



«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 4 с.п. Исламей

М.М. Хупсергова

08 2024 г.

Примерное десятидневное меню
дошкольные группы от 1 – до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	150	3,6	6,15	22,8	165	302
	Чай	170	-	-	10,3	41,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,39	14,7	80,6	
Итого за завтрак:		350				287,06	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изделия - вафли	80	6	22,4	47,2	414,4	
Итого за 2 Завтрак		80				414,4	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,42	0,5	3,12	15,72	17
	Борщ со сметаной	150	1,28	2,94	75	61,50	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	60/30 110	7,1 3,52	8,46 3,05	9,12 17,82	143,05 124,7	354 688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,24	-	36,8	84,4	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
	Итого за обед		570				536,87
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	170	4,9	4,6	15,78	149	94
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,39	14,7	80,6	
Итого за полдник:		200				229,6	
Итого за день:						1468	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	150	5,86	9,62	25,7	213,75	182
	Чай	170	-	-	10,3	41,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,39	14,7	80,6	

Итого за завтрак:		350				335,81	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386
Итого за 2 Завтрак		100				78	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	30	0,56	0,03	2,05	13,49	16
	Крестьянский суп со сметаной	150	2.60	0,41	10,8	82,7	30
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	60/30	6,65	7,37	8,78	128.25	286 694
	Кисель	150	0,3	-	78.3	314	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		570				757.64	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	70	2.25	1,36	15.96	224.5	400
	Чай	150	-	-	9.15	36.5	376
Итого за полдник:		220				261	
Итого за день:						1432	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	150	3.82	8.04	25.06	188.25	182
	Чай	170	-	-	10.3	41.46	376
	Хлеб пшеничный	30	2.61	0,39	14,7	80.6	
Итого за завтрак:		350				310.31	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385	
Итого за 2 Завтрак		100				385	
Обед с 11.30-12.40	Тушенная капуста	30	0,15	0,24	0.70	23.1	321
	Гороховый суп со сметаной	150	4.28	0,35	12.08	76.4	31
	Гуляш из куриного мяса с пшенным гарниром	60 110	14.16 4.46	6.6 2.96	2.79 23.87	197.6 144.6	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,09	-	18.75	73.35	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				622.55	
Полдник с 15.10-15.40	Перловый молочный суп	160	4.36	4.1	14.88	129.92	94
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19.6	107.5	
Итого за полдник:		200				237.42	
Итого за день:						1555	

Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	150	10.71	11.0 4	29.22	271.935	65
	Какао с молоком	170	3.39	2.69	12.25	86.96	382
	Хлеб пшеничный	30	2.61	0.39	14.7	80.6	
Итого за завтрак:		350				440	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	80	6	22.4	47.2	414.4	
Итого за 2 Завтрак		80				414.4	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,42	0,5	3.12	15.72	17
	Щи со сметаной	150	1,065	2.97	4.74	84.22	88
	Рыбные котлеты рисовый гарнир	50 110	6.99 4.1	6.92 6	0.71 41	124.27 236.5	234
	Кисель	150	0,3	-	78.3	314	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		530				882.2	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	130	23.29	15.2 0	21.1	312.3	224
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	30	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		330				468.5	
Итого за день:						1790	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	170	8.4	6.35	4.35	261.17	679
	Чай	170	-	-	10.37	41.46	376
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0,39	14.7	80.6	
Итого за завтрак:		370				383.37	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	30	0.56	0,03	2.05	13.49	16
	Суп с перлово- картофельный	180	3.1	2.81	1.34	130.41	103
	Рагу мясное	190	1.60	5.1	13.40	308.21	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,09	-	18.75	73,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		560				633.04	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	170	-	-	10.37	41.46	376
	Оладьи	160	4.96	7.77	35.52	231.84	410
Итого за		320				273.3	

полдник:							
Итого за день:						1393	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Геркулесовая каша со слив. маслом	150	5,8	9.62	25.7	213.75	182
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.39	14.7	80.6	
Итого за завтрак:							
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	80	6	22.4	47.2	414.4	
Итого за 2 Завтрак		80				414.4	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,42	0,5	3.12	15.72	17
	Борщ со сметаной	150	1.28	2,94	75	61.50	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	60/30	7.1	8.46	9.12	143.05	354
		110	3.52	3,05	17.82	124.7	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,24	-	36.8	84.4	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		570				536.87	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	170	4.9	4.6	15.78	149	94
	Хлеб пшеничный	30	2.61	0,39	14.7	80.6	
Итого за полдник:		200				229.6	
Итого за день:						1468	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	150	3.6	6.15	22.8	165	302
	Чай	170	-	-	10.3	41.46	376
	Хлеб пшеничный	30	2.61	0,39	14.7	80.6	
Итого за завтрак:		350				287.06	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	30	0.56	0,03	2,05	13.49	
	Крестьянский суп со сметаной	150	2.60	0,41	10.8	82.7	
	Тефтели из говядины	60/30	6.65	7.37	8.78	128.25	

	с подливой и картофельным пюре	110	2,06	3,24	13,8	111,7	
	Кисель	150	0,3	-	78,3	314	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		570				757.64	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	70	2.94	2.38	28.14	251.46	400
	Чай	150	-	-	9.15	36.5	376
Итого за полдник:		220				288	
Итого за день:						1434.7	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	170	8.4	6.35	40.6	261.17	679
	Чай	170	-	-	10.37	41.46	376
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.39	14.7	80.6	
Итого за завтрак:		370				383.23	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
Итого за 2 Завтрак		100				423,41	
Обед с 11.30-12.40	Тушенная капуста	30	0,15	0,24	0,70	23,1	321
	Гороховый суп со сметаной	150	4,28	0,35	12,08	76,4	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	60 110	14,16 4,46	6,6 2,96	2,79 23,87	197,6 144,6	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,09	-	18,75	73,35	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				622.55	
	Перловый молочный суп	160	4,36	4,1	14,88	129,92	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		200				237.42	
Итого за день:						1666	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшеничная каша со слив. маслом	150	6.6	4.38	35.26	213.7	679
	Какао с молоком	170	3,39	2,69	12,25	86,9	382
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,39	14,7	80,6	
Итого за завтрак:		350				381.2	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	80	6	22,4	47,2	414,4	
Итого за 2 Завтрак		80				414.4	

Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,42	0,5	3.2	15.72	
	Щи со сметаной	150	1,065	2.97	4.74	84.22	
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	50 110	6.99 4,1	6.92 6	8.5 41	124.27 236.5	
	Кисель	150	0,3	-	78.3	314	
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		530				882,2	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка творожная	130	23.29	15.2 0	21.1	312.3	
	Чай	170			10.3	41.46	
	Хлеб	30	2.61	0,52	19,6	80.6	
Итого за полдник:		330				434.36	
Итого за день:						2112	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со слив. маслом	170	4.3	9.1	28.4	213.35	182
	Чай	170	-	-	10.3	41.46	376
	Хлеб пшеничный	30	2.61	0.39	14.7	80.6	
Итого за завтрак:		370				335.41	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	30	0.56	0,03	2.05	13.49	16
	Суп перлово-картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	190	1,60	5.1	13.40	308.21	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,09	-	18.75	73.5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		560				633.11	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	170	-	-	10.37	41.46	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				273.3	
Итого за день:						1344	
Среднее значение за период:						1566	