41</b>	<b>24.56</b>	<b>196.42</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1300</b>	<b>29.38</b>	<b>30.125</b>	<b>135.04</b>	<b>843.89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150	3.30	4.06	21.24	135	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99		392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>6.42</b>	<b>15.49</b>	<b>49.5</b>	<b>305</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	180	1.4	1.69	9.98	61	77
	Биточки рыбные	60	7.61	2.45	5.33	74	255
	Пюре картофельное	120	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>13.51</b>	<b>36.49</b>	<b>63.67</b>	<b>380.45</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Булочка домашняя	60	3.64	6.26	26.96	179	469
	Капуста тушеная	120	3,13	5,56	14,38	120	132
	Чай с молоком	180	2.65	2.33	11.31	77	394
<b>Итого полдник</b>		<b>360</b>	<b>9,42</b>	<b>14,15</b>	<b>52,65</b>	<b>376</b>	
<b>Итого хлеб</b>		90					
<b>Итого день</b>		<b>1320</b>	<b>29,35</b>	<b>66,13</b>	<b>165,82</b>	<b>1061,45</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны с сахаром	200	5.50	4.57	26.44	168	317
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>9.17</b>	<b>7.76</b>	<b>42.26</b>	<b>275</b>	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми	180	3.29	3.07	9.79	81	81
	Голубцы ленивые	150	10.61	6.81	15.09	164	298
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>16.36</b>	<b>10.21</b>	<b>59.62</b>	<b>398.45</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Маннй пудинг с соусом	150	6.30	7.54	40.72	256	195
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>8.33</b>	<b>10.75</b>	<b>59.05</b>	<b>411</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1310</b>	<b>33.86</b>	<b>28.72</b>	<b>150.93</b>	<b>1084.45</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	5,73	4,06	25,76	162	313
	Хлеб с маслом сливочным	40	1,71	5,28	10,23	9,52	1
	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12,02</b>	<b>13,42</b>	<b>43,57</b>	<b>256,52</b>	
Обед	Борщ	180	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	277
	Макароны отварные	120	3,67	3,01	17,63	112	317
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>22,75</b>	<b>16,95</b>	<b>82,61</b>	<b>558,7</b>	
Полдник уплотненный	Рагу овощное	150	2,40	11,33	13,59	166	137
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>360</b>	<b>8,2</b>	<b>14,85</b>	<b>43,33</b>	<b>341,7</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>140</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1320</b>	<b>42,97</b>	<b>45,22</b>	<b>169,51</b>		
<b>День 8 среда</b>							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141,0	168
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>7,62</b>	<b>13,51</b>	<b>55,83</b>	<b>375</b>	
Обед	Суп ленинградский	180	1,2	3,06	10,15	73	76
	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	282
	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>22,23</b>	<b>20,02</b>	<b>111,32</b>	<b>722,06</b>	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	230
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	351
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>415</b>	<b>20,07</b>	<b>17,31</b>	<b>43,92</b>	<b>413,3</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>100</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1405</b>	<b>49,92</b>	<b>50,84</b>	<b>211,07</b>	<b>1510,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9 четверг</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153,0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	2
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>8,41</b>	<b>8,88</b>	<b>56,75</b>	<b>405</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3,29	3,07	9,79	81	81
	Рагу из овощей с мясом	180	16,3	13,28	11,03	228	286
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>29,77</b>	<b>22,17</b>	<b>73,02</b>	<b>512,7</b>	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная манная	120	21,04	14,46	20,58	296	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Чай с молоком	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>360</b>	<b>29,45</b>	<b>20,68</b>	<b>53,27</b>	<b>519,45</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>110</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1310</b>	<b>67,63</b>	<b>51,73</b>	<b>183,04</b>	<b>1437,15</b>	
<b>День 10 пятница</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159,0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>7,37</b>	<b>14,3</b>	<b>49,74</b>	<b>357</b>	
Обед	Борщ	180	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Жаркое домашнему	180	18,35	4,70	16,32	180	276
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>26,32</b>	<b>12,04</b>	<b>73,83</b>	<b>450,5</b>	
Полдник уплотненный	Ватрушка с повидлом	60 1 шт.	3,82	2,55	37,8	190	458
	Салат овощной	120	0,54	2,47	3,37	36,72	45
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого полдник</b>		<b>360</b>	<b>3,86</b>	<b>2,56</b>	<b>44,79</b>	<b>218</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>80</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1300</b>	<b>38,1</b>	<b>45,67</b>	<b>171,73</b>	<b>1062,22</b>	

