



Утверждаю  
Директор МБОУ «Брусовская СОШ»  
*Суркова Н. Н.* ( Суркова Н. Н. )  
« *31* » *августа* 20\_\_ года  
Приказ № 104 от « 31 » августа 2020 года

Перспективное десятидневное меню  
для организации питания воспитанников от 3 лет до 7 лет в  
дошкольных группах МБОУ « Брусовская СОШ»

1 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,39	8,79	27,38	218,04
Кофейный напиток	200	3	2,8	12,8	88,58
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		11,99	19,42	50,47	425,3
2 завтрак					
Сок яблочный	100	0,75	0,15	15,15	69
итого		0,75	0,15	15,15	69
Обед					
Салат из свеклы	60	1,95	5,05	5,19	74,04
Щи из св капусты на м/б со сметано	250/9	5,23	6,8	10,31	107,5
Котлета рыбная с картоф пюре	80/150	12,13	10,1	28,69	250,75
Компот из сухофруктов	200	1,66	0,02	39,9	164,8
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		25,15	23,05	107,72	721,49
Уплотненный полдник					
Вареники ленивые	160	23,23	10,62	36,18	317,7
Молоко	200	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный с сыром	20/20	6,18	6,42	10,2	125,08
итого		35,01	22,04	55,78	548,78
<b>Всего за день</b>		<b>70,02</b>	<b>64,66</b>	<b>229,12</b>	<b>1764,57</b>

2 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак					
Каша манная молочная	200	7,15	8,35	27,52	215,24
Какао	200	6,38	6,14	20,14	156,3
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		15,13	22,32	57,95	490,22
2 завтрак					
Йогурт	150	4,95	3,75	8,1	85,5
итого		4,95	3,75	8,1	85,5
Обед					
Салат из моркови	60	0,79	1,21	4,06	29,41
Суп картоф с фрикодельк со сметан	250/9	5,48	7	10,09	123,86
Овощное рагу с мясом	230	9,43	14,95	12,19	221,03
Кисель из джема	200	0,15	0	38,71	155,43
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		20,03	24,24	88,68	654,13
Уплотненный полдник					
Оладьи со сгущенным молоком	160/20	8,32	10,04	44,06	299,09
Сладкий чай с молоком	200	21,64	6,34	13,94	202,56
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		31,46	16,96	68,15	554,13
<b>Всего за день</b>		<b>62,92</b>	<b>67,27</b>	<b>222,88</b>	<b>1783,98</b>

3 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	200	7,8	4,4	36,4	216,8
Кофейный напиток	200	3	2,8	12,8	88,58
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		12,4	15,03	59,49	424,06
<b>2 завтрак</b>					
яблоко	150	0,6	0	16,95	69
итого		0,6	0	16,95	69
<b>Обед</b>					
Салат из св капусты	60	1,51	2,3	5,16	48
Суп рыбный со сметаной	250/9	10,66	11,34	25,9	170,68
Ежики тушен со свеклой тушеной	80/150	14,45	18,65	29,9	340,6
Сок	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		31,8	33,57	104,79	775,68
<b>Уплотненный полдник</b>					
Омлет с сосиской	100/60	32,57	9,82	46,96	403,22
Сладкий чай	200	0,12	0	14,97	56,85
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		34,19	10,4	72,08	512,55
<b>Всего за день</b>		<b>78,99</b>	<b>59</b>	<b>253,31</b>	<b>1781,29</b>

4 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	200	7,17	8,35	27,82	217,24
Какао	200	6,38	6,14	20,14	156,3
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		15,15	22,32	58,25	492,22
<b>2 завтрак</b>					
Йогурт	150	4,95	3,75	8,1	85,5
итого		4,95	3,75	8,1	85,5
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	60	1,95	5,05	5,19	74,04
Рассольник на м/б со сметаной	250/9	4,22	6,85	7,69	107,64
Ленивые голубцы	230	17,34	13,09	23,46	282,19
Компот из сухофруктов	200	1,66	0,02	39,9	164,8
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		29,35	26,09	99,87	753,07
<b>Уплотненный полдник</b>					
Картоф пюре рыба запеченная	150/50	6,68	11,9	46,9	319,3
Сладкий чай с молоком	200	21,64	6,34	13,94	202,56
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		29,82	18,82	70,99	574,34
<b>Всего за день</b>		<b>79,27</b>	<b>70,98</b>	<b>237,21</b>	<b>1905,13</b>



5 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	200	6,04	8,27	28,61	216,94
Кофейный напиток	200	3	2,8	12,8	88,58
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		10,64	18,9	51,7	424,2
<b>2 завтрак</b>					
яблоко	150	0,6	0	16,95	69
итого		0,6	0	16,95	69
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	60	0,79	1,21	4,06	29,41
Свекольник на м/б со сметаной	250/9	3,3	5,2	19	132
Жаркое по домашнему	230	11,72	10,73	29,35	260,13
Кисель из джема	200	0,15	0	38,71	155,43
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		20,14	18,22	114,75	701,37
<b>Уплотненный полдник</b>					
Биточки манные со сгущен молоком	150/20	12,44	25,05	87,56	475,7
Сладкий чай	200	0,12	0	14,97	56,85
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		14,06	25,63	112,68	585,03
<b>Всего за день</b>		<b>28,12</b>	<b>62,75</b>	<b>296,08</b>	<b>1779,6</b>

