

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Центр образования Люторический»
(МКОУ «Центр образования Люторический»)

д. 234а, село Люторичи, Узловский район, Тульская область, 301627

☎ (48731)9-28-30

e-mail: lutorich.uzl@tularegion.org

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____ Н.В.Хрунова
приказ от 01.09.2023 г. № 100-д

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в дошкольном структурном подразделении
МКОУ «Центр образования Люторический»

ПОНЕДЕЛЬНИК (1,3 недели)

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Плов фруктовый с изюмом	200	7,4	11,9	57,5	367	1,7	181
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,9	2	401
ОБЕД							
Салат из моркови с сахаром	25	0,3	0,03	3	13,1	1,2	42
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,4	4	7	68	14,8	73
Жаркое по-домашнему с куриным мясом	180	11	10,8	23,9	236	46,8	292
Компот из с/ф	180	0,4	0,02	25	102	0,04	394
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102	0,4	394
Итого за день		26,8	31,5	189,8	1147,2	67,3	

ВТОРНИК

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сметанным соусом	100/30	17,5	12,1	17,2	247	0,2	251/372
Крем-брюле	180	4,6	4,1	22,6	141,6	2,05	15
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,5	7,6	14,6	136	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,02	394
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка	32	0,1	1,7	2	26,6	3,52	10
Суп картофельный на мясном бульоне	200	1,9	2,3	13,3	81	9,6	83
Гуляш из отварного мяса с гречкой	120/155	24,3	18,7	43,9	441	0,6	293/330
Компот из свежих яблок	180	14,4	14,4	21,5	87,8	1,6	390
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	9,1	40	0,03	411
Мандарин	115	0,8	0,2	22,47	95	38	389
Итого за день		70,4	62,0	201,6	1460,9	55,6	

СРЕДА

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружба» с изюмом	200	9,2	9,7	1,1	269,6	1,1	191
Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2	413
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из изюма	100	0,2	0,02	13,9	56,5	4,4	394
ОБЕД							
Салат белокочанной капусты	30	0,5	1,5	2,6	25,8	10,5	21
Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,6	4	11,3	88	7	64
Плов из курицы	210	21,5	19,7	35,7	406	1	321
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	1,3	420
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Итого за день		46,2	46,3	130,4	1688,7	33,5	

ЧЕТВЕРГ

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Омлет	80	7,5	13,5	1,5	157	0,2	229
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	414
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,2	394
ОБЕД							
Салат из моркови и яблок	30	0,3	0,1	2,6	12	1,9	41
Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	95
Биточки из куриного мяса со свёкольным пюре	80/150	14,7	14,3	25,7	290	11,6	299/342
Сок	180	0,9	0,2	18,2	77,1	3,6	401
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Печенье	30	2,3	3	22,4	125,1	-	готовый продукт
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	386
Итого за день		39,4	44,3	154,3	1170,0	38,0	

ПЯТНИЦА

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная вязкая	200	4	1,2	27,4	136,1	-	199
Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,43	416
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,3	8,4	15,6	144,6	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из лимона	100	0,2	0,1	16,9	68,6	4,1	392
ОБЕД							
Салат из свёклы	25	0,36	1,52	2,1	23,3	2,4	34
Суп гороховый на курином бульоне	200	4,4	4,2	13,1	107,8	9,6	83
Тефтели рыбные тушеные с картофельным пюре	80/150	10,8	7,8	28,7	227,3	18,3	277/339
Компот из св.яблок	180	14,4	14,4	21,5	87,8	1,6	390
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Итого за день		44,3	42,0	171,9	1046,3	37,5	

ПОНЕДЕЛЬНИК (2,4 недели)

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром, сл. маслом	155	8,9	6,3	40	251,9	-	330
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,9	2	401
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	30	0,5	1,5	2,6	25,8	10,5	21
Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	1,7	2,7	9,7	69,8	4,6	91/128
Голубцы ленивые в соусе	200/30	16,1	16,1	20,5	319	50	315/366
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-	449
Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102	0,4	394
Итого за день		35,4	33,3	177,4	1173,6	74,5	

ВТОРНИК

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Сырники творожные со сметанным соусом	100/30	56	15,07	13,2	256,2	0,3	245/372
Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2	413
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из лимона	100	0,2	0,1	16,9	68,6	4,1	392
ОБЕД							
Салат из свёклы	25	0,36	1,52	2,1	23,3	2,4	34
Бульон куриный с гренками	200/8	5,8	5,8	24,1	172,2	4	117
Запеканка из говяжьей печени с рисом	100/150	18,6	7,4	20,5	223	8,7	311
Компот из с/ф	180	0,4	0,02	25	102	0,4	394
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Компот из свежих яблок	180	14,4	14,4	21,5	87,8	1,6	390
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого за день		105,3	52,0	186,0	1288,9	32,7	

СРЕДА

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная вязкая	200	3,2	3,9	26,4	153	-	182
Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,43	416
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,3	8,4	15,6	144,6	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из изюма	100	0,2	0,02	13,9	56,5	4,4	394
ОБЕД							
Салат из моркови с сахаром	25	0,3	0,03	3	13,1	1,2	42
Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	1,5	4	10,2	82	8,23	63
Запеканка картофельная с мясом	190	12,1	10	25,7	237	3,8	308
Компот из свежих яблок	180	14,4	14,4	21,5	87,8	1,6	390
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	1,3	420
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Итого за день		47,0	50,0	166,2	1077,9	34,0	

ЧЕТВЕРГ

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145,2	0,9	100
Крем-брюле	180	4,6	4,1	22,6	141,9	2,1	15
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,5	7,6	14,6	136	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,02	394
ОБЕД							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,9	2,3	27,6	2,9	11
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,8	2,3	11,4	73,2	6,6	86
Рыба, тушенная с овощами, с картофельным пюре	80/150	66,4	9,4	22,6	218,3	20	261/339
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66	42	389
Итого за день		86,4	31,8	168,0	1069,7	81,6	

ПЯТНИЦА

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная вязкая	180	3,9	3,5	30,4	168,8	-	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	414
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из изюма	100	0,2	0,02	13,9	56,5	4,4	394
ОБЕД							
Салат из свёклы с яблоками	30	0,3	1,6	3,4	29,01	2,8	36
Суп с зелёным горошком на курином бульоне	200	3,8	4,2	12,7	100	12,7	42
Суфле из куриного мяса с тушеной капустой	80/150	18,7	53,7	20,4	279	25,2	327/143
Компот из лимона	180	0,4	0,1	30,3	123,5	7,4	392
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Молоко кипячённое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5	419
Печенье	30	2,3	3	22,4	125,1	-	готовый продукт
Итого за день		41,3	77,6	174,3	1195,1	56,2	