



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАОУ № 6

 Ю.П. Реброва

Приказ № 16/0 от

«15» апреля 2022г.

10-дневное меню для детей МАОУ № 6

(10-тичасовым пребыванием

на весенне-летний период)

1 день - понедельник

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак	424	6,6	9,0	46,9	323,7		530	8,56	11,6	60,1	413,5	
Бутерброд с маслом	24	1,5	4,7	9,1	85		30	1,96	6,0	11,7	108,8	№1
Каша манная	150	4,0	3,8	21,4	133		200	5,3	5,1	28,6	178	№5/4
Кофейный напиток	150	0,7	0,1	6,6	63		200	0,9	0,1	10,0	84	№13/10
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68		100	0,4	0,4	9,8	42,68	
обед	500	26,62	15,49	59,62	480,35		670	30,37	20,55	80,75	649,76	
Салат из зеленого горошка	30	3,06	2,46	2,58	44,4		50	5,1	4,1	4,3	74	№2/1
Борщ с фасолью со сметаной	150	2,45	1,08	5,61	58,1		200	3,26	1,44	7,48	77,46	№28
Запеканка капустная с мясом	120	16,6	11,4	8,5	184		150	15,75	14,25	10,05	231	№39/8
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5		30	2,07	0,36	12,72	64,2	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,03	59,75		40	3,16	0,40	19,2	95,6	
Компот из кураги	150	0,8	0	20,3	80,6		200	1,04	0	27	107,5	№122
полдник	200	8,8	8,1	35,4	244		230	9,6	10,1	36,8	261	
Сдоба с повидлом	50	4,4	3,3	28,3	156		50	4,4	3,3	28,3	156	
Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	7,1	88		180	5,2	5,8	8,5	105	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1124	42,02	32,6	141,92	1048,05		1430	48,5	42,3	177,7	1324,3	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		16%	28%	54%			15%	29%	54%			

2 ДЕНЬ- ВТОРНИК

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт	
завтрак	357	11,08	9,36	39,87	284,94	435	13,7	11,7	45,6	339,9		
Хлеб с сыром	27	3,3	1,97	9,5	70	35	4,3	2,55	12,3	91	№3/13	
Омлет натуральный	80	6,28	7,29	2,57	99,94	100	7,85	9,06	3,21	124,93	№77	
Чай сладкий	150	0	0	6,8	26	200	0	0	9,1	35	№10/10	
Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	100	1,5	0,1	21	89		
обед	565	13,62	10,93	62,2	438,71	775	19,25	16,57	90,87	538,2		
Салат из свеклы с яблоками	30	0,3	2,46	2,61	33,61	50	0,51	4,1	4,35	56,02	№28	
Суп картофельный с клецками	150	1,9	2,5	10,1	70,5	200	2,5	3,3	13,5	94	№85	
Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	99,12	150	3,26	4,68	8,04	123,9	№56	
Тефтели рыбные в соусе	60/15	5,1	2,78	4,94	65,53	80/25	6,81	3,71	6,59	87,38	№11/7	
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6		
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7		
Компот из изюма	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122	
полдник	230	3,94	7,73	23,6	216,4	300	5,12	9,84	45,6	277,3		
Морковь тушенная с рисом и изюмом	80	1,6	5,3	22,3	134,4	100	2,0	6,6	27,9	168	№11/3	
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	1,3	82	200	3,12	3,24	17,7	109,3	№134	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1152	28,64	28,02	125,67	940,05	1510	38,07	38,11	182,07	1155,4		
Содержание БЖУ в % отношении ккал		12%	27%	54%			13%	29%	63%			

