

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177		16
с 8ч 30м	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.89	4.42	18.59	125.9		1\2
до 9ч00м	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	12.47	4
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.6	102	2.46	11
	Итого:	475	17.97	17.97	59.04	467.9	14.93	
Второй завтрак	Банан свежий	100	1.5	0.5	8	95	10	55
11ч00м	Итого:	100	1.5	0.5	8	95	10	
Обед	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	43
с 12ч00м	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8.1	6.1	15.9	175	5.8	21
до 13ч00м	Запеканка рисовая с мясом	150	12.9	13	34.6	299.2	1.1	33
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.2	13.8	66.3		1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.2	26.6	110	0.05	15
	Итого:	630	24.41	22.54	95.08	697.45	11.7	
Полдник	Блины	50	2.6	1.6	16.3	94.5	0.56	53
15ч30м	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5

	Итого:	250	2.91	1.64	16.37	97.04	0.74	
Ужин	Рагу овощное с мясом	200	1.89	2.9	15.8	124.44	26.79	26
с 17 ч00м	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.89	4.42	18.5	125.9		1\2
до 17ч30м	Конфета шоколадная	30	1.2	7.9	17.8	147		
	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5
	Итого:	465	6.34	15.31	52.17	399.88	26.97	
	Итого за день:		53.13	57.96	230.66	1757.27	64.34	
2 день	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5.39	6.38	27.13	187		20

Завтрак	Бутерброд с сыром	35	3.34	6.45	14.55	135	0.07	3
с8ч30м	Чай с сахаром	200	0.1	0	14	56	0.03	6
до 9ч00м	Итого:	435	8.83	12.83	55.68	378	0.1	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	55
11ч00м	Итого:	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.2	6.8	9.5	104	0.4	48
с 12ч 30м	Суп гороховый	150	4.4	0.45	15.04	95.52	5.33	36
до 13ч00м	Гречка рассыпчатая	150	4.5	5.1	21.6	151.5		17
	Гуляш из отварного мяса	50	6.87	5.43	1.75	83.33	0.37	27
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1

	Сок яблочный	180	0.9	0	18.18	76	3.6	10
	Итого:	650	19.27	17.93	75.27	554.6	9.7	
Полдник	Ватрушки	50	4.43	3.2	18.75	128	0.02	54
15ч30м	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	12
	Итого:	230	9.65	7.7	25.95	223.4	1.28	
Ужин	Рис отварной	150	3.6	3.75	28.95	109		23
с 17 ч00м	Сельд рубленая с морковью	55	5.7	5.3	1.1	75	1	31
до 17ч30м	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125		58
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.89	4.42	18.59	125.9		1/2
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	1.2	9
20	Итого:	470	17.06	18.71	85.25	523.9	2.2	
	Итого за день:		55.21	57.57	251.95	1723.9	23.28	
3 день	Каша из круп вязкая пшениная	200	5.67	5.28	32.55	200		19
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2
с8ч30м	Чай с сахаром	200	0.1	0	14	56	0.03	6
до 9ч00м	Итого:	435	8.66	9.7	65.04	381.9	0.03	
Второй завтрак	Апельсин	100	0.4	0.3	10.3	46	5	55
11ч00м	Итого:	100	0.4	0.3	10.3	46	5	

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.54	3.08	1.73	36.86	12.45	42
с 12ч30м	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	6.64	5.18	15.44	135	11.2	37
до 13ч00м	Жаркое по домашнему	200	9.45	8	22.2	216	4.6	30
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1
	Напиток брусничный	200	0.2	0	24.8	102	2.4	14
	Итого:	670	18.23	16.41	73.37	534.11	30.65	
Полдник	Якутская лепешка	50	3.5	4.5	25	163		49
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	2.46	11
	Итого:	250	8.98	9.38	34.07	265	2.46	
	Макароны отварные	150	5.4	0.6	30	147		22
Ужин	Котлеты мяскокартофельные	80	10.2	8.27	2.64	126	0.4	27
с 17 ч00м	Хлеб с маслом	35	2	7.4	12.4	125		1\2
до 17ч30м	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5
	Итого:	465	17.6	16.36	45.04	400.54	0.58	
	Итого за день:		53.87	52.15	227.82	1627.55	38.72	
4 день	Суп молочные с изделиями макаронными	200	6.6	7	20.8	172	1.13	24
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2

с8ч30м	Чай с сахаром	200	0.1	0	14	56	0.03	6
до 9ч00м	Итого	435	9.59	11.42	53.29	353.9	1.16	
Второй завтрак	Груша свежая	100	1.5	0.5	8	95	10	55
11ч00м	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.69	2.84	17.14	104.75	8.25	38
с 12ч30м	Рис отварной	100	3.6	5.85	28.35	120		23
до 13ч00м	Тефтели мясные	80	5.9	6.26	7.3	108	0.5	28
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1.86	3.24	4	52.26	6.8	44
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1

