

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ОСОЦН№2»

Н. В. Черанева

10.01.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель с/п «Детский сад Солнышко»

МБОУ «ОСОЦН№2»

И. А. Грига

10.01.2022

Примерное десятидневное меню для детей в ДДУ с 12-ти часовым пребыванием

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
212 Каша из крупы «Геркулес» вязкая 200гр/236,3 ккал	229 Каша «Дружба» 200гр/185,9кк ал	230 Каша манная молочная жидкая 200гр/203,9кк ал	232 Каша пшеничная молочная жидкая 200гр/228,9кк ал	213 Каша гречневая вязкая 200гр/227,7кк ал	212 Каша из крупы «Геркулес» вязкая 200гр/236,3 ккал	236 Каша рисовая молочная жидкая 200гр/202,9кк ал	139 Суп молочный с макаронными изделиями 200гр/160,2кка л	235 Каша пшеничная молочная жидкая 200гр/233,8кк ал	227 Каша ячневая вязкая 200гр/215,8кк ал
73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-121 ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-101ккал	63 Бутерброд с сыром 20/20/5гр-149ккал	73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-121 ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-101ккал	73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-121 ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-101ккал	63 Бутерброд с сыром 20/20/5гр-149ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-101ккал	73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-121 ккал
465 Кофейный напиток с молоком 200гр/88 ккал	467 Напиток из цикория с молоком 200гр/124кка л	462 Какао с молоком 200гр/94ккал	459 Чай с лимоном 200гр/ 40ккал	465 Кофейный напиток с молоком 200гр/88 ккал	462 Какао с молоком 200гр/94ккал	460 Чай с молоком 200гр/64ккал	467 Напиток из цикория с молоком 200гр/124ккал	465 Кофейный напиток с молоком 200гр/88 ккал	464 Кофейный напиток 200гр/63ккал
573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой	573 Хлеб пшеничный формовой

ЗАВТРАК

20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал	20гр/46,8 ккал
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 100гр/43ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 100гр/43ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал
<b>ОБЕД</b>									
148 Овощи свежие (порция) 50гр/12ккал	5 Салат из капусты белокочанной и огурцов 50гр/35ккал	150 Икра кабачковая (промышленного производства) 50гр/59ккал	16 Салат из соленых огурцов с луком 50гр/34ккал	30 Салат из свеклы с зеленым горошком 50гр/46ккал	3 Салат из капусты белокочанной с яблоками 50гр/42,5ккал	21 Салат из моркови 50гр/52ккал	148 Овощи свежие (порция) 50гр/12ккал	34 Салат из свеклы с чесноком 50гр/45,5ккал	2 Салат витаминный 50гр/36,5ккал
95 Борщ с капустой и картофелем 250гр/75ккал	117 Суп из овощей с фасолью 250гр/97,3ккал	100 Рассольник ленинградский 250гр/120,6ккал	123 Суп картофельный с фрикадельками 250гр/152ккал	104 Щи из свежей капусты с картофелем 250гр/88,3ккал	98 Свекольник 250гр/93,3ккал	119 Суп картофельный с рыбой 250/125,5	127 Суп гороховый 250гр/122,3ккал	134 Суп-пюре из разных овощей 250гр/83 ккал	118 Суп крестьянский с крупой 250гр/88,5ккал
433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	327 Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные 70гр/199ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	307 Котлеты или биточки рыбные 70гр/74ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	335 Запеканка капустная с мясом 200гр/287ккал	143 Гренки из пшеничного хлеба 20гр/44 ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	376 Рагу из птицы 200гр/319ккал
372 Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные 70гр/199ккал	327 Гуляш из говядины 80 гр/206,4 ккал	328 Жаркое домашнему 200гр/307ккал	380 Капуста тушеная 130гр/89,7ккал	339 Котлета из говядины 70гр/170,1ккал	356 Печень говяжья по – строгановски 70гр/135,1	335 Запеканка капустная с мясом 200гр/287ккал	325 Азу 90гр/165,6 ккал	143 Гренки из пшеничного хлеба 20гр/44 ккал	376 Рагу из птицы 200гр/319ккал
202 Каша гречневая рассыпчатая 130гр/209,9ккал	256 Макароны изделия отварные 130гр/159,9ккал		389 Пюре гороховое с маслом 130гр/185,2ккал	389 Пюре гороховое с маслом 130гр/185,2ккал	377 Пюре картофельное 130гр/91ккал		256 Макароны изделия отварные 130гр/159,9ккал	385 Рис отварной 130гр/190,1ккал	
410 Соус сметанный с						408 Соус сметанный			

