Согласовано Утверждаю

Начальник ЛОУ Директор МБОУ «СОККШ

Хаустова Т.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с.Знаменка»

Бронникова С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное меню ЛОУ «Радуга»

с дневным пребыванием детей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Каша молочная геркулес с маслом | 150/5 | 6,93 | 8,81 | 33,53 | 247,75 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Булка сдобная с повидлом | 50/20 | 4,03 | 4,76 | 41,55 | 222,5 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 68,31 |
| Зефир, глазированный шоколадом | 25 | 0,55 | 3,08 | 17,1 | 99 |
| **ИТОГО** |  | **12,41** | **17,25** | **122,08** | **697,56** |
| Обед | Салат из помидоров | 80 | 3,08 | 8,68 | 2.8 | 100,8 |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,49 | 2,02 | 17,20 | 99,44 |
| Капуста тушеная | 150 | 4,36 | 5,22 | 18,73 | 143,27 |
| Курица | 75 | 16,41 | 11,44 | 0,61 | 176,16 |
| Сок натуральный (груша) | 200 | 0,8 | 0,6 | 22,9 | 106,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **30,94** | **28,32** | **86,84** | **745,83** |
| **2 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Каша молочная пшенная с маслом и шоколадом | 150/5/5 | 6,93 | 8,81 | 33,53 | 247,75 |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,16 | 15,68 | 75,34 |
| Бутерброд с маслом | 50/10 | 2,16 | 0,4 | 13,84 | 68,6 |
| Печенье | 15 | 0,64 | 1,68 | 6,85 | 45,1 |
| Слива | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 |
| **ИТОГО** |  | **11,83** | **23,02** | **142,55** | **485,79** |
| Обед | Огуречный салат (огурец, яйцо) | 80 | 2,96 | 9,6 | 1,76 | 105,2 |
| Борщ | 250 | 2,06 | 5,27 | 13,01 | 108 |
| Котлета | 96 | 16,6 | 14,48 | 8,85 | 215,12 |
| Макароны отварные | 150 | 5,67 | 4,47 | 35,95 | 212,19 |
| Сок натуральный (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **32,09** | **34,42** | **104,37** | **856,67** |
| **3 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 5,6 | 5,4 | 15,4 | 129,2 |
| Какао | 200 | 3,84 | 4,1 | 28,91 | 162,15 |
| Бутерброд с сыром | 50/12 | 8,4 | 6.2 | 24,75 | 192,16 |
| Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,05 |
| Конфета шоколадная | 15 | 0,96 | 5,19 | 18,25 | 81,45 |
| **ИТОГО** |  | **19,4** | **21,34** | **102,76** | **635,01** |
| Обед | Салат из капусты | 80 | 1,44 | 2,88 | 6,08 | 54,3 |
| Суп рыбный | 200 | 7 | 4,8 | 3,8 | 86 |
| Сосиска | 50 | 5,55 | 11,95 | 0,8 | 133 |
| Каша гречневая | 100 | 5,8 | 6,5 | 28,56 | 199,05 |
| Компот из фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **23,79** | **26,73** | **94,44** | **710,71** |
| **4 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 5,99 | 10,84 | 41,56 | 295,82 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 30,96 | 116,38 |
| Булка сдобная с повидлом | 50/20 | 4,03 | 4,76 | 41,55 | 222,5 |
| Йогурт | 100 | 4 | 1,5 | 14,3 | 90 |
| Персик | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 |
| **ИТОГО** |  | **14,92** | **17,2** | **137,87** | **769,7** |
| Обед | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 80 | 0,5 | 1 | 2 | 20,5 |
| Суп с лапшой | 25/200 | 7,93 | 8,43 | 12,99 | 164,21 |
| Гуляш | 120 | 21,00 | 14,21 | 6,74 | 331,53 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,15 | 4,2 | 15,27 | 106,9 |
| Сок натуральный (слива) | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 136 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **35,98** | **28,44** | **92** | **879,3** |
| **5 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 5,7 | 4,11 | 33,39 | 198,53 |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,16 | 15,68 | 75,34 |
| Бутерброд с маслом | 50/30 | 6,16 | 2,4 | 39,84 | 209,6 |
| Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 |
| Зефир, глазированный шоколадом | 45 | 0,55 | 3,08 | 17,1 | 99 |
| **ИТОГО** |  | **16,71** | **11,75** | **148,01** | **774,47** |
| Обед | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,42 | 4,62 | 2,7 | 53,5 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 2,04 | 6,07 | 8,69 | 100,44 |
| Жаркое по -домашнему | 25 | 32,4 | 27,6 | 31,4 | 496 |