6 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	200	7,17	8,35	27,82	217,24
Какао	200	6,38	6,14	20,14	156,3
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		15,15	22,32	58,25	492,22
<b>2 завтрак</b>					
Йогурт	150	4,95	3,75	8,1	85,5
итого		4,95	3,75	8,1	85,5
<b>Обед</b>					
Салат из св капусты	60	1,51	2,3	5,16	48
Суп гороховый на м/б со сметаной	250/9	2,58	7,82	9,12	114,35
Котлета мясн с картоф пюре	80/150	15,08	10,38	11,34	326,15
Сок	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		24,35	21,78	69,45	704,9
<b>Уплотненный полдник</b>					
Сырники со сгущен молоком	180/20	23,7	10,16	47,38	380
Молоко	200	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		30,8	15,74	66,93	538,48
<b>Всего за день</b>		<b>75,25</b>	<b>63,59</b>	<b>202,73</b>	<b>1821,1</b>

7 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	200	7,8	4,4	36,4	216,8
Кофейный напиток	200	3	2,8	12,8	88,58
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		12,4	15,03	59,49	424,06
<b>2 завтрак</b>					
яблоко	150	0,6	0	16,95	69
итого		0,6	0	16,95	69
<b>Обед</b>					
Салат из вар моркови и зелен горош	60	1,14	6,07	3,76	74,26
Борщ со сметаной	250/9	2,98	7,3	17,06	140,86
Гуляш из говядины с рожками	80/150	17,19	8,87	43,39	326,59
Кисель из джема	200	0,15	0	38,71	155,43
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		25,64	23,32	126,55	821,54
<b>Уплотненный полдник</b>					
Котлета морковная со сгущенкой	150/20	7,52	17,38	38,11	333,87
Сладкий чай	200	0,12	0	14,97	56,85
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		9,14	17,96	63,23	443,2
<b>Всего за день</b>		<b>47,78</b>	<b>56,31</b>	<b>266,22</b>	<b>1757,8</b>

8 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	200	6,04	8,27	28,61	216,94
Какао	200	6,38	6,14	20,14	156,3
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		14,02	22,24	59,04	491,92
<b>2 завтрак</b>					
Йогурт	150	4,95	3,75	8,1	85,5
итого		4,95	3,75	8,1	85,5
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	60	0,79	1,21	4,06	29,41
Щи из св капусты на м/б со сметано	250/9	5,23	6,8	10,31	107,5
Котлета рыбная с картоф пюре	80/150	12,13	10,1	28,69	250,75
Компот из сухофруктов	200	1,66	0,02	39,9	164,8
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		23,99	19,21	106,59	676,86
<b>Уплотненный полдник</b>					
Вареники ленивые	180	23,58	8,46	36,18	317,7
Сладкий чай	200	0,12	0	14,97	56,85
Хлеб пшеничный с сыром	20/20	6,18	6,42	10,2	125,08
итого		29,88	14,88	61,35	499,63
<b>Всего за день</b>		<b>59,76</b>	<b>60,08</b>	<b>235,08</b>	<b>1753,91</b>

9 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	200	7,17	8,35	27,82	217,24
Кофейный напиток	200	3	2,8	12,8	88,58
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		11,77	18,98	50,91	424,5
<b>2 завтрак</b>					
яблоко	150	0,6	0	16,95	69
итого		0,6	0	16,95	69
<b>Обед</b>					
Салат из свежей капусты	60	1,51	2,3	5,16	48
Суп картофель с фрикодельк со сметан	250/9	5,48	7	10,09	123,86
Плов	230	50,6	43,7	9,66	607,2
Сок	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		62,77	54,28	68,74	995,46
<b>Уплотненный полдник</b>					
Картофельные котлеты с сол огурц	150/60	4,28	14,18	21,45	228,75
Сладкий чай	200	0,12	0	14,97	56,85
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		5,9	14,76	46,57	338,08
<b>Всего за день</b>		<b>81,04</b>	<b>88,02</b>	<b>183,17</b>	<b>1827,04</b>

10 день					
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	7,39	8,79	27,38	218,04
Кофейный напиток	200	3	2,8	12,8	88,58
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,83	10,29	118,68
итого		11,99	19,42	50,47	425,3
<b>2 завтрак</b>					
Йогурт	150	4,95	3,75	8,1	85,5
итого		4,95	3,75	8,1	85,5
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	60	1,95	5,05	5,19	74,04
Суп вермиш на м/б со сметаной	250/9	25,23	9,3	39,56	348,61
Ленивые голубцы	230	17,34	13,09	23,46	282,19
Сок	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	40/50	4,18	1,08	23,63	124,4
итого		49,7	28,72	112,04	921,24
<b>Уплотненный полдник</b>					
Винегрет с сельдью	150/50	27,12	6,24	44,67	334,32
Сладкий чай	200	0,12	0	14,97	56,85
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,15	52,48
итого		28,74	6,82	69,79	443,65
<b>Всего за день</b>		<b>95,38</b>	<b>58,71</b>	<b>240,4</b>	<b>1875,69</b>