



Утверждаю
И.о. директора МКОУ "Логовская СШ"
Л.А.Свистова
«01» сентября 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания воспитанников 1,5-7 лет в дошкольных группах МКОУ "Логовская СШ"

	№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				
			2-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Понедельник							
<i>Завтрак</i>	174	Каша манная молочная жидкая	200	4,52	4,07	35,46	197
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	10.4	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	2,03	3,21	11,34	127
10.00	11.02	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	0,2	4,9	23,5
<i>Обед</i>	12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58
	66	Щи на курином бульоне со сметаной	250/8	5,8	9,78	8,55	142,48
	304	Плов из птицы	100	25,38	21,25	44,61	471,25
	868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
<i>Полдник</i>		Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	0,632	0,08	3,864	21,28
	951	Напиток кофейный на сгущенном молоке	200	1,4	2	22,4	116
	25	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,9	2,5	18,6	104,3
		Итого за день		43,83	46,80	193,30	1384,59
Вторник							
			2-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	175	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	32,79	203
	1	Бутерброд с маслом сливочным	20.май	1,58	5,24	9,81	93,87
	943	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	14	28
10.00	368	Нарезка фруктовая (яблоко)	50	0,4	0,4	9,8	44
	202	Суп из макаронных изделий с колбасой со сметаной	250/8	2,1	7,48	11,69	122,96
	224	Рыба (минтай) припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5

Полдник	336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
	11.2	Сок фруктовый	200	0,84	-	16,87	71,25
	3	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26
	424	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63
	943	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
		Итого за день		28,40	35,34	148,22	1002,97
Среда			2-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	174	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	336	Сыр порциями	7	4,64	5,9	0	72,8
	943	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
		Хлеб пшеничный	40	1,264	0,16	7,728	42,56
10.00	847	Нарезка овощная (морковь)	50	0,2	0,15	5,15	23,5
<i>Обед</i>		Суп рисовый с тушенкой	250/30	6,48	6,5	14,17	141,1
	536	Сардельки (сосиски) отварные	100	10,4	20	21,2	536
	679	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02
	868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
	467	Сырники со сметаной	180	25,02	17,28	9,18	201,6
	943	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
		Итого за день		61,03	60,53	160,36	1577,40
Четверг			2-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	185	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,8	35,2	249,6
	1	Бутерброд с маслом сливочным	20.май	1,58	5,24	9,81	93,87
	943	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
		Хлеб пшеничный	40	1,264	0,16	7,728	42,56
10.00	847	Нарезка фруктовая (банан)	50	0,2	0,15	5,15	23,5
	87	Суп рыбный из консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	637	Птица отварная в сметанном соусе	100	21,1	13,6	0	206,25
	694	Пюре гороховое	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	11.02	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	0,2	4,9	23,5

		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
<i>Полдник</i>		Хлеб пшеничный	40	0,896	0,176	7,904	36,784
		Рогалик с повидлом	40	0,896	0,176	7,904	36,784
	943	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
		Итого за день		47,20	41,88	141,03	1137,33
Пятница			2-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	187	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	10,44	11,11	41,3	307
10.00		Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
	10.4	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	2,03	3,21	11,34	127
		Сок фруктовый или овощной	200	0,2	0,2	4,9	23,5
<i>Обед</i>	33	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
<i>Полдник</i>	206	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/8	5,49	5,28	16,33	134,75
	690	Гуляш из говядины	70	17,43	11,64	7,1	162,31
	688	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
		Изделие кондитерское (бублик)	40	0,896	0,176	7,904	36,784
	951	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
		Итого за день		45,43	42,40	176,09	1267,88
Понедельник			2 - 7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	175	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	32,79	203
	42	Сыр порциями	7	4,64	5,9	0	72,8
		Бутерброд с маслом сливочным	40	1,58	5,24	9,81	93,87
		Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
10.00	847	Нарезка фруктовая (яблоко)	50	0,2	0,15	5,15	23,5
<i>Обед</i>	38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4
	200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,3	38,6	196
	301	Птица тушеная в сметанном соусе	100	22,06	18,23	5,88	276,25

<i>Полдник</i>	868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
	25	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,9	2,5	18,6	104,3
	951	Напиток кофейный на сгущ. молоке	200	1,4	2	22,4	116
		Итого за день		46,48	45,79	201,02	1399,95
Вторник			2 - 7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	966	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	2,03	3,21	11,34	127
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
10.00	847	Нарезка овощная (свекла вареная)	50	0,2	0,15	5,15	23,5
<i>Полдник</i>	170	Суп рисовый с колбасными изделиями	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26
	486	Котлета рыбная из минтая	80	12,02	6,81	5,66	130
	694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6
	11.02	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	4,9	23,5
		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
	448	Оладьи	100	6,9	2,2	27,9	195,9
	22	Какао на сгущенном молоке	150	4,65	4,65	19	135,9
		Итого за день		46,07	35,54	153,15	1168,89
Среда			2 - 7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	174	Каша манная молочная жидкая	200	4,52	4,07	35,46	197
	42	Сыр порциями	7	4,64	5,9	0	72,8
		Хлеб пшеничный	40	1,264	0,16	7,728	42,56
		Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
10.00	847	Нарезка овощная (морковь свежая)	50	0,2	0,15	5,15	23,5
<i>Обед</i>	208	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	200	3,15	3,27	23,71
	637	Птица отварная с томатным соусом	100	21,1	13,6	0	206,25
	679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	11.02	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	0,2	4,9	679

<i>Полдник</i>		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
		Бутерброд с вареной колбасой	30/20	6,9	2,2	27,9	195,9
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
		Итого за день		247,91	35,22	152,02	1777,55
Четверг			2 – 7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	185	Каша пшенная молочная	200	7,44	8,8	35,2	249,6
		Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
	1	Бутерброд с маслом сливочным	20.май	1,58	5,24	9,81	93,87
10.00	11.02	Сок томатный	200	0,2	0,2	4,9	23,5
<i>Обед</i>	88	Суп гороховый	250	1,66	1,83	12,1	16,33
	536	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10,4	20	21,2	92,9
	688	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	652	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8
		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
<i>Полдник</i>		Плюшка	50	4,89	6,34	1,69	124,33
	11.02	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	4,9	23,5
		Итого за день		33,72	47,58	151,22	943,66
Пятница			2 - 7лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	203	Каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197
	951	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	966	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	2,03	3,21	11,34	127
10.00	11.02	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	4,9	23,5
<i>Полдник</i>	201	Суп крестьянский со сметаной	250/8	5,99	7,54	15,53	148,28
	77	Рагу из овощей с говядиной	200	11,78	12,91	14,9	223
	652	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8
		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	0,896	0,176	7,904	36,784
		Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
		Изделие кондитерское (бублик)	40	0,896	0,176	7,904	36,784
		Итого за день		26,34	28,55	136,40	948,35