

Утверждаю :

Директор школы : Загидуллина Г.А.

Приказ « 24.09 » 2023 г



Примерное десятидневное меню
дошкольной группы «Капелька»
МКОУ ООШ с.Тат-Верх-Гоньба
Малмыжского района Кировской области

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36	0,80	11/10
	Батон	30	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42.4	2,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	24,26	3/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	13,16	18/2
	Плов из мяса кур	180	17,2	15,6	29,6	331	6,5	4/9
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0	0	18	60	0.00	233
	Печенье	30	2.7	2,94	22,32	125	0,00	
Итого за первый день			50,04	50,8	234,13	1592	89.69	
День 2								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
	Какао с молоком	200	3.87	3,48	22,90	135	0,52	14/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42	2,00	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.7	4,0	6,6	64	2,65	10/1
	Суп с крупой (рис)	200	1,4	2,6	9,4	68	4,29	9/2
	Ежик	60	8,9	9,4	2,8	132	0,00	12/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,00	43/3
	Компот	200	0,3	0,0	18.4	71	50,08	1/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93	0,00	

полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	пряник	70	5,05	9,63	33,52	177	0,27	274
Итого за второй день			39,1	46,6	208,3	1341	60,49	
			6	3	1			
День 3								
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	2,00	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	1,16	20/1
	Суп с бобовыми	200	1,6	2,6	6,6	56	11,15	6/2
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
	фрикадельки	50	4,7	7,5	0,4	88	0,00	40\8
	компот	200	0	0	18	60	0,00	233
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
Полдник	чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0,00	10/10
	Ватрушка с творогом	70	11,9	6,6	14,21	166	0,1	6/5
Итого за 3 день			37,5	39,72	161,5	1142	26,09	
			1					
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	43,7	248	0,5	7/4
	Чай с молоком	200	0,1	0,0	9,2	36	0,80	11/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
2 завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	2,00	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	24,26	3/1
	Борщ со сметаной	200	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/1
	Мясо кур отварное в соусе	60	8,5	7,2	5,6	122	0,8	20/8
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,05	20	136	0,00	3/4

	Напиток лимонный	200	0,45	0,05	31,44	130	20	240
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71	50,08	4/10
	Булочка домашняя	30	2,2	2,9	22,32	124	0,00	
Итого за 4 день			33,19	32,9	216,9	1293	110,7	

День 5

Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	0,42	21/2
	чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0,00	10/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	2,00	
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	7,2	4,5	86	5,5	82
	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	13,60	16/2
	Биточки из мяса кур	60	8,5	8,3	3,9	124	0,00	14/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0,00	45/3
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18	60	0,00	233
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0,0	21,6	85	50,19	5/10
	вафли	80/20	6,4	5,6	33,4	211	0,09	280
Итого за 5 день			32,04	37,5	199,7	1253	71,8	

День 6

завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4
	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0	0	18	60	0,00	233
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	2,00	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным	60	0,8	5,0	4,1	64	1,16	20/1

	маслом							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	13,16	18/2
	Рагу из мяса кур	180	14,8	16,3	14,4	265	6,7	3/9
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36	0,80	11/10
	Пряник	30	1,7	1,4	22,5	109	0,00	
Итого за 6 день			33,2	33,92	185,2	1165	74,4	
			4					
День 7								
завтрак	Каша молочная ассорти(пшено, рис) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	2,00	
обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,9	2,7	6,4	53	3,78	40
	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45	2/2
	котлеты	87	12,3	12	5,2	179	0,00	
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Напиток лимонный	200	0,45	0,05	31,44	130	20	240
	печенье	30	2,2	2,9	22,3	124	0,00	
Итого за 7 день			35,9	41,2	188,6	1270	57,28	
День 8								
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	43,7	248	0,5	7/4
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,52	14/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	2,00	

обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	2,65	10/1
	Щи из св.капусты	200	1,4	2,6	9,4	68	4,29	9/2
	Биточки с капустой	60	8,9	9,4	2,8	132	0,00	12/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,00	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Чай с молоком	180	4,96	4,28	8,21	92	2,22	255
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177	0,27	274
Итого за 8 день			42,5 2	47,91	221,7	1419	62,6	
День 9								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	11/4
	чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0,00	10/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42.4	2,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,8	4,9	12,2	94	0,88	25/1
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2,7	4,4	16.3	117	13,60	16/2
	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,4	26,7	182	0,00	3/4
	Фрикадельки	50	4,7	7,5	0.4	88	0,00	40/8
	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0	0	18	60	0.00	233
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71	50,08	4/10
	Вафли	30	0,8	0,9	23.1	105	0,00	
Итого за 9 день			30,2	34,1	215,2	1276	66,98	

			4					
День 10								
завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	0,42	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,52	13/10
	Батон	30/10	2,3	4,6	14,1	108	0,00	1/13
Второй завтрак	сок	100	0,5	0,0	10,1	42.4	2,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	24,26	3/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	12,32	17/1
	Биточки из мяса кур	70	9,6	1,4	5,6	73	0,44	9/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0,0	21,6	85	50,19	5/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,00	
полдник	Чай с молоком	200/5	0,1	0,0	9,2	36	0,80	11/10
	Оладьи со сгущенкой	30	1,7	1,4	22.5	109	0,00	
Итого за 10 день			34,3	28,72	184,79	1128	101,8	
Итого за весь период			368,18	394,4	2016.03	12879	721,83	
Среднее значение за период			36,8	39,4	201,6			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								