3 день- среда

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет						№ рецепта
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепта		
	395	17,7	13,66	61,02	439,5		478	21,65	16,82	74,69		537,85	
завтрак	5	0	0	1,5	6,0	8	0	0	2,4	9,6			
Бутерброд с джемом	20	1,58	0,2	9,62	47,8	25	1,98	0,25	12,03	59,75			№2
Хлеб пшеничный	100	12	9,2	15,6	195	120	14,45	11,1	18,76	234			№18/5
Пудинг из творога с морковью	20	1,36	1,7	11,2	66,0	25	1,7	2,1	14,0	82,5			
Молоко сгущенное	150	2,34	2,43	13,3	82	200	3,12	3,24	17,7	109,3			№134
Чай сладкий с молоком	100	0,4	0,4	9,8	42,7	100	0,4	0,4	9,8	42,7			
Сок	550	19,42	18,53	71,98	531,95	790	27,82	25,36	107,91	779,86			
Салат из отварного картофеля и морской капусты	30	0,4	2,0	3,0	32	50	0,7	3,4	5,1	52			№33/1
Суп овощной со сметаной	150	1,16	3,93	6,21	65,3	200	1,55	4,24	8,29	87,06			№14/2
Котлета из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158	80	14,3	11,7	12,1	211			№5/9
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,07	2,69	13,35	90,83	150	4,6	4,04	20,03	136,5			№65
Томатный соус	20	0,27	0,66	2,2	15,87	40	0,5	1,2	4	28,5			№116
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6			
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7			
Компот из с\ф	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5			№122
полдник	250	5,12	5,8	26,9	205,99	320	6,69	7,32	34,71	260,99			
Картофель ,запеченный в сметане	100	2,22	3,2	8,5	104,99	120	2,79	3,82	10,21	125,99			№51
Какао напиток на молоке	150	2,9	2,6	18,4	101	200	3,9	3,5	24,5	135			№14/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1195	42,2	37,99	159,9	1177,44	1588	56,16	49,5	217,3	1578,7			
Содержание БЖУ в % оттошении ккал		14%	28%	56%			14%	27%	56%				

4 день-четверг

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт	
завтрак	454	11,25	14,0	68,8	411,56	530	14,0	17,44	80,91	501,64		
Бутерброд с маслом	24	1,5	4,7	9,1	85	30	1,96	6,0	11,7	108,8	№1	
Каша гречневая молочная с маслом слив.	150	5,43	4,98	21,94	154,5	200	7,24	6,64	29,25	206	№2/4	
Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,32	19,76	133,06	200	4,8	4,8	21,96	147,84	№13/10	
Витаминизированный напиток «Витошка»	100	0	0	18,0	39,0	100	0	0	18,0	39,0		
обед	550	22,53	20,97	59,81	513,56	730	26,97	24,82	85,2	644,51		
Салат из помидор	30	0,3	3,0	1,4	33	50	0,5	5,0	2,3	54	№15/1	
Суп-пюре гороховый с гречками на кур. бульоне	150	3,94	1,32	10,83	72	200	5,25	1,77	14,44	96	№29/2	
Тушеные овощи	120	2,48	4,24	11,14	94,31	150	3,1	5,3	13,92	94,31	№52	
Кура отварная	50	11,8	11,8	0,2	148	50	11,8	11,8	0,2	148	№1/9	
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6		
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,03	59,75	40	3,16	0,40	19,24	95,6		
Компот из кураги и шиповника	150	0,3	0,06	13,61	53	200	0,4	0,07	18,14	71	№7/9	
полдник	210	3,5	3,02	23,62	134,64	260	3,5	3,02	25,92	143,64		
Манник	60	3,5	3,02	16,82	108,64	60	3,5	3,02	16,82	108,64	№221	
Чай сладкий	150	0	0	6,8	26	200	0	0	9,1	35	№10/10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1214	37,28	37,99	152,23	1059,76	1520	44,47	45,28	192,03	1289,79		
Содержание БЖУ в % отношении ккал		14%	32%	57%			14%	32%	59%			

5 День- пятница

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт	
завтрак	350	20,8	13,66	48,0	398,91	405	25,41	16,98	55,25	476,97		
Запеканка из творога	120	16,99	11,66	14,17	232,21	150	21,24	14,58	17,72	290,27	№9/5	
Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64	25	1,8	2,1	14	80		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	30	2,37	0,3	14,43	71,7		
Чай сладкий	180	0	0	8,2	31	200	0	0	9,1	35	№10/10	
обед	520	14,89	14,91	68,01	450,06	740	22,06	21,29	100,15	664,59		
Салат из моркови с изюмом с растит. маслом	30	0,42	2,36	7,51	48,36	50	0,64	3,54	9,76	72,54	№13	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	3,27	7,57	66	200	1,8	4,37	10,1	88	№31/2	
Котлета из мяса говядины	50	7,10	6,93	3,21	103,75	70	9,95	9,70	4,5	145,25	№14/8	
Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62	150	3,5	2,9	17,4	94	№8/3	
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6		
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7		
Компот из изюма	150	0,8	0	20,3	80,6	200	1,04	0	27	107,5	№122	
полдник	230	6,33	5,57	36,76	214,24	275	9,9	8,82	45,19	289,83		
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	40	5,1	4,6	0,3	63	№1/6	
Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,74	35	1,68	0,98	27,19	117,53		
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,3	82	200	3,12	3,24	17,7	109,3	№134	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1070	42,02	34,14	152,77	1063,21	1420	57,37	47,09	200,59	1431,39		
Содержание БЖУ в % отношении ккал		16%	29%	57%			16%	30%	56%			

