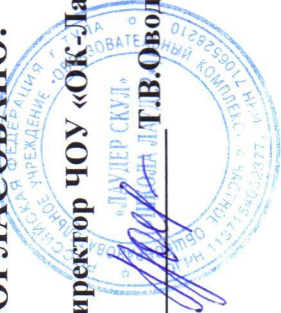


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ЧОУ «ОК-Лаудер Скул» («Школа Лаудер»)

  
Т.В. Оводова



**УТВЕРЖДАЮ:**

Исполнительный директор

Елена Валентиновна

Е.В. Павлюткина



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ 3 - 7 ЛЕТ**

**НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1	макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	144,31	204
завтрак	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом	60	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		390	16,23	19,65	52,87	391,82	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,66	0,74	3,54	64,3	45
	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	8,58	3,91	10,27	99,13	95
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	2,41	0,89	2,98	99,3	229
	картофельное пюре	130	2,84	3,35	24,95	160,34	128
	компот из крыжовника	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		710	18,07	17,9	80,57	645,36	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	сырники творожные	100	9,32	9,5	35,12	160,73	219
	соус сметанный	30	1,4	5	7,88	154,2	330
	кефир	200	5,8	6,54	8	100	386
	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		430	16,92	21,34	61,3	460,93	
итого за день		1630	51,92	59,09	206,14	1590,11	

Меню приготавливаемых блюд  
 Неделя первая  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 2	омлет с зеленым горошком	150	8,51	4,24	21,51	131,94	233
завтрак	какао с молоком	180	1,38	1,74	17,58	89,9	382
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	70	4,33	6,96	20,26	138,06	3
итого за завтрак		400	14,22	12,94	59,35	359,9	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из вареной свеклы с растительным маслом	60	0,53	0,54	3,16	42,83	52
	Щи на курином бульоне	200	1,63	1,15	8,77	124,6	88
	котлета мясная	70	8,93	4,06	9,97	129,75	299
	рис отварной	130	2,9	2,7	29,35	127,76	304
	компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		710	17,73	17,56	91,96	646,43	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	пряник тульский	50	4,31	4,9	32,86	183	604
	каша гречневая молочная	180	7,44	10,63	30,14	161,6	183
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	5	60	376
	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		530	12,22	15,85	78,3	450,6	
итого за день		1740	44,87	46,55	241,01	1548,93	

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя первая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 3	каша пшеничная молочная	180	4,96	7,13	24,75	138,59	182
завтрак	кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,51	12,35	90,55	379
	бутерброд со сливочным маслом	60	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		420	11,59	15,48	52,49	380,25	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	0,74	1,41	37,39	20
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	200	4,39	2,21	20,23	126,09	102
	котлета рыбная	70	6,08	1,85	5,82	97,53	234
	соус с томатом и луком	40	0,76	0,35	3,19	36,92	333
	овощи отварные с маслом растительным	150	3,37	2,43	10,2	103,48	315
	компот из слив	200	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		770	18,55	16,57	89,02	624,05	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	пудинг рисовый	140	10,17	10,95	43,9	230	190
	ягодный соус	50	1,1	1,2	16,18	131,8	336
	ряженка	200	5,8	6,54	8	100	386
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		490	17,47	18,99	78,38	507,8	
итого за день		1780	48,31	51,24	231,29	1604,1	

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя первая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 4	запеканка из творога	100	8,09	6,57	22,1	118,34	223
завтрак	соус молочный	50	0,7	0,06	2,94	37,06	326
	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	70	4,33	6,96	20,26	138,06	3
итого за завтрак		400	13,92	14,46	57,2	389,86	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	60	0,9	0,07	4,94	54,03	62
	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	1,63	2,16	8,79	105,44	83
	котлета куриная	70	10,56	4,16	3,05	118,9	294
	макароны отварные	150	2,08	2,16	31,25	129	202
	компот из черной смородины	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		730	18,75	17,56	86,86	629,66	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша геркулесовая молочная	180	6,96	7,5	30,3	151,39	173
	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	385
	печенье юбилейное	30	5,01	6,86	26,91	145	604
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		490	17,59	19,16	76,15	438,69	
итого за день		1720	50,96	51,38	231,61	1550,21	

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя первая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 5	сырники творожные	100	3,98	4,02	18,34	110,55	219
	соус сметанный	50	1,17	4,17	6,57	93,5	330
завтрак	какао с молоком	180	1,38	1,74	17,58	89,9	382
	бутерброд со сливочным маслом	60	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		390	11,81	16,77	57,88	445,06	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,45	0,74	1,41	37,39	20
	суп крестьянский с пшениной крупой на мясном бульоне	200	1,19	3,64	4,87	111,11	98
	печень по-строгановски	70	10,1	2,97	7,98	126	255
	каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	150	5,9	1,07	26,58	106,67	171
	компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		730	21,38	17,53	81,55	602,66	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	овощи припущенные	105	4,47	7,91	17,55	196	136
	кисломолочный напиток ацидофильный	200	5,8	6,54	8	100	386
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
	пряник тульский	50	2,25	15,94	62,32	225,1	604
итого полдник		455	12,92	30,69	98,17	567,1	
итого за день		1675	46,81	65,19	249	1706,82	

