

**Примерное десятидневное меню
воспитанников (от 1 до 3 лет) дошкольного блока
МОУ СОШ № 4 с.п. Исламей
на 2023-2024 учебный год**

Прием пищ.	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
Неделя 1							
День 1							
	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150 5	6,0 0,10	4,27 8,30	25,5 0,10	107 30	39
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9	12,7	46,6	235,9	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Молоко	100	5,8	5	9,6	81	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	81	
	<i>Обед</i>						
1	Свекольный салат	30	1,31	9,99	7,66	30,7	
2	Суп перловый, рассольник	150	1,33	3,6	10,6	87,84	15
3	Куриные биточки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	50 30 100	11,06 0,56 3,72	8,3 1,28 4,68	0 2,24 31,3	109 25,7 104,2	18 32 19
4	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,18	20,07	70	28
5	Хлеб	40	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	550	22,86	29,86	100,47	522,2	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	160	7,2	7,4	29,8	101,9	2
2	Хлеб с маслом	30 10	1,6 0,08	0,05 7,25	6,3 0,13	71,1 60	7 20
	Итого за полдник:	200	8,88	15,15	36,23	233	

	Итого:		46,54	62,71	192,9	1072,14	
Неделя 1							
День 2							
	Завтрак						
1	Овсяная каша со слив. маслом	150 5	6,45 0,10	5,4 8,30	23,55 0,10	162,525 74,80	30
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9,45	13,83	68,20	336,23	
	2-ой завтрак						
1	Яблоко	95	0,12	0,09	12,04	49,5	29
	Итого за второй завтрак:	95	0,12	0,09	12,04	49,5	
	Обед						
1	Морковный салат	30	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной	150	2,07	2,07	14,58	85,68	3
3	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50 30	10,1 0,56	10,8 1,28	7,6 2,24	169,4 25,70	23
4	Кисель	150	1,89	0	39,186	46,5	53
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	455	20,27	16,15	98,9	452,84	
	Полдник						
1	Пшеничный молочный суп	170	5,112	5,328	20,894	129,09	4
2	Хлеб	30	1,6	0,05	6,3	71,1	7
	Итого за полдник:	200	6,712	5,378	27,194	200,19	
	ИТОГО:		36,55	35,5	206,334	1038	
Неделя 1							
День 3							
	Завтрак						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	150 5	5,25 0,10	4,3 8,30	26,32 0,10	158,3 74,80	27
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	8,25	12,725	47,42	332	
	2-ой завтрак						
1	Конфета, печенье	100	5,8	5	9,6	81	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	81	
	Обед						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	30	0,9	1,33	4	33,3	14
2	Гороховый суп со сметаной	150	3	9,27	21,78	92,9	12
3	Куриные котлеты с подливой и макаронным	50 30	10 0,56	10,2 1,28	16 2,24	102 25,7	37 32

	гарниром	100	4,47	3,36	28,8	130	16
4	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,18	20,07	70	28
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	555	23,81	27,45	122	582,14	
	<i>Полдник</i>						
1	Кекс	50	3,95	2,4	17,3	80,7	54
2	Чай	150	0,9	0	8,4	39,7	
	Итого за полдник:	200	4,85	2,4	25,7	120	
	ИТОГО:		38,11	45,08	211,12	1085,14	

Неделя 1

День 4

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150 5	6,0 0,10	4,27 8,30	25,5 0,10	107 30	39
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9	12,7	46,6	235,9	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	95	1,3	0,4	19,3	96	
	Итого за второй завтрак:	95	1,3	0,4	19,3	96	
	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	30	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Борщ со сметаной	150	1,60	4,6	10,1	101,40	11
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	50 110	2,160 2,18	1,53 4,8	2,9 17,80	50 170	10 9
4	Кисель	150	0	0	17,60	46,5	53
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	535	11,6	13	90,48	424,22	
	<i>Полдник</i>						
1	Вермишелевый молочный суп	170	5,1	5,49	17,1	140	33
2	Хлеб	30	1,6	0,05	6,3	71,1	7
	Итого за полдник:	200	6,7	5,99	23,4	201,42	
	Итого:		33,1	37	170,08	1027,54	

Неделя 1

День 5

	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	150 5	6,45 0,10	5,4 8,30	23,55 0,10	162,525 30	30
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9,45	13,83	68,20	336,23	
	<i>2-ой завтрак</i>						

1	Яблоко	95	0,12	0,09	12,04	49,5	29
	Итого за второй завтрак:	95	0,12	0,09	12,04	49,5	
	<i>Обед</i>						
1	Свекольный салат	30	1,31	9,99	7,66	30,7	
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной.	150	6,64	5,18	15,44	98,7	
3	Котлета мясная с гречневым гарниром	50 100	11,7 2,18	11,6 4,8	9,5 17,80	138,6 107,76	22 9
4	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,18	20,07	70	28
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	525	26,71	33,6	99,07	540,6	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай	150	0,9	0	8,4	39,7	1
2	Булочки	50	4,5	7,8	35,7	100	21
	Итого за полдник:	200	5,4	7,8	44,1	139,7	
	Итого:		41,68	55,32	223,41	1066,03	