6 день-понедельник

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак	425	9,78	7,7	63,72	351,48	533	12,78	10,15	81,23	453,03	
Бутерброд с повидлом	5	0	0	1,5	6,0	8	0	0	2,4	9,6	№2
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8	25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Каша пшеничная	150	4,9	4,5	24,4	154	200	6,5	6,0	32,5	206	№11/4
Какао напиток с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	200	3,9	3,5	24,5	135	№14/10
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	100	0,4	0,4	9,8	42,68	
Кукуруза консервированная	490	11,79	11,79	51,79	392,5	670	16,26	15,32	77,29	570,64	
Рассольник домашний со сметаной	30	0,6	0,12	3,3	15,0	50	1,0	0,2	5,5	25,0	
Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	150	1,4	3,3	9,4	69	200	1,8	4,4	12,6	92	№10/2
Соус сметанный	100	6,23	6,46	5,54	147,5	120	7,48	7,75	6,65	198	№31/8
Хлеб ржаной	20	0,24	1,46	0,83	17,56	30	0,35	2,19	1,25	26,34	№6/11
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Компот из сухофруктов	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
полдник	150	0,4	0	14,9	54	200	0,5	0	19,9	72	№622
Сдоба	200	4,4	3,3	35,0	182	250	4,4	3,3	37,3	191,0	
Чай	50	4,4	3,3	28,2	156	50	4,4	3,3	28,2	156	№8/2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1115	25,97	22,79	150,51	925,98	1453	33,44	28,77	195,82	1214,67	
Содержание БЖУ в % отнoшении ккал		11%	22%	65%			11%	21%	64%		

7 день-вторник

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак	325	9,7	11,85	49,2	342,33		432,5	12,81	16,46	64,82	458,69	
Бутерброд с маслом	5	0,04	4,1	0,07	37,4		7,5	0,06	6,15	0,1	56,1	№1
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8		25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Каша ячневая молочная	150	4,48	3,95	23,04	146,25		200	5,97	5,26	30,73	195	№14/4
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,47	110,88		200	4,8	4,8	21,96	147,84	№125
Фрукт	100	0,2	0,36	8	37		100	0,2	0,36	8	37	
обед	550	16,3	17,6	56,97	473,4		750	22,9	24,19	83,3	668,7	
Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами и раст.маслом	30	0,4	2,5	2,3	31		50	0,6	4,1	3,8	51	№23/1
Суп-пюре из моркови с гречками	150	1,91	2,99	6,22	59,25		200	2,55	3,98	8,3	79	№26/2
Биточки из мяса говядины паровые	60	8,5	8,3	3,9	125		80	11,4	11,1	5,2	166	№14/8
Картофель отварной	120	2,37	3,38	12,93	115,55		150	2,89	4,23	16,17	144,44	№54
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5		40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85		30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из кураги	150	0,23	0	13,8	53,25		200	0,3	0	18,4	71,0	№122
полдник	250	8,05	7,07	25,6	198,5		325	10,3	9,15	33,8	258,8	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8		25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Рагу овощное сборное	80	2,07	2,07	8,87	62,67		120	3,1	3,1	13,3	94	№36/3
Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	7,1	88		180	5,2	5,8	8,5	105	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1125	34,05	36,52	131,8	1014,23		1507,5	46,01	49,8	181,9	1386,2	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		13%	32%	52%				13%	32%	52%		