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 6	каша рисовая молочная	180	5,16	4,52	25,2	144,31	174
завтрак	кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,51	12,35	90,55	379
	бутерброд со сливочным маслом	60	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		420	11,79	12,87	52,94	385,97	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	икра кабачковая	60	8,2	0,3	2,3	86,6	57
	лапша на курином бульоне	200	1,91	2,07	10,4	110,94	111
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	2,41	0,89	2,98	99,3	229
	картофель отварной с растительным маслом	150	2,26	6,06	15,92	127,28	125
	компот из слив	200	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		730	18,28	18,31	79,77	646,76	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	омлет с морковью	195	9,94	9,54	36,03	223,14	214
	кефир	200	5,8	6,54	8	100	386
	апельсины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
	пряник тульский	30	2,25	15,94	62,32	225,1	604
итого полдник		495	18,39	32,32	116,65	594,24	
итого за день		1745	49,16	63,7	260,76	1718,97	

Меню приготавливаемых блюд  
 Неделя вторая  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 7	Каша геркулесовая молочная	180	6,96	7,5	30,3	151,39	173
завтрак	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	70	4,33	6,96	20,26	138,06	3
итого за завтрак		430	12,09	15,33	62,46	385,85	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,66	0,74	3,54	64,3	45
	борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,63	3,16	8,79	106,76	82
	жаркое по - домашнему	200	15,51	4,67	28,98	275,82	259
	компот из крыжовника	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		710	21,38	17,58	80,14	669,17	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	пудинг манный	140	10,17	10,95	43,9	230	190
	ягодный соус	50	1,1	1,2	16,18	131,8	336
	булочка ванильная	100	4,31	4,9	32,86	183	422
	яблоки	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		390	15,98	17,35	103,24	590,8	
итого за день		1630	50,15	50,46	257,24	1737,82	



Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 8	сырники творожные	100	3,98	4,02	18,34	110,55	219
завтрак	соус молочный	50	0,7	0,06	2,94	37,06	326
	какао с молоком	180	1,38	1,74	17,58	89,9	382
	бутерброд со сливочным маслом	60	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		390	11,34	12,66	54,25	388,62	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	винегрет	60	0,7	0,83	2,67	62,55	67
	суп картофельный на курином бульоне	200	3,88	3,27	5,15	91,2	97
	оладьи из печени	70	6,08	1,85	5,82	97,53	282
	макароны отварные	150	2,08	2,16	31,25	129	304
	соус с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	333
	компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		760	17,05	18,98	87,99	629,46	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	каша гречневая молочная	180	7,44	10,63	30,14	161,6	183
	снежок	200	5,8	6,54	8	100	386
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
	печенье юбилейное	30	2,25	15,94	62,32	225,1	604
итого полдник		510	15,89	33,41	110,76	532,7	
итого за день		1760	44,98	65,25	264,4	1642,78	

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 9	каша манная молочная	180	4,77	7,4	27,75	138,46	181
завтрак	кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,51	12,35	90,55	379
	бутерброд со сливочным маслом	60	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		420	11,4	15,75	55,49	380,12	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	60	0,9	0,07	4,94	54,03	62
	суп фасолевый на мясном бульоне	200	4,39	2,21	8,23	140,91	119
	плов из кур	150	7,85	4,15	19,16	142,36	291
	компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		660	16,64	15,42	80,5	559,94	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	овощи припущенные	105	4,47	7,91	17,55	196	136
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	5	60	376
	пирожок с яблоком	75	8,82	8,98	34,67	186,39	406
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		480	13,76	17,21	67,52	488,39	
итого за день		1660	42,5	48,58	214,91	1520,45	

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 10	запеканка из творога	100	8,09	6,57	22,1	118,34	223
завтрак	соус молочный	50	0,7	0,06	2,94	37,06	326
	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом	60	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		390	14,87	14,34	52,33	402,91	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из свежих овощей	60	0,55	0,79	2,28	38,85	24
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	200	1,58	2,17	16,69	117,49	101
	котлета мясная	70	8,93	4,06	9,97	129,75	299
	овощи отварные с маслом растительным	150	3,37	2,43	10,2	103,48	315
	компот из крыжовника	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		730	18,01	18,46	77,97	494,37	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	каша пшенная молочная	180	4,96	7,13	24,75	138,59	182
	ряженка	200	5,8	6,54	8	100	386
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		480	11,16	13,97	43,05	284,59	
итого за день		1700	44,74	46,97	184,75	1273,87	

