

**Примерное десятидневное меню
воспитанников (от 3 до 7 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	170 10	8,0 0,10	5,7 8,30	34 0,10	130 60	39
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	11,3	14,2	64,1	324,6	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Молоко	100	5,8	5	9,6	108	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	108	
	<i>Обед</i>						
1	Свекольный салат	40	1,31	9,99	7,66	55,7	
2	Суп перловый, рассольник	180	1,48	4,06	11,78	109,5	15
3	Куриные биточки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	70 40 130	11,06 0,56 3,72	8,3 1,28 4,68	0 2,24 31,3	119 25,7 144,2	18 32 19
4	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	90	28
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98,3	7
	Итого за обед:	690	24,05	30,73	108,05	642,4	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	200	7,2	7,4	29,8	153,2	2
2	Хлеб с маслом	35 10	1,85 0,08	0,07 7,25	7,35 0,13	71,1 60	7 20
	Итого за полдник:	245	9,85	15,35	37,28	284	
	Итого:		51	65,28	219,03	1359	
Неделя 1							

День 2

<i>Завтрак</i>							
1	Овсяная каша со слив. маслом	170 10	8,6 0,08	7,2 7,25	31,4 0,13	216,7 66	30
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
Итого за завтрак:		400	51	14,65	61,53	417,3	
<i>2-ой завтрак</i>							
1	Яблоко	100	0,125	0,105	12,675	52,15	29
Итого за второй завтрак:		100	0,125	0,105	12,675	52,15	
<i>Обед</i>							
1	Морковный салат	50	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной	180	2,3	2,3	16,2	95,2	3
3	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	70 40	11,8 0,7	12,7 1,6	8,9 2,8	197,7 32,16	23
4	Кисель	180	1,89	0	39,186	72	53
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98,3	7
Итого за обед:		600	23,38	19	108,826	526,12	
<i>Полдник</i>							
1	Пшеничный молочный суп	200	5,68	5,92	23,216	242,6	4
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	71,1	7
Итого за полдник:		235	7,53	6,62	30,566	313,7	
Итого:			82,035	40,37	213,597	1309,27	

Неделя 1

День 3

<i>Завтрак</i>							
1	Рисовая каша со сливочным маслом	170 10	7,0 0,08	5,7 7,25	35,1 0,13	198,3 60	27
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
Итого за завтрак:		400	11	13,15	65,23	392,9	
<i>2-ой завтрак</i>							
1	Конфета, печенье	100	5,8	5	9,6	108	24
Итого за второй завтрак:		100	5,8	5	9,6	108	
<i>Обед</i>							
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	50	1,4	2	6,1	40	14
2	Гороховый суп	180	3,32	10,3	24,2	130,8	12
3	Куриные котлеты с подливой и макаронным гарниром	70 40 130	11,78 0,7 5,6	11,9 1,6 4,2	18,7 2,8 36	140,14 32,16 180,3	37 32 16

4	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	90	28
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	700	28,72	32,42	142,87	711,4	
	<i>Полдник</i>						
1	Кекс	60	6,32	3,84	27,68	105	54
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
	Итого за полдник:	240	6,42	3,84	37,58	144,9	
	Итого:		47,34	51,91	261,68	1357,2	

Неделя 1

День 4

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	170 10	8,0 0,10	5,7 8,30	34 0,10	209,9 60	39
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	11,3	14,2	64,1	404,5	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	100	1,3	0,4	19,3	96	
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,4	19,3	96	
	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	50	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Борщ со сметаной	180	1,78	5,14	11,24	101,56	11
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	70 130	7,21 2,73	1,79 6	3,34 22,26	57,134 134,7	10 9
4	Кисель	180	0	0	17,60	72	53
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	610	18,41	15,34	96,18	592,494	
	<i>Полдник</i>						
1	Вермишелевый молочный суп	200	5,7	6,1	19	144,8	33
2	Хлеб	35	4,1	1,6	28,0	71,1	7
	Итого за полдник:	235	9,9	7,7	47	262,5	
	Итого:		45,41	42,24	216,880	1390,394	

Неделя 1

День 5

	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	170 10	8,6 0,08	7,2 7,25	31,4 0,13	216,7 60	30
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	12,6	14,65	61,53	411,3	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,125	0,105	12,675	52,15	29

	Итого за второй завтрак:	100	0,125	0,105	12,675	52,15	
	Обед						
1	Свекольный салат	40	1,31	9,99	7,66	55,7	
2	Фасолевый суп со сметаной	180	5,76	0,68	19,16	118,06	8
3	Картофельное рагу	180	23,7	27,8	20,8	340	26
4	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	90	28
5	Хлеб	55	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	595	36,69	40,89	102,690	701,74	
	Полдник						
1	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
2	Булочки	70	6,1	10,4	47,7	160	21
	Итого за полдник:	235	6,2	18,1	57,6	199,9	
	Итого:		55,6	73,745	234,495	1365,09	