| Компот из фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **38,26** | **38,89** | **97,99** | **888,3** |
| **6 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Омлет с колбасой | 130 | 24,18 | 31,33 | 1,04 | 382,2 |
| Какао | 200 | 3,84 | 4,1 | 28,91 | 162,15 |
| Бутерброд с сыром | 50/20 | 8,4 | 6, 2 | 24,75 | 192,16 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| Мармелад | 15 | 0,22 | 1,38 | 9,63 | 52,35 |
| **ИТОГО** |  | **37,24** | **43,61** | **79,03** | **859,36** |
| Обед | Салат из моркови | 66 | 0,56 | 5,25 | 3,29 | 61,7 |
| Суп с рисом и томатом | 250 | 2.16 | 4,8 | 20,4 | 139,2 |
| Капуста | 100 | 2,7 | 5,9 | 10,2 | 102,2 |
| Котлета | 96 | 16,6 | 14,48 | 8,85 | 215,12 |
| Сок натуральный (персик) | 200 | 0,6 | 0,1 | 33 | 136 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГ** |  | **26,42** | **30,93** | **100,34** | **774,38** |
| **7 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Каша молочная манная с маслом | 100/20 | 17,89 | 15,95 | 16,29 | 288,47 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 30,96 | 116,38 |
| Булка сдобная с повидлом | 50/20 | 4,03 | 4,76 | 41,55 | 222,5 |
| Вафли | 45 | 0,55 | 3,08 | 17,1 | 99 |
| Нектарин | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 |
| **ИТОГО** |  | **23,27** | **24,09** | **115,5** | **775,35** |
| Обед | Винегрет овощной | 80 | 1,52 | 11,12 | 9,36 | 101,6 |
| Рассольник | 250 | 2,25 | 4 | 14,75 | 101 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,7 | 4,4 | 21,07 | 138,39 |
| Рыба с овощами | 75/25 | 24,66 | 10,7 | 2,36 | 210,33 |
| Компот из фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
|  | **ИТОГО** |  | **35,13** | **30,82** | **102,74** | **789,68** |
| **8 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,6 | 5,4 | 15,4 | 129,2 |
| Чай | 200 | 0 | 0 | 30,96 | 116,38 |
| Бутерброд с сыром | 50/12 | 8,4 | 6, 2 | 24,75 | 192,16 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 68,31 |
| Сырок творожный | 100 | 9,4 | 10,9 | 33,1 | 270 |
| **ИТОГО** |  | **24** | **23,1** | **165,27** | **776,05** |
| Обед | Салат из огурца | 80 | 2,59 | 8,4 | 1,54 | 92,1 |
| Суп гороховый | 250 | 5,5 | 7,5 | 12,5 | 135,7 |
| Плов | 200 | 21,94 | 23,08 | 31,67 | 431,64 |
| Сок натуральный (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **34,83** | **39,58** | **90,51** | **875,6** |
| **9 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
| Завтрак |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Запеканка творожная | 100/20 | 14,89 | 24,95 | 20,29 | 359,47 |
| Какао | 200 | 3,84 | 4,1 | 28,91 | 162,15 |
| Бутерброд с маслом | 50/30 | 6,16 | 2,4 | 39,84 | 209,6 |
| Рулет бисквитный | 50 | 1,5 | 1,3 | 30,65 | 142,5 |
| Слива | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 |
| **ИТОГО** |  | **26,39** | **33,05** | **129,29** | **922,72** |
| Обед | Салат из капусты | 80 | 0,5 | 1 | 2 | 20,5 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 2,04 | 6,07 | 8,69 | 100,44 |
| Сосиска | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 161 |
| Макароны отварные | 150 | 5,67 | 4,47 | 35,95 | 212,19 |
| Компот из фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **23,21** | **36,04** | **102,24** | **732,49** |
| **10 день** | | | | | | |
|  | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
| Завтрак |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал. |
| Каша молочная кукурузная с маслом | 200/5 | 7,93 | 8,43 | 12,99 | 164,21 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 30,96 | 116,38 |
| Булка сдобная с повидлом | 50/20 | 4,03 | 4,76 | 41,55 | 222,5 |
| Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,05 |
| Печенье | 15 | 0,64 | 1,68 | 6,85 | 45,1 |
| **ИТОГО** |  | **13,2** | **55,32** | **107,8** | **618,26** |
| Обед | Салат из свеклы с изюмом | 66 | 0,84 | 3,29 | 5,6 | 53,7 |
| Суп с фрикадельками | 250 | 2.16 | 4,8 | 20,4 | 139,2 |
| Пельмени с маслом | 150/5 | 18,17 | 21,13 | 37,55 | 424,96 |
| Сок натуральный (слива) | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 136 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 120,16 |
| **ИТОГО** |  | **25,57** | **29,82** | **118,55** | **874,02** |