	Компот из свежих плодов (яблочный)	200	1.6	0.4	23.88	97.6	1.72	13
	Итого:	660	17.05	18.74	89.87	526.86	17.27	
Полдник	Булочка	50	3.8	5	26.9	168		50
15ч30м	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	12
	Итого	230	9.02	9.5	34.1	263.4	1.26	
Ужин	Гречка рассыпчатая	150	4.5	5.1	21.9	151.5		17
с 17 ч00м	Курица тушеная с овощами	80	4.12	5.25	7.2	93.75	3	32
до 17ч30м	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2

	Вафли с фрукто-ягодными начинками	30	1.1	1.3	30.8	142	0	56
	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5
	Итого :	495	12.97	16.16	78.46	515.69	3.18	
	Итого за день		50.13	56.32	263.72	1754.85	32.87	
5 день	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5.39	6.38	27.13	187		20
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2
с8ч30м	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	1.2	9
до 9ч00м	Итого :	435	10.95	13.14	59.93	401.9	1.2	
Второй завтрак	Банан свежий	100	1.5	0.5	8	95	10	55
11ч00м	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10	
Обед	Борщ со свежей капусты с мясом	200	3.52	5.98	9.78	117	9.74	41
с 12ч30м	Макаронны отварные	150	5.4	0.6	30	147		22
до 13ч00м	Гуляш из отварного мяса	80	10.2	8.27	2.64	126	0.4	27
	Соус томатный	15	0.16	0.56	1.4	10.03	0.23	35
	Салат из моркови и яблок	50	0.65	1.74	3.54	27.3	2.31	47
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1
	Кисель из концентрата	180	0.4	0.02	25.24	102.72	0.36	7
	Итого	695	21.73	17.32	81.8	574.3	13.04	

Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом	50	7.68	6.38	21.15	167.4	0.43	52
15ч30м	Сок яблочный	200	0.9	0	18.18	76	3.6	10
	Итого	250	8.58	6.38	39.33	243.4	4.03	
Ужин	Картофельное пюре	150	3.2	2.4	22.1	112	5.6	25
с 17 ч00м	Котлеты мясокартофельные	80	7.65	13.1	3.5	111		34
до 17ч30м	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5
	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1/2
	Итого	465	14.1	20.01	44.16	351.44	5.78	
	Итого за день		56.86	57.35	233.22	1666.04	34.05	
6 день	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.7	177		16
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	12.47	4
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2
с8ч30м	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	2.46	11
до 9ч00м	Итого:	475	17.97	17.97	58.54	467.9	14.93	
Второй завтрак	Груша свежая	100	1.5	0.5	8	95	10	55
11ч00м	Итого:	100	1.5	0.5	8	95	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.68	6.06	6.38	84	8.95	46
с 12ч30м	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.69	2.84	10.29	104.75	4.95	38
до 13ч00м	Тефтели мясные	80	5.9	6.26	7.3	108	0.5	28
	Рис отварной	150	2.4	3.9	18.9	120		23

	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.2	26.6	110	0.05	15
	Итого:	710	13.67	19.41	78.67	571	14.45	
Полдник	Блины	70	3.8	2.3	24.45	118.13	0.56	53
15ч30м	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.86	95	7.2	10
	Итого:	250	4.7	2.3	47.31	213.13	7.76	
Ужин	Макароны отварные	100	3.6	0.4	20	135		22
с 17 ч00м	Гуляш из отварного мяса	80	10.2	8.27	2.64	126	0.4	27
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1
до 17ч30м	Конфета шоколадная	15	1.2	7.9	17.8	73.5		
	Чай с сахаром	200	0.1	0	14	56	0.03	6

	Итого:	415	16.5	16.72	63.64	434.75	0.43	
	Итого за день:		54.34	56.9	256.16	1781.78	47.57	
7 день	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5.39	6.38	27.13	187		20
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2
с8ч30м	Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107	1.43	8
до 9ч00м	Итого:	435	11.95	13.99	61.44	419.9	1.43	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47		55

11ч00м	Итого:	100	0.4	0.4	9.8	47	0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.86	3.24	4	52.24	6.8	44
с 12ч30м	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1.74	4.88	9.21	85	18.45	39
до 13ч00м	Гречка рассыпчатая	150	4.5	5.1	21.6	151.5		17
	Сардельки отварные	50	5.15	6.8	0.75	101	0	29
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1
	Компот мз свежих плодов (яблочный)	200	0.16	0.16	23.88	97.6	1.72	13
	Итого:	680	14.81	20.33	68.64	531.59	26.97	
Полдник	Булочка	50	3.8	5	26.9	168		50
15ч30м	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	12
	Итого:	230	9.02	9.5	34.1	263.4	1.26	
	Рис отварной	150	2.4	3.9	18.9	120		23
Ужин	Гуляш из отварного мяса	80	10.2	8.27	2.64	126	0.4	27
с 17 ч00м	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125		
до 17ч30м	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		1
	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5

	Итого:	480	16.56	15.31	53.11	417.79	0.58	
	Итого за день:		52.74	59.53	227.09	1679.68	30.24	
8 день	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5.67	5.28	32.55	200		19
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2

