



Утверждаю
Директор Н.И. Леонидова

Десятидневное меню для дошкольной группы на 2023-2024 учебный год

МКОУ «СОШ№5» (ДГ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 1						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	5.058	3.515	32.217	172.74
	Чай	200	8.374	16.885	40.541	344.32
	Булка с маслом	40/9				
	Сыр	10				
Итого за завтрак		409	13.432	20.4	72.758	517.06
2 завтрак	Компот из лимонов	100	0	0	6.986	33.84
	Печенье (кондитерские изделия)	30	3	4.72	29.06	83.4
Итого за 2 завтрак		130	3	4.72	36.046	117.24
Обед	Суп картофельный гороховый с мясом птицы	200	7,5	3.25	17.25	552.25
	Плов с мясом птицы	200	8.005	11.075	32.775	256.78
	Компот из сухофруктов	200	0.32	0	26.87	107.08
	Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107.0
Итого за обед		650	18.175	14.675	101.796	1023.11
Полдник	Каша пшеничная молочная с м/с	200	7.818	8.145	31.057	228.34
	Какао	200	4.2	4.8	16.5	125.76
	Булка	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Итого за полдник		440	15.178	13.345	66.877	447.62
Итого за день		1.629	49.785	53.14	277.477	2105.03
Неделя 1						
День 2						

Завтрак	Суп вермишелевый молочный с м\с	200	7.043	7.45	30.392	209.64
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	4.8	16.5	125.76
	Булка с маслом	40/9	3.374	7.945	19.321	158.12
Итого за завтрак		449	14.617	20.195	66.213	493.52
2 завтрак	Сок	100	0	0	0	50
	Пряники (кондитерские изделия)	30	2.4	1.2	31.2	83.4
Итого за 2 завтрак		130	2.4	1.2	31.2	133.4
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	4.555	4.374	21.175	136.04
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	200 11	11.316	11.48	43.397	352.67
	Компот из лимонов	200	0	0	13.972	67.67
	Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107.0
Итого за обед		661	18.221	16.204	103.444	663.38
Полдник	Блинчики из печени с картофельным пюре	80	17.166	9.922	33.875	218.645
		100	7.363	6.838	0	156.09
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
	Булка	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Итого за полдник		420	22.526	10.822	72.747	520.62
Итого за день		1660	57.764	48.421	273.604	1810.93
Неделя 1 День 3						
Завтрак	Каша рисовая молочная с м\с	200	6.318	7.293	35.257	225.04
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
	Булка с маслом	40/9	3.374	7.945	9.32	158.12
Итого за завтрак		449	9.692	15.238	58.549	435.52
2 завтрак	Сок.	100	0	0	24	50
	Вафли (кондитерское изделие)	30	2.4	1.2	31.2	83.4
Итого за 2 завтрак		130	0.6	0	20.4	133.4

Обед	Суп картофельный с фрикадельками и мясом птицы	200	5.509	3.399	5.051	156.83
	Гуляш из мяса птицы с гречневой кашей	80 150	10.823	11.289	32.697	269.66
	Компот из лимонов	200	0	0	13.972	67.67
	Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107.0
Итого за обед		680	18.682	15.038	62.648	601.16
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100\15	18.436	19.675	44.576	422.7
	Кисель	200	0	20.674	0	431.7
Итого за полдник		315	18.436	40.349	44.576	854.4
Итого за день		1574	28.974	70.625	186.173	2024.48
Неделя 1 День 4						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная см\с	200	7.788	9.015	31.687	231.64
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	4.8	16.5	125.76
	Булка с сыром	40 10	3.16 6.96	0.4 8.88	19.32 0	93.52 107.49
Итого за завтрак		450	22.108	23.095	67.507	558.41
2 завтрак	Компот из лимонов.	100	0	0	1.2	6.986
	Пряники (кондитерские изделия)	30	2.4			31.2
Итого за 2 завтрак		130	2.4	1.2	38.186	117.23
Обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	200/11	7.76	10.944	32.631	272.08
	Котлета рыбная с картофельным пюре.	80 150	13.429 11.043	5.48 10.256	33.65 0	219.31 234.135
	Компот из сухофруктов	200	0.32	0	26.87	107.08
	Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107.0
Итого за обед		591	34.902	27.03	118.051	939.605
Полдник	Омлет	80	7.088	11.71	45.795	299.15

	Винегрет	100	1.62	6.2	8.9	97.88
	Булка	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
Итого за полдник		420	11.868	18.31	87.987	542.91
Итого за день		1591	71.278	69.635	311.41	2158.16
Неделя1 День 5						
Завтрак	Каша манная молочная см\с	200	7.043	7.45	30.392	209.64
	Какао	200	4.2	4.8	6.5	125.76
	Булка с маслом	40\9	3.374	7.945	19.321	158.12
Итого за завтрак		449	14.617	20.195	56.213	493.52
2 завтрак	Сок	100	0	0	0	50
	Пряники (кондитерские изделия)	30	2.4	1.2	31.2	83.4
Итого за 2 завтрак		130	2.4	1.2	31.2	133.4
Обед	Суп «Крестьянский» с мясом птицы	200	5.646	6.534	12.933	148.81
	Тефтели мясные в соусе с макаронами	60	15	15.39	11	246.5
		150	6	4.5	36	199.5
	Компот из лимонов	200	0	0	13.972	67.67
Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107	
Итого за обед		660	28.996	26.774	98.805	769.48
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с м\с	200	8.005	11.075	32.775	256.78
	Булка	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
	Фрукт	150	1.8	0.4	16.2	86
Итого за полдник		640	12.965	11.875	82.267	489.66
Итого за день		1879	58.978	60.044	268.485	1886.06

