

УТВЕРЖДЕНО И СОГЛАСОВАННО:
Генеральный директор ООО «ПРОФИ»

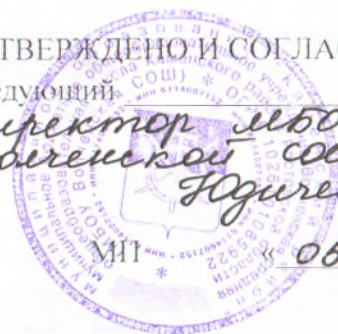


A handwritten signature in black ink, appearing to be 'O.N. Shennikova'.

О.Н. Щенникова

УТВЕРЖДЕНО И СОГЛАСОВАННО:
Заведующий

Директор ЛБОУ
Валенской с/сш
Тугарева И.Т.



« 05 » апреля 2020г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весенне-летний период
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	209
	Икра кабачковая (консервированная)	50	1	4,5	0	48	1,15	101
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,55	5,79	23,25	195,71	0	203
	Бутерброд с маслом	20/5	2,36	7,49	14,89	136	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,21	10,75	52,67	0	с. 440
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	376
	Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9
Обед:	Салат из свежей капусты с огурцом	70	0,68	4,3	2,61	51,9	11,73	20
	Щи на м/к бульоне со свежей капустой и сметаной	250/10	2,06	6,45	7,99	105,95	15,78	88
	Котлета мясная из говядины	70	11,55	16,94	10,02	240,8	0,24	268
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,66	217,8	22,43	128
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Компот из с/фруктов+"С" вит.	200	0,6	0,08	37,48	152,3	0,65	349
Полдник:	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0,4	0,4	11	47	10	338
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4	386
	Плюшка Московская	50	3,88	2,36	23,55	131	0	421
Ужин:	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16,08		8,18
	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	226,8	0	с. 428
	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	0	171
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
Итого за 1 день:			65,97	98,27	287,52	2379,81	65,61	
День 2								
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,94	13,95	44,11	339,29	1,39	182

Завтрак:	Бутерброд с сыром	20/11	6,7	11,2	10,43	175,7	0,1	3
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	382
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
Обед:	Овощи свежие (редис/огурец/помидор)	50	0,21	0,07	0,77	5,04	5,25	
	Суп картофельный на м/к бульоне с клецками	250/65	3,56	4,59	18,79	144,25	5,75	108
	Плов из говядины	150	15,3	14,33	34,38	297	0,26	244
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,01	32,82	151,2	0,24	354
	Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4
Пряник		50	2,84	2,56	28	144,8	0	
Ужин:	Сырники со сметаной и сахаром	100/15/10	18,88	21,8	12,22	320	0,26	219
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	0,07	3,3	47,65	2,01	66
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Чай с молоком	200	2,03	1,8	21,2	108	1,77	378
	Итого за 2 день:			75,33	80,25	294,32	2221,27	25,42
День 3								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,17	330,68	1,33	181
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/11	6	16,9	14,1	238	0,02	3
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,3	385
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
Обед:	Овощи свежие (редис/огурец/помидор)	50	0,21	0,07	0,77	5,04	5,25	
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250/10	2,6	0,2	14,9	74	5,56	121
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248	12,92	289
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	376

Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	11,5	10,8	100	1,4	386
	Оладьи с повидлом	70/15	4,23	4,18	26,29	159,64	0,33	401,400
Ужин:	Шницель рыбный	90	12,28	6,8	7,34	139,95	3,02	235
	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	34,16	139
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,36	15,2	62	2,83	377
	Итого за 3 день:			69,03	73,14	257	1959,91	74,71
День 4								
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	180	29,52	29,74	49	518,4	1,44	224
	Молочно-сладкий соус	100	1,94	4,52	13,25	101,5	0,33	327
	Бутерброд с маслом	20/5	2,36	7,49	14,89	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
	Овощи свежие (редис/огурец/помидор)	50	0,68	4,3	2,61	51,9	11,73	20
Обед:	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,6	4,86	8,55	91,25	10,93	82
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,66	25,93	24,58	403,45	5,93	284
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Компот из с/фруктов+"С" вит.	200	0,6	0,08	37,48	152,3	0,65	349
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4	386
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Вафли	30	1,13	10,06	21,56	179,6		
Ужин:	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270,48	23,83	143
	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1	210
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	382
Итого за 4 день:			85,43	129,9	285,01	2568,42	64,63	
День 5								

Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,07	12,76	39,79	298,81	1,39	182
	Бутерброд с сыром	20/11	6,7	11,2	10,43	175,7	0,1	3
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Чай с молоком	200	2,03	1,8	21,2	108	1,77	378
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
Обед:	Овощи свежие (редис/огурец/помидор)	50	0,21	0,07	0,77	5,04	5,25	
	Суп картофельный на м/к бульоне с бобовыми	250	7,8	48,02	15,94	552,25	1	102
	Гуляш из говядины	60/20	11,64	13,43	2,31	176,8	0,74	260
	Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,3	8,54	42,73	2777,33	0	171
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,01	32,82	151,2	0,24	354
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4	386
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Печенье	20	4,16	6,55	41,5	231,6		
Ужин:	Сельдь с луком	60	6,07	8,03	1,97	104,4	84	76
	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	24,72	125
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0	8,18
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	376
Итого за 5 день:			68,7	123,94	322,22	5210,77	126,2	
День 6								
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	с. 164
	Икра кабачковая (консервированная)	50	1	4,5	0	48	1,15	101
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,66	217,8	22,43	128
	Бутерброд с маслом	20/5	2,36	7,49	14,89	136	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	376
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
	Салат из свежей капусты с огурцом	70	0,68	4,3	2,61	51,9	11,73	20

Обед:	Щи на м/к бульоне со свежей капустой и сметаной	250/10	2,06	6,45	7,99	105,95	15,78	88
	Ленивые голубцы	70	11,06	10,08	11,2	182,7	10,01	456
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,55	5,79	23,25	195,71	0	203
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Компот из с/фруктов+"С" вит.	200	0,6	0,08	37,48	152,3	0,65	349
Полдник:	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4	386
	Плюшка Московская	50	3,88	2,36	23,55	131	0	421
Ужин:	Котлета рубленая из мяса птицы	70	10,71	20,58	10,82	271,6	0,73	295
	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	34,16	139
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
Итого за 6 день:			66,57	94,51	273,96	2252,16	104,93	
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,94	13,95	44,11	339,29	1,39	182
	Бутерброд с сыром	20/11	6,7	11,2	10,43	175,7	0,1	3
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	382
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
Обед:	Овощи свежие (редис/огурец/помидор)	50	0,21	0,07	0,77	5,04	5,25	
	Суп картофельный на м/к бульонне с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	8,25	103
	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	4,52	294
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,01	32,82	151,2	0,24	354
Полдник:	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4	386

		50	2,84	2,56	28	144,8	0	
Ужин:	Пряник	150	21,45	10,49	21,01	264,25	0,53	217,355
	Ленивые вареники	100	1,94	4,52	13,25	101,5	0,33	327
	Молочно-сладкий соус	50	0,63	0,07	3,3	47,65	2,01	66
	Салат из моркови с изюмом	40	2	0,32	17,12	74,8	0	12,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Хлеб ржаной	200	2,03	1,8	21,2	108	1,77	378
	Чай с молоком		77,38	65,39	316,01	2210,42	32,78	
Итого за 7 день:								
День 8		250	9,31	15,27	40,8	339,29	1,39	182
Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	20/5/11	6	16,9	14,1	238	0,02	3
	Бутерброд с маслом и сыром	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,36	15,2	62	2,83	377
	Чай с лимоном	100	0,5	0,4	8,1	40,4	0,9	11,9
Второй завтрак:	Сок фруктовый (в ассортименте)	50	0,21	0,07	0,77	5,04	5,25	
	Овощи свежие (редис/огурец/помидор)							
Обед:	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	96
	Биточки паровые из говядины	70	11,55	16,94	10,02	240,8	0,24	268
	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	24,72	125
	Хлеб пшеничный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	376
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4	386
	Блины с маслом сливочным и сахаром	100/5/10	5,18	6,2	29,83	196	0	399
		80	10	6	12	142	48	234
Ужин:	Котлета рыбная	160	3,78	7,78	39,29	242	0	171
	Каша рисовая рассыпчатая	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Хлеб ржаной							
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,3	385
Итого за 8 день:			69,85	93,1	295,05	2300,98	100,12	
День 9		250	6,94	12,18	48,14	330,68	1,33	181
	Каша манная молочная вязкая							

	Хлеб ржаной	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,01	32,82	151,2	0,24	354
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, простокваша)	200	5,8	5	8	100	1,4	386
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	100	0	0,2	14	52	4,66	9,2
	Печенье	20	4,16	6,55	41,5	231,6		
		60	6,07	8,03	1,97	104,4	84	76
Ужин:	Сельдь с луком	180	3,91	11,54	22,66	217,8	22,43	128
	Картофельное пюре	60	1,61	0,1	3,39	12,12	0	8,18
	Горошек зеленый консервированный	20	1	0,16	8,56	37,4	0	12,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,3	8,35	38,5	0	12,6
	Хлеб ржаной	200	2,03	1,8	21,2	108	1,77	378
	Чай с молоком		89,58	105,69	357,76	5177,44	133,84	
Итого за 10 день:								
Итого за весь период:			730,40	968,96	2989,26	28626,93	809,71	
Среднее за весь период:			73,04	96,90	298,93	2862,69	80,97	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,55%	3,38%	10,44%			