с8ч30м	Чай с сахаром	200	0.1	0	14	56	0.03	6
до 9ч00м	Итого:	435	8.66	9.7	65.04	381.9	0.03	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	46	5	55
11ч00м	Итого:	100	0.4	0.3	10.3	46	5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.68	6.06	6.38	84	9	46
с 12ч30м	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	6.64	5.18	15.44	135	11.2	37
до 13ч00м	Картофельное пюре	150	3.2	1.2	22.1	112	5.6	25
	Котлета мясокартофельные	50	7.65	6.55	3.5	111		34
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.15	9.2	44.25		2
	Морс брусничный	200	0.2	0	24.8	102	0.15	14
	Итого:	680	19.77	19.14	81.42	588.25	25.9	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	2.46	

15ч30м	Оладьи с повидлом	50	3.3	3.35	26.05	146.5		
	Итого:	250	8.78	8.23	35.12	248.5	2.46	
Ужин	Макаронны отварные	150	5.4	5.6	30	147		22
с 17 ч00м	Гуляш из отварного мяса	80	10.2	8.27	2.64	126	0.4	27
до 17ч30м	Хлеб пшеничный	30	1.7	0.15	8.3	47		1
	Конфета шоколадная	30	1.2	7.9	17.8	147		
	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5
	Итого:	490	18.86	22.01	58.81	469.54	0.58	
	Итого за день:		56.47	59.38	250.69	1734.19	33.97	
9 день	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5.39	6.38	27.13	187		20
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2
с8ч30м	Чай с сахаром	200	0.1	0	14	56	0.03	6
до 9ч00м	Итого	435	8.38	10.8	59.62	368.9	0.03	
Второй завтрак	Банан свежий	100	1.5	0.5	8	95	10	55
11ч00м	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10	

Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8.1	6.1	15.9	175	5.8	21
-------------	--	-----	-----	-----	------	-----	-----	----

с 12ч30м	Рис отварной	150	2.4	3.9	18.9	120		23
до 13ч00м	Тефтели мясные	80	5.9	6.26	7.3	108	0.5	28
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	43
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.2	13.8	66.3		1
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.2	26.6	110	0.05	15
	Итого:	710	19.81	19.7	86.68	626.25	11.1	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом	50	7.68	6.38	21.15	167.4	0.43	52
15ч30м	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	12
	Итого	230	12.9	10.88	28.35	262.8	1.69	
Ужин	Гречка рассыпчатая	150	4.5	5.1	21.6	151.5		17
с 17 ч00м	Курица отварная с овощами	80	4.12	5.25	7.2	93.75	3	32
до 17ч30м	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1\2
	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5
	Итого :	465	11.87	14.86	47.36	373.69	3.18	
	Итого за день		54.46	56.74	230.01	1726.64	26	
10 день	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3.09	4.07	32.09	177		18
Завтрак	Хлеб с маслом	35	2.89	4.42	18.49	125.9		1/2
с8ч30м	Чай с сахаром	200	0.1	0	14	56	0.03	6
до 9ч00м	Итого :	435	6.08	8.49	64.58	358.9	0.03	

Второй завтрак	Апельсин	100	1.4	0.3	12.1	64	6	55
11ч00м	Итого	100	1.4	0.3	12.1	64	6	
Обед	Борщ со свежей капустой и с мясом	200	3.52	5.98	9.78	117	9.74	41
с 12ч30м	Макароны отварные	150	5.4	5.6	30	147		22
до 13ч00м	Гуляш из отварного мяса	80	10.2	8.27	2.64	126	0.4	27
	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	20.07	0.46	35
	Салат из моркови с растительным маслом	80	1.2	6.8	6.4	92		48

	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.2	13.8	66.3		1
	Кисель из концентрата	180	0.4	0.02	25.24	102.72	0.36	7
	Итого	750	23.14	27.99	89.94	671.09	10.96	
Полдник	Якутская лепешка	50	3.50	4.5	25	163		49
15ч30м	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	2.46	11
	Итого	250	8.98	9.38	34.07	265	2.46	
Ужин	Картофельное пюре	150	3.2	2.4	22.1	112	5.6	25
с 17 ч00м	Тефтели мясные	80	7.65	10.1	3.5	111		34
до 17ч30м	Чай	200	0.36	0.09	0.07	2.54	0.18	5
	Хлеб с маслом	35	2.89	2.21	18.49	125.9		1\2
	Итого	465	14.1	14.8	44.16	351.44	5.78	

	Итого за день		53.7	60.96	244.85	1710.43	25.23	
--	----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--



Согласовано:
заместитель начальника ТО
УРПН по РС (Я)
в Чурапчинском районе
Т.И. Кузьмина Кузьмина Т.И.
«17» марта 2021 г.



Утверждаю:
Начальник МКУ УО
Чурапчинского улуса (района)
Посельский Ю.П.
«17» марта 2021 г.

**Примерное десятидневное единое меню для воспитанников
дошкольных образовательных учреждений Чурапчинского улуса (района)**

Сезон осенне - зимний с 3 до 7 лет
(12 часов пребывания)