Неделя 2

День 1

	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	150 5	5,25 0,10	4,3 8,30	26,32 0,10	158,3 30	27
2	Чай с лимоном	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	8,25	12,725	47,42	287,2	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	9,6	81	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	81	
	<i>Обед</i>						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	30	0,9	1,33	4	33,3	14
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной	150	2,07	2,07	14,58	85,68	3
3	Куриные котлеты с подливой и картофельным пюре	50 30 100	10 0,56 2,18	10,2 1,28 4,8	16 2,24 17,80	102 25,7 107,76	37 32 9
4	Кисель	150	0	0	17,60	46,5	53
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	555	19,51	20,18	96,82	495	
	<i>Полдник</i>						
1	Гречневый молочный суп	170	5,11	5,32	20,89	129,096	4
2	Хлеб	30	1,6	0,05	6,3	71,1	7
	Итого за полдник:	200	6,71	5,37	27,19	200,196	
	Итого:		35,67	40,775	187,43	1063,3	

Неделя 2

День 2

	Завтрак						
1	Манная каша со сливочным маслом	150 5	6,0 0,10	4,27 8,30	25,5 0,10	157,425 30	39
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9	12,7	46,6	286,325	
	2-ой завтрак						
1	Яблоко	95	0,12	0,09	12,04	49,5	29
	Итого за второй завтрак:	95	0,12	0,09	12,04	49,5	
	Обед						
1	Морковный салат	30	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Гороховый суп со сметаной	150	2,98	10,3	9,27	92,9	12
3	Мясные биточки с подливой и макаронным гарниром.	50 30 100	11,7 0,9 4,47	11,6 1,3 3,36	9,5 4,06 28,8	108,6 33,3 130,4	22 14 16
4	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,18	20,07	70	28
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	555	25,88	28,74	107,04	590,76	
	Полдник						
1	Пшеничный молочный суп	170	5,68	5,92	23,216	129,9	4
2	Хлеб	30	1,85	0,07	7,35	71,1	7
	Итого за полдник:	200	7,53	6,62	30,566	200,19	
	Итого:		48,21	53,06	193,8	1096,	
Неделя 2							
День 3							
	Завтрак						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	150 5	6,45 0,10	5,4 8,30	23,55 0,10	162,525 30	30
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9,45	13,83	68,20	291,4	
	2-ой завтрак						
1	Конфета, печенье	100	5,8	5	9,6	81	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	81	
	Обед						
1	Свекольный салат	30	1,31	9,99	7,66	30,7	
2	Борщ со сметаной	150	1,60	4,6	10,11	101,4	11
3	Куриные биточки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	50 30 100	11,06 0,56 3,72	8,3 1,28 4,68	0 2,24 31,3	109 25,7 124,2	5 32 19
4	Кисель	150	0	0	17,60	46,5	53
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	555	22,95	30,68	97,51	532,3	

	<i>Полдник</i>						
1	Вермишелевый молочный суп	170	5,1	5,49	17,1	110,32	33
2	Хлеб	30	1,6	0,05	6,3	71,1	7
	Итого за полдник:	200	6,7	5,99	23,4	201,42	
	Итого:		39,22	50,59	201,15	1086	

Неделя 2

День 4

	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	150 5	5,25 0,10	4,3 8,30	26,32 0,10	158,3 30	27
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9	12,7	46,6	287,2	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	95	1,3	0,4	19,3	96	
	Итого за второй завтрак:	95	1,3	0,4	19,3	96	
	<i>Обед</i>						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	30	0,9	1,33	4	33,3	14
2	Суп перловый, рассольник	150	1,33	3,65	10,6	87,84	15
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	50 100	6,18 2,18	1,53 4,8	2,86 17,8	50 170	10 9
4	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,18	20,07	70	28
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	525	15,15	15,08	84,73	505,94	
	<i>Полдник</i>						
1	Рисовый молочный суп	170	5,112	5,328	20,894	129,096	4
2	Хлеб	30	1,6	0,05	6,3	71,1	7
	Итого за полдник:	200	6,712	5,378	27,194	200,196	
	Итого:		32,06 2	35,658	174,524	1089,3	

Неделя 2

День 5

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150 5	6,0 0,10	4,27 8,30	25,5 0,10	157,425 30	39
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	350	9,45	13,83	68,20	286,3	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	95	0,12	0,09	12,04	49,5	29
	Итого за второй завтрак:	95	0,12	0,09	12,04	49,5	

	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	30	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной.	150	6,64	5,18	15,44	85,6	
3	Котлета мясная с подливой и гречневым гарниром	50 20 100	11,7 0,9 2,18	11,6 1,3 4,8	9,5 4,06 17,80	138,6,6 33,3 107,76	22 14 9
4	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,18	20,07	70	28
5	Хлеб	45	4,7	1,83	28,6	94,8	7
	Итого за обед:	545	27,25	25,06	102,21	560,9	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао смолоком	150	3,6	3,69	14,85	101,9	2
2	Булочки	50	4,5	7,8	35,7	100	21
	Итого за полдник:	200	8,1	11,49	50,55	252,2	
	Итого:		50,6	55,38	230,56	1148,9	