Примерное меню (весна-лето) от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	200	5.50	4.57	26.44	168	317
	Салат свекольный	50	0,85	3,65	5,19	56,34	
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,41</b>	<b>8,24</b>	<b>41,62</b>	<b>264,34</b>	
<b>Обед</b>	Суп «Крестьянский»	200	2.31	7.73	15.42	140.58	188
	Гуляш	70	18.05	14.26	4.58	218	277
	Соус молочный	50	0.70	2.04	2.93	37.05	354
	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103	1
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>27.75</b>	<b>29.34</b>	<b>91.55</b>	<b>749.63</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	168
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
<b>Итого полдник</b>		<b>420</b>	<b>7.64</b>	<b>13.52</b>	<b>58.83</b>	<b>387</b>	
<b>Итого день</b>		<b>1530</b>	<b>41,8</b>	<b>51,1</b>	<b>192</b>	<b>1400,97</b>	
<b>Хлеба на день</b>		<b>90</b>					
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	200	6.21	5.28	27.90	184	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.33</b>	<b>14.73</b>	<b>56.16</b>	<b>394</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	200	1.92	6.33	10.05	104.12	
	Плов из мяса кур	180	19.33	16.19	33.99	359	304
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>24.88</b>	<b>23.03</b>	<b>92.23</b>	<b>679.12</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Омлет	150	9.28	18.03	1.86	193	215
	Салат свекольный	50	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103	1
<b>Итого полдник</b>		<b>415</b>	<b>13.36</b>	<b>22.18</b>	<b>34.47</b>	<b>380.34</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1450</b>	<b>47.57</b>	<b>59.94</b>	<b>182.86</b>	<b>1453.46</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.43	4.23	33.38	193	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>377.2</b>	<b>9.53</b>	<b>53.6</b>	<b>242.52</b>	
Обед	Суп гороховый	200	5.49	5.27	16.32	135	81
	Котлеты из мяса	70	11.92	8.80	18.64	173	282
	Капуста тушеная	130	3.98	7.42	18.98	158	132
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>23.96</b>	<b>21.84</b>	<b>95.62</b>	<b>647.7</b>	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная манная	180	26.31	18.09	25.74	372	237
	Соус сметанный	50	0.70	2.04	2.93	37.05	354
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>450</b>	<b>31.81</b>	<b>22.8</b>	<b>56.9</b>	<b>566.75</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1500</b>	<b>432.97</b>	<b>54.17</b>	<b>206.12</b>	<b>1456.97</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5.67	5.28	32.55	200	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.05</b>	<b>13.75</b>	<b>58.6</b>	<b>316.52</b>	
Обед	Борщ	200	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Картофельная запеканка с мясом	180	12.13	9.5	25.7	237	291
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>16.51</b>	<b>14.76</b>	<b>80.12</b>	<b>521.2</b>	
Полдник уплотненный	Яйцо отварное	1 шт. (50 )	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	150	0.81	3.70	5.06	54.96	45
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>420</b>	<b>8.08</b>	<b>8.65</b>	<b>29.25</b>	<b>226.66</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1580</b>	<b>35.64</b>	<b>37.16</b>	<b>167.97</b>	<b>1064.3</b>	