томатом 20гр/40,5ккал						20гр/19,9ккал				
486 Компот из свежих плодов и ягод 200гр/46ккал	491 Компот из ягод замороженных 200гр/44ккал	487 Компот из яблок с лимоном 200гр/60ккал	488 Компот из апельсинов с яблоками 200гр/67ккал	494 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200гр/72ккал	495 Компот из смеси сухофруктов 200гр/84ккал	487 Компот из яблок с лимоном 200гр/60ккал	494 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) 200гр/72ккал	486 Компот из свежих плодов и ягод 200гр/46ккал	491 Компот из ягод замороженных 200гр/44ккал	
574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	
<b>ПОЛДНИК, СОВМЕЩЕННЫЙ С УЖИНОМ</b>										
272 Омлет с колбасой или сосисками 150 гр/266 ккал	176 Рагу из овощей 170гр/138,6 ккал	285 Пудинг творожный запеченный 150гр/286ккал	282 Запеканка рисовая с творогом 150гр/ 239 ккал	210 Каша рассыпчатая с фруктами 170гр/215,1кк ал	275 Омлет с сыром 150гр/290,6кк ал	47 Винегрет овощной 170гр/149,6кк ал	336 Зразы из говядины с рисом (паровые) 150гр/310,5кка л	42 Салат картофельный с зеленым горошком 150 гр/ 150 ккал	189 Запеканка из творога с морковью 130 гр/ 127 ккал	
406 Соус молочный сладкий 20гр/169,2 ккал	471 Молоко стуженное 20гр/65,4ккал	471 Молоко стуженное 20гр/65,4ккал	86 Повидло, джем или варенье (порциями) 20гр/ 52,4 ккал				422 Соус красный основной 20гр/11,3ккал		471 Молоко стуженное 20гр/65,4ккал	
484 Кисель из концентрата плодового или ягодного 200гр/60ккал	459 Чай с лимоном 200гр/ 40ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 200гр/86ккал	457 Чай с сахаром 200гр/38ккал	496 Напиток из шиповника 200гр/78 ккал	459 Чай с лимоном 200гр/ 40ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 200гр/86ккал	496 Напиток из шиповника 200гр/78 ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 200гр/86ккал	457 Чай с сахаром 200гр/38ккал	
573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	
	Выпечка 544 Булочка российская 60гр/168ккал	Выпечка 542 Булочка домашняя 60гр/189ккал.		Выпечка 542 Булочка домашняя 60гр/189ккал.		Выпечка 536 Колбасные изделия, запеченные в тесте		Выпечка 541 Булочка ванильная 60гр/179ккал		

	Фрукт(яблок) 150гр/78ккал			Фрукт(банан) 120гр/115ккал л	Фрукт(апельс ин) 150гр/70,5ккал л	100гр/242ккал	Фрукт(яблоко) 150гр/78ккал	Фрукт(банан) 120гр/115ккал л	Фрукт(банан) 120гр/115ккал л
		582 Печенье 20гр/83 ккал		580 Вафли 20гр/108,2 ккал					581 Пряник 40 гр/ 146,4ккал
<b>ИТОГ ПО КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА</b>									
1804,5 ккал	1686,9 ккал	1838,5 ккал	1602,5 ккал	1850,5 ккал	1579,9 ккал	1698,7 ккал	1751,6 ккал	1626,2 ккал	1704,2 ккал
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПИТАНИЮ</b>									
Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочны х продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочны х продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочны х продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочны х продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочны х продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочных продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочных продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочны х продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочных продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов	Рекомендован легкий ужин, состоящий из кисломолочн ых продуктов без сахара, свежих овощей или фруктов