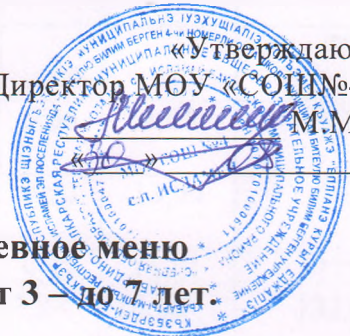


«Утверждаю»  
 Директор МОУ «СОИ №4» с.п. Исламей  
 М.М. Хупсергова  
 2024 г



**Примерное десятидневное меню  
 дошкольные группы от 3 – до 7 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>376,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондит. изделия - вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>518</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>636,34</b>
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>285,6</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1816,22</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Овсяная каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>441,28</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386

0.00-10.25							
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>78</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	30
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120 130	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36	171 132,01	286 694
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>				<b>913,8</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Рогалики	100	3,22	1,95	22,8	320,73	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>				<b>369,51</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1802,6</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>407,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>385</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Тушенная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Гуляш из куриного мяса с пшенным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>				<b>735,02</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>272,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1800</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за</b>		<b>440</b>				<b>572,39</b>	

<b>завтрак:</b>							
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондит.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100				518	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	88
	Рыбные котлеты рисовый гарнир	70 130	9,79 4,87	9,69 7,17	11,96 48,48	173,98 279,6	234
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>1081,82</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Запеканка твороженная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>				<b>527,04</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>2324,26</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>463,54</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>102</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп с перлово- картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>				<b>680,66</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>				<b>280,62</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1942,82</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Геркулесовая каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>441,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>518</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>636,34</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>285,6</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1881,6</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>				<b>376,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>102</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120	8,87	9,83	11,71	171	
		130	2,44	3,84	16,36	132,01	
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>				<b>913,8</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Рогалики	100	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>				<b>408,01</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1800,9</b>	

<b>Итого за день:</b>						<b>2246,52</b>	
<b>Неделя 2</b>	Рисовая каша со слив. маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
<b>ДЕНЬ 5</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
<b>Завтрак с 8.40-8.50</b>	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>407,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>102</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп перлово-картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>				<b>680,66</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>				<b>280,62</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1896,54</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>						<b>1802</b>	