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блю д а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	200	4.39	4.20	28.30	169.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99		392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>7.51</b>	<b>13.65</b>	<b>56.56</b>	<b>379</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	200	2.34	2.82	16.71	101	77
	Биточки рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	255
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>17.95</b>	<b>11.23</b>	<b>78.67</b>	<b>489.45</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Булочка домашняя	90	3.64	6.26	26.96	179	469
	Капуста тушеная	130	3,98	7,42	18,98	158	132
	Чай с молоком	180	2.65	2.33	11.31	77	394
<b>Итого полдник</b>		<b>400</b>	<b>10,27</b>	<b>16,01</b>	<b>57,25</b>	<b>414</b>	
<b>Итого хлеб</b>		90					
<b>Итого день</b>		<b>1450</b>	<b>35,73</b>	<b>40,89</b>	<b>182,48</b>	<b>1282,45</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны с сахаром	200	5.50	4.57	26.44	168	317
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,23</b>	<b>17,19</b>	<b>60,53</b>	<b>445</b>	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми	200	5.49	35.27	16.32	135	81
	Голубцы ленивые	180	14.12	9.04	20.43	20.26	298
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015-	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>22.07</b>	<b>44.66</b>	<b>71.49</b>	<b>308.71</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Маннй пудинг	200	8.02	9.93	51.02	326	195
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого полдник</b>		<b>420</b>	<b>10.09</b>	<b>13.15</b>	<b>69.35</b>	<b>481</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1450</b>	<b>44,39</b>	<b>75</b>	<b>201,37</b>	<b>1234,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая с маслом	180	8,59	6,09	38,64	243	313
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17,13</b>	<b>20,4</b>	<b>65,98</b>	<b>515</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109	277
	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	317
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>18,82</b>	<b>16,95</b>	<b>82,61</b>	<b>558,7</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Рагу овощное	200	3,24	17,36	18,26	242	137
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>420</b>	<b>9,04</b>	<b>20,88</b>	<b>48</b>	<b>417,7</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1470</b>	<b>44,99</b>	<b>58,23</b>	<b>196,59</b>	<b>1491,4</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>7,62</b>	<b>13,51</b>	<b>55,83</b>	<b>375</b>	
<b>Обед</b>	Суп ленинградский	200	1,99	5,03	16,42	122	76
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Котлета мясная	70	11,92	8,80	11,64	173	282
	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>26,09</b>	<b>25,27</b>	<b>122,11</b>	<b>830,84</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	230
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>425</b>	<b>25,03</b>	<b>18,62</b>	<b>50,13</b>	<b>468,45</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1555</b>	<b>58,74</b>	<b>57,4</b>	<b>228,07</b>	<b>1674,29</b>	

<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	5,43	4,23	33,38	193,0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2,94	4,64	16,38	184	2
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,41</b>	<b>8,88</b>	<b>56,75</b>	<b>405</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,32	135	81
	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	286
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>29,77</b>	<b>22,17</b>	<b>73,02</b>	<b>512,7</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Запеканка творожная манная	150	26,31	18,09	25,74	372	237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с молоком	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого полдник</b>		<b>420</b>	<b>29,45</b>	<b>20,68</b>	<b>53,27</b>	<b>519,45</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>130</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1470</b>	<b>67,63</b>	<b>51,73</b>	<b>183,04</b>	<b>1437,15</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,77</b>	<b>14,72</b>	<b>57,81</b>	<b>398</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	Жаркое домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	276
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>26,32</b>	<b>12,04</b>	<b>73,83</b>	<b>540,7</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Салат овощной	150	0,81	3,70	5,06	54,96	45
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого полдник</b>		<b>410</b>	<b>10,54</b>	<b>6,27</b>	<b>40,29</b>	<b>258</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					
<b>Итого день</b>		<b>1370</b>	<b>46,44</b>	<b>36,73</b>	<b>176,99</b>	<b>1251,66</b>	

Утверждено  
Приказом № 105-ОД от 16.03.2021г.  
Директор  
МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»  
\_\_\_\_\_ Н.И. Прокоданова

Примерное 10- дневное меню  
и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для  
организации питания воспитанников  
(1.5 – 7 лет) МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»  
на 2020-2021 учебный год