

Десятидневное меню (рацион 3-7 лет весна-лето)

Список рационов: 3-7 года весна/лето корпус 2

Директор МАОУ "Школа "Липовая роща"

Д. Р. Ильясова

"___" _____ 2024 года

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом	160	9	7	44	274	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Суфле из рыбы	70	11	6	3	112	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Рис припущенный	150	4	4	37	200	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Уплотненный полдник		Салат из белокочанной капусты	60					
				1	2	4	36	10
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40					
				5	5		63	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Кофейный напиток с молоком	180					
				3	2	13	84	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 509	45	35	235	1 431	24

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	170	5	7	24	171	2
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Борщ на воде	180	1	3	8	68	8
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Запеканка картофельная с мясом	160					
				12	9	27	236	2
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100					
				18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 399	50	46	188	1 381	63

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	170	4	6	27	179	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5	7	5	108	39
обед		Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	150	3	5	8	91	15
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Блинчики	100	5	3	30	163	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	30	2		17	78	
Уплотненный полдник		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 525	40	34	232	1 420	110

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	170	5	5	29	174	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
2 завтрак		Чай с лимоном	100			7	29	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Кокроки с картофелем и луком	75	4	9	27	197	4
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 509	46	42	221	1 450	29

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	170	4	5	26	164	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Огурцы свежие 3 - 7 лет	60			1	5	1
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Котлеты рубленые из птицы	70	11	11	12	191	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом	75					
				10	6	31	216	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 464	41	44	204	1 391	79

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	170	5	6	24	166	
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	98	2
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Пирожок печёный с капустой 60гр	75					
				3	4	14	102	1
Уплотненный полдник		Какао с молоком	180					
				4	3	16	107	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 464	57	32	200	1 244	18

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	170					
				4	4	28	164	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рис отварной	150	4	5	37	210	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Соус сметанный с луком	20		1	1	18	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	70	10	12	14	200	1
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Ши по - Уральски (с крупой)	180	1	3	5	58	9
обед		Огурцы свежие 3 - 7 лет	60			1	5	1
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75					
				3	3	16	104	1
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 494	34	34	222	1 355	63

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	170					
				3	4	22	136	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180					
				4	3	20	107	4
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Кнели куриные с рисом	70	15	12	4	183	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Вареники ленивые (отварные)	100					
				15	7	15	185	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	30					
				2		17	78	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180					
						13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 505	53	38	214	1 414	82

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	170					
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Каша рассыпчатая гречневая	130	7	5	33	211	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Котлеты рубленые из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с картофелем	180	1	4	10	79	6
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	100					
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30	7	11	38	282	
Уплотненный полдник		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
Итого			1 499	43	52	255	1 673	18

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Суп молочный с рисом	180	4	5	15	119	1
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп-пюре из картофеля	180	4	4	17	121	6
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста	75					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180	5	11	23	274	
Уплотненный полдник		Соль	5			13	50	
Итого			1 475	39	42	181	1 340	46
Итого всего			14 843	448	399	2 152	14 099	532
Среднее			1 484,3	44,8	39,9	215,2	1 409,9	53,2