

«Утверждаю»

Директор

МКОУ «Воротынская СОШ»
Козичева Е.Н.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЕ САДЫ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

2024-2025 учебный год

«Воротынская СОШ»

(дошкольные группы)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2-3-х; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углевод ы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры			
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	205	6	8	27	203	
	Бутерброд с сыром	10	3.39	6.90	10	69	
	Какао с молоком	180	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		435	14,295	22.75	60.33	451.8	
Обед	Суп рассольник с курицей	200/10 5	5.70	7.50	13.10	121.20	
	Гуляш куриный	70	10.40	4	9.30	135.30	
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	3.40	19.40	121.80	
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Салат из капусты	50	0,36	0	21.72		
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед		665	22.49	15.1	96.77	521.28	
Полдник	Печенье	20	2.28	3	26	111	
	Кисель	180	0.12	0.12	22.70	105.40	
Итого за полдник		200	2.4	3.12	48.70	216.40	
Ужин	Блинчики с маслом	100/5	14.5	4.5	11.8	146	
	Чай с сахаром	180/10	0,2	0	15,03	0,56	
Итого за ужин		295	14.7	4.5	26.83	146.56	
Итого за день		1595	53.885	45.47	232.63	1336.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1 День 2 (вторник)							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	210	7.20	8.30	35	226.40	
	Бутерброд с маслом						
	Кофейный напиток с молоком	180	2.80	2.40	12.70	84	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		430	11.105	15.35	55.43	383.2	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250/10/50	5,95	9,47	114,34	154,83	
	Плов из мяса кур	100\70	20	18.50	33.50	204	
	Огурец соленый	40	0.38	0.00	0.88	6.50	
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед		750	28.36	28.17	181.97	508.31	
Полдник	Печенье	20	2.28	3	26	111	
	Напиток из	180	0.60	0.24	22	93	
Итого за полдник		200	2.4	3.12	48.70	216.40	
Ужин	Омлет натуральный	130	15.40	21	2.90	149	
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1.50	2.70	3.0	40.50	
	Чай с сахаром	180/10	0,2	0	15.03	0.56	
Итого за ужин		370	17.1	23.70	5.90	190.06	
Итого за день		1750	58.965	70.34	292	1297.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1							
День 3 (среда)							
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5.12	6.62	32.61	210.13	
	Бутерброд с сыром	10	3.39	6.90	10	69	
	Какао на молоке	180	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		440	13.415	21.37	65.94	458.93	
Обед	Суп крестьянский с гречкой и мясом кур	250/10/50	8.04	10.06	17.89	195.43	
	Картофель туш. с мясом кур	100\70	20.47	24.84	287.5	287.5	
	Икра кабачковая(с термической обработкой)	30	0.72	2.82	4.62	47	
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед		695	30.81	37.92	343.26	672.91	
Полдник	булка	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	молоко	180	1.54	1.63	2.36	29.82	
Итого за полдник		210	2.64	3.76	10.06	69.12	
Ужин	Оладьи с вареньем	130/10	8.88	8.33	25.92	334.2	
		50	1.50	2.70	3.0	40.50	
	Чай с сахаром	180/10	0,2	0	15.03	0.56	
Итого за ужин		380	10.58	11.03	15.06	375.26	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	210	7.20	8.30	35	262.40	
	Бутерброд с маслом						
	Кофейный напиток на молоке	180	2.80	240	12.70	84	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		430	11.105	252.95	55.43	419.2	
Обед	Суп картофельный с мясом кур	250/10/50	4.50	2.40	12.50	92	
	Котлета из грудок	70	12.50	12.60	10.20	104	
	Капуста туш. с овощами	100	3.6	18	19.9	257.3	
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед		710	22.63	33.2	75.85	596.98	
Полдник	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	кисель	180	0.12	0.12	22.70	105.40	
Итого за полдник		200	0.18	0.19	38.2	176.2	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130/10	23.2	13.7	18.3	293.7	
	Чай с сахаром	180/10	0,2	0	15.03	0.56	
Итого за ужин		330	23.4	13.7	33.33	294.26	
Итого за день		1670	57.315	300.04	202.81	1486.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1							
День 5 (пятница)							
завтрак	Каша дружба (пшеничная, ячневая)	210	5.4	7.1	26.9	194.2	
	Бутерброд с сыром						
	Какао на молоке	180	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		430	10.305	14.95	50.23	374	