Неделя 2						
День 1						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150 15	9.538	8.295	30.107	234.24
	Булка с маслом	40/9	3.374	7.945	19.321	158.12
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
Итого за завтрак		414	12.912	16.24	6.34	444.72
2 завтрак	Сок	100	0	0	0	50
	Вафли (кондитерские изделия)	30	4.0	9.8	26.6	83.4
Итого за 2 завтрак		130	4.0	9.8	26.6	133.4
Обед	Суп гороховый с мясом птицы	200	7.5	3.25	17.25	552.25
	Овощное рагу с мясом птицы	200	8.005	10.725	23.259	256.78
	Компот из лимонов	200	0	0	13.972	67.67
	Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107.0
Итого за обед		650	17.885	14.325	79.381	983.7
Полдник	Каша гречневая молочная с м/с	200	8	6	14	198
	Какао	200	4.2	4.8	16.5	125.76
	Булка	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Итого за полдник		240	15.36	11.2	49.82	417.28
Итого за день		1434	50.157	51.565	162.14	1979.1
Неделя 2						
День 2						
Завтрак	Каша манная молочная с м/с	200	7.043	7.45	30.392	209.64
	Булка с сыром	40\ 10	8.734	1.405	19.321	235.32
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	4.8	16.5	125.76
Итого за завтрак		450	19.977	13.295	66.213	570.72
2 завтрак	Компот из лимонов	100	0	0	0	67.67
	Вафли (кондитерские изделия)	30	2.4	1.2	31.2	83.47

Итого за 2 завтрак		130	2.4	1.2	31.2	151.14
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4.6	7	6.4	105.6
	Котлета мясная с рисом	80	9.87	17.33	8.8	43
		150	3.3	0.75	37.35	174
	Напиток из сухофруктов	200	0.32	0	26.87	107.8
Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107	
Итого за обед		680	15.84	25.43	104.32	537.4
Полдник	Оладьи с сгущённым молоком\повидлом	100\15	6.9	10.35	58.765	356.5
	Кефир/Йогурт	150	5.6	6.4	14.35	134.7
Итого за полдник		265	12.5	16.75	73.115	491.2
Итого за день		1525	50.717	56.675	274.848	1750.46
Неделя2 День 3						
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с м/с	200	7.068	7.8	33.157	226.69
	Булка с маслом	40/9	3.374	7.945	19.321	158.12
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
Итого за завтрак		449	16.502	24.595	72.45	437.17
2 завтрак	Сок.	100	0	0	0	50
	Пряники (кондитерское изделие)	30	2.4	1.2	31.2	83.4
Итого за 2 завтрак		130	2.4	1.2	31.2	133.4
Обед	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	7.625	4.799	45.06	244.0
	Котлета из мяса птицы с перловкой и соусом	80	10.32	14.576	8.16	132.8
		150	3.45	0.6	42.3	184.5
	Компот из лимонов.	200	0	0	13.972	67.67
Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107.0	
Итого за обед		680	23.745	20.325	134.392	735.97

Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100 15	17.144	18.92	40.874	396.84
	Кисель	200	17.144	19.919	40.874	405.83
Итого за полдник		315	34.288	38.839	81.748	802.67
Итого за день		1574	76.335	84.359	30.679	2109.21
Неделя2 День 4						
Завтрак	Омлет	80	7.088	11.71	45.795	299.15
	Булка с маслом Сыр	40/9 10	3.374 6.96	7.945 8.85	19.321 6	158.12 107.49
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	4.8	16.5	125.76
Итого за завтрак		339	21.622	33.305	87.616	690.52
2 завтрак	Компот из лимонов	100	0	0	6.986	33.835
	Пряники (кондитерские изделия)	30	2.4	1.2	31.2	83.4
Итого за 2 завтрак		130	2.4	1.2	38.186	117.24
Обед	Борщ с мясом птицы и сметаной	200 11	5.136	6.424	6.13	127.93
	Жаркое по - домашнему с мясом	200	9.732	10.375	7.241	260.075
	Компот из сухофруктов	200	0.32	0	26.87	107.08
	Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107
Итого за обед		661	17.538	17.149	65.141	602.085
Полдник	Котлета рыбная с макаронами	80 100	17.608 4	7.435 3	29.496 24	249.6 133
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
	Булка	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Итого за полдник		420	24.768	10.835	86.788	528.48
Итого за день		1550	66.328	62.489	277.85	1938.33
Неделя2 День 5						

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с м/с	200	7.788	9.015	31.687	231.64
	Какао	200	4.2	4.8	6.5	125.76
	Булка с маслом	40/9	3.374	7.945	9.32	158.12
Итого за завтрак		449	15.362	21.76	47.507	515.52
2 завтрак	Сок	100	0	0	0	50
	Печенье (кондитерские изделия)	30	2.4	1.2	31.2	83.4
Итого за 2 завтрак		130	2.4	1.2	31.2	133.4
Обед	Суп картофельный с фасолью и мясом птицы	200	13.435	5.084	44.87	299.78
	«Бефстроганов» из мяса свинины.	80	15.52	5.68	2.32	113.60
	Рис отварной	150	2.35	0.75	37.38	174
	Компот из фруктов (яблоко/лимон) (апельсиновый)	200	0.32	0	26.87	107.08
	Хлеб целебный	50	2.35	0.35	24.9	107.0
Итого за обед		680	33.975	11.864	136.34	801.146
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	150	5.058	3.515	32.217	172.74
	Чай	200	0	0	13.972	52.36
	Булка	50	3.16	0.4	19.32	93.52
	Фрукт	150	1.8	0.4	16.2	173.6
Итого за полдник		600	10.018	4.315	62.389	492.22
Итого за день		1859	61.755	39.139	277.436	1942.29