8 день-среда

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет					Дети в возрасте от 3 до 7 лет					№ рецепт
	Выход	белки	Жиры	Углевод	ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
завтрак	427	6,5	5,08	38,3	225,9	535	8,54	6,6	48,07	286,8	
Хлеб с сыром	27	3,3	1,97	9,5	70	35	4,3	2,55	12,3	91	№3/13
Суп молочный с лапшой	150	2,58	2,75	8,97	71,25	200	3,44	3,67	11,96	95	№21/2
Кофейный напиток	150	0,4	0	11,87	47,6	200	0,6	0	15,81	63,84	№125
Сок	100	0,2	0,36	8	37	100	0,2	0,36	8	37	
обед	570	16,8	17,8	79,7	549,3	790	23,8	24,95	112,7	777,2	
Салат из огурцов	30	0,2	3,0	1,0	32,0	50	0,4	4,9	1,6	53	№14/1
Суп-пюре из разных овощей	150	2,01	2,67	7,09	60,75	200	2,68	3,57	9,45	81	№7/22
Котлеты из мяса говядины паровые	60	8,5	8,3	3,9	125	80	11,4	11,1	5,2	166	№14/8
Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	2,7	29,7	155	150	3,7	3,4	37,1	197	№45/3
Соус томатный	20	0,27	0,66	2,2	15,9	40	0,5	1,2	4,0	28,5	№116
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85	30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Кисель витаминизированный	150	0	0	18,0	71,3	200	0	0	24,0	95	
полдник	245	12,5	9,7	25,9	238,5	300	15,7	12,1	32,7	299	
Сырники творожные с морковью	80	10,4	7,3	9,1	143	100	13,0	9,1	11,4	178	№8/5
Сгущенное молоко	15	1,0	1,3	8,4	49,5	20	1,4	1,7	11,2	66	
Чай сладкий с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	180	1,3	1,3	10,1	55	№134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1242	35,8	32,6	143,9	1013,7	1625	48,04	43,7	193,5	1363	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		14%	29%	56%			14%	29%	57%		

9 день-четверг.

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак	355	12,5	13,7	38,9	322,8		413	13,9	14,6	48,3	372,4	
Бургерброд с джемом	5	0	0	1,5	6,0		8	0	0	2,4	9,6	№2
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8		25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Омлет натуральный	80	7,8	10,5	1,4	131		80	7,8	10,5	1,4	131	№2/6
Фрукт-яблоко	100	0,2	0,36	8	37		100	0,2	0,36	8	37	
Какао напиток с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101		200	3,9	3,5	24,5	135	№14/10
обед	550	14,79	11,28	65,84	446,24		750	20,66	14,9	96,27	631,71	
Салат из моркови с яблоками	30	0,25	0,06	4,72	19,93		50	0,42	0,11	7,87	33,23	№125
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	1,26	1	5,54	36,99		200	1,68	1,34	7,38	49,32	№30
Жаркое по -домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,37		230	12,39	12,67	22,63	284,36	№194
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5		40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85		30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из чернослива	150	0,8	0	20,3	80,6		200	1,04	0	27	107,5	№122
полдник	190	6,9	13,3	24,5	242		220	7,7	14,3	25,9	259	
Вафли	40	2,5	8,5	17,4	154		40	2,5	8,5	17,4	154	
Кисломолочный напиток	150	4,4	4,8	7,1	88		180	5,2	5,8	8,5	105	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095	34,2	38,3	129,2	1011,04		1383	42,3	43,8	170,5	1263,1	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		14%	34%	51%				13%	31%	54%		

10 день-пятница

Наименование блюд и продуктов	Дети в возрасте от 2 до 3 лет						Дети в возрасте от 3 до 7 лет					
	Выход	белки	Жиры	Углеводы	ккал		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	№ рецепт
завтрак	350	10,4	8,92	62,18	366,8		425	12,78	10,85	77,69	455,51	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8		25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Каша молочная рисовая с маслом слив.	150	4,5	4,4	32,8	186		200	6,0	5,8	43,7	248	№7/4
Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,32	19,76	133,06		200	4,8	4,8	21,96	147,84	№125
обед	540	17,63	17,41	82,57	469,95		750	25,83	23,5	114,79	669,51	
Салат из помидор и огурцов с репчатым луком и раст. маслом	30	1,47	10,7	6,65	31,43		50	1,96	14,26	7,6	47,15	№19
Суп овсяный на мясном бульоне	150	3	1,92	8,02	76,17		200	4	2,56	10,7	101,56	№40
Рыба, запеченная в молочном соусе	50	5,2	1,3	2,5	42		80	8,4	2,1	4,0	68	№6/7
Макаронные отварные	120	4,24	3,04	27,28	150,4		150	5,3	3,8	34,1	188	№43/3
Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5		40	2,76	0,48	16,96	85,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,22	35,85		30	2,37	0,3	14,43	71,7	
Компот из кураги	150	0,8	0	20,3	80,6		200	1,04	0	27	107,5	№122
полдник	250	3,38	2,2	27,22	141,0		325	4,18	2,85	34,6	178,8	
Картофель в молоке	80	1,8	2,0	10,8	67,2		100	2,2	2,6	13,5	84	№2/3
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8		25	1,98	0,25	12,03	59,75	
Чай сладкий	150	0	0	6,8	26		200	0	0	9,1	35	№10/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	31,4	28,5	171,97	977,75		1500	42,79	37,2	227,08	1303,82	
Содержание БЖУ в % отношении ккал		13%	26%	69%				13%	26%	69%		