Обед	Суп картофельный с горохом ,с мясом кур	250/10	3.60	4.50	20	147	
	Голубцы ленивые с сметано – томатным соусом	70	14.40	14.40	12.84	191.20	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	7.2	5.90	3.3	240	
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед		710	22.63	33.2	75.85	596.98	
Полдник	фрукты	100	0.60	0.60	14.80	66.30	
Итого за полдник		100	0.60	0.60	14.80	66.30	
Ужин	винегрет	130	1.9	9.3	12	139.9	
	кексы						
	Чай с сахаром	180/10	0,2	0	15.03	0.56	
Итого за ужин							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2							
День 1 (понедельник)							
завтрак	Каша геркулесовая	210	4.4	4.8	16.1	125.6	
	Бутерброд с маслом						
	Какао на молоке	180	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		430	9.305	12.65	39.43	305.4	
Обед	Суп рыбный	250/10	0.8	1	3.6	27	
	Печень кур тушеная	70	19.30	21	22	355	
	рис	100	3.7	4.3	36.1	198.6	
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед		660	25.83	26.5	94.95	723.58	
Полдник	Молоко	180	1.54	1.63	2.36	29.82	
	батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
Итого за полдник		210	2.64	2.13	10.06	69.12	
Ужин	Макароны сладкие	100/5/5	5.30	8.40	28.90	242	
	кисель	180/10	0.12	0.12	22.70	105.40	
Итого за ужин		300	5.42	8.52	51.6	347.4	
Итого за день		1600	43.195	49.8	196.04	1445.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2							
День 2(вторник)							
завтрак	Каша кукурузная	210	8	1	75	337	
	Бутерброд с сыром	10	3.39	6.90	10	69	
	Кофейный напиток на молоке	180/10	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		450	16.295	15.75	108.33	585.8	
Обед	Борщ с мясом кур и сметаной	250/10	5.60	8.30	10.30	149	
	Тефтели в сметанном соусе	70/10	12.1	9.7	7.6	166.7	
	Картофельное пюре	100	5.1	3.9	33.6	191	
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Салат из соленого огурца	50	0.38	0	0.88	6.50	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед		720	25.21	22.1	85.63	656.18	
Полдник	кисель	180	0.12	0.12	22.70	105.40	
	печенье	20	2.28	3	26	111	
Итого за полдник		200	2.4	3.12	48.7	216.4	
Ужин	омлет	130	15.40	21	2.90	149	
	Хлеб ржаной и пшеничный	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Чай с сахаром	180/10	0.2	0	15.03	0.56	
Итого за ужин		370	17.3	21.2	28.53	200.56	
Итого за день		1740	61.205	62.17	271.19	1658.94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2							
День 3(среда)							
завтрак	Вермишель молочная	210	3.8	4.9	17.8	131.1	
	Бутерброд с маслом						
	Какао на молоке	180/10	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		440	8.705	12.75	41.13	310.9	
Обед	Суп с морской капустой	250/10	2	1	3	31.7	
	Гороховое пюре с мясом кур и овощами	100/70/50	7	3	10.5	93	
	Салат из капусты	50					
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед							
Полдник	молоко	180					
	печенье	20	2.28	3	26	111	
Итого за полдник							
Ужин	сырники						
	С масляной подливой						
	кисель						
Итого за ужин							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2							
День 4							
(четверг)							
завтрак	Каша кукурузная	210	3.8	4.9	17.8	131.1	
	Бутерброд с сыром						
	Какао на молоке	180/10	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		440	8.705	12.75	41.13	310.9	
Обед	Суп картофельный	250/10	2	1	3	31.7	
	Котлеты мясная	100/70/50	7	3	10.5	93	
	Капуста туш.						
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед							
Полдник	Чай с сахаром	180					
	гренки	20	2.28	3	26	111	
Итого за полдник							
Ужин							
	Запеканка рисовая	120	7-49	6.02	39.95	244	
	кисель						
Итого за ужин							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша манная	210	3.8	4.9	17.8	131.1	
	Бутерброд с маслом						
	Кофейный напиток на молоке	180/10	3.80	3.20	15.60	107	
	Батон	30	1.1	0.50	7.70	39.30	
	Масло сливочное	10	0,005	4.15	0.03	33.5	
Итого за завтрак		440	8.705	12.75	41.13	310.9	
Обед	Суп вермишелевый	250/10	2	1	3	31.7	
	Каша перловая с мясом и овощами	100/70/50	7	3	10.5	93	
	.						
	Хлеб ржаной	50	1.70	0.20	10.60	51	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	22,65	91,98	
Итого за обед							
Полдник	Булочка домашняя	180					
	фрукты	20	2.28	3	26	111	
Итого за полдник							
Ужин	Рагу овощное	120	2.5	5.7	15.5	145.2	
	Хлеб						
	Чай с сахаром						
Итого за ужин							
Итого за день							