Неделя 2

День 1

	Завтрак						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	170 10	7,0 0,08	5,7 7,25	35,1 0,13	170 60	27
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	11	13,15	65,23	364,6	
	2-ой завтрак						
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	9,6	108	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	108	
	Обед						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	50	1,4	2	6,1	40	14
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной	1 80	2,3	2,3	16,2	95,2	3
3	Куриные котлеты с подливой и картофельным пюре	70 40 130	11,78 0,7 2,73	11,9 1,6 6	18,7 2,8 22,26	220,1 32,16 134,7	37 32 9
4	Кисель	180	0	0	17,60	72	53
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	650	23,25	47,29	96,3	692,2	
	Полдник						
1	Гречневый молочный суп	200	5,68	5,92	23,216	143,44	4
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	71,1	7
	Итого за полдник:	235	7,53	6,62	30,566	214,54	
	Итого:		42,980	69,560	208,096	1350	

Неделя 2

День 2

	Завтрак						
--	----------------	--	--	--	--	--	--

1	Манная каша со сливочным маслом	170 10	8,0 0,10	5,7 8,30	34 0,10	209,9 74,80	39
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	11,3	14,2	64,1	419,3	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,12	0,09	12,04	49,5	29
	Итого за второй завтрак:	100	0,12	0,09	12,04	49,5	
	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	50	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Гороховый суп	180	3,32	10,3	24,2	115,8	12
3	Мясные биточки с подливой и макаронным гарниром.	70 40 130	11,7 0,9 4,47	11,6 1,3 3,36	9,5 4,06 28,8	128,6 33,3 163,44	22 14 16
4	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	90	28
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	650	27,26	29,15	128,37	659,9	
	<i>Полдник</i>						
1	Пшеничный молочный суп	200	5,68	5,92	23,216	143,44	4
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	71,1	7
	Итого за полдник:	235	7,53	6,62	30,566	214,54	
	Итого:		51,89	54,97	232,636	1343,24	

Неделя 2

День 3

	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	170 10	8,6 0,08	7,2 7,25	31,4 0,13	166,7 60	30
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	12,6	14,65	61,53	411,3	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Конфета, печенье	100	5,8	5	9,6	108	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	108	
	<i>Обед</i>						
1	Свекольный салат	40	1,31	9,99	7,66	55,7	
2	Борщ со сметаной	180	1,78	5,14	11,24	101,56	11
3	Куриные биточки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	70 40 130	12,91 0,7 4,65	9,71 1,6 5,85	0 2,8 39,2	120,40 32,16 200,8	5 32 19
4	Кисель	180	0	0	17,60	72	53
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	650	27,09	34,53	113,5	680,62	

	<i>Полдник</i>						
1	Вермишелевый молочный суп	200	5,7	6,1	19	144,8	33
2	Хлеб	35	4,1	1,6	28,0	71,1	7
	Итого за полдник:	235	9,8	7,7	47	215,9	
	Итого:		49,615	56,985	234,705	1365,82	

Неделя 2

День 4

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	170 10	8,0 0,10	5,7 8,30	34 0,10	209,9 60	39
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	11,3	14,2	64,1	404,5	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	100	1,3	0,4	19,3	96	
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,4	19,3	96	
	<i>Обед</i>						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	50	1,4	2	6,1	50	14
2	Суп перловый, рассольник	180	1,48	4,06	11,78	97,6	15
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	70 130	7,21 2,73	1,79 6	3,34 22,26	57,134 170,2	10 9
4	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	90	28
5	Хлеб	50	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	660	18,22	18,91	99,73	562,934	
	<i>Полдник</i>						
1	Рисовый молочный суп	200	5,68	5,92	23,216	203,44	4
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	71,1	7
	Итого за полдник:	235	7,53	6,62	30,566	274,54	
	Итого:		20,03	23,32	110,666	1338	

Неделя 2

День 5

	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	170 10	8,6 0,08	7,2 7,25	31,4 0,13	216,7 60	30
2	Чай	180	0,1	0	9,9	39,9	1
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	7
	Итого за завтрак:	400	12,6	14,65	61,53	411,3	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,12	0,09	12,04	49,5	29
	Итого за второй завтрак:	100	0,12	0,09	12,04	49,5	
	<i>Обед</i>						

1	Морковный салат	50	0,95	0,17	6,74	30,76	
2	Фасолевый суп со сметаной	180	5,76	0,68	19,16	118,06	8
3	Картофельное рагу	180	23,7	27,8	20,8	280	26
4	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	90	28
5	Хлеб	55	5,74	2,24	35	98	7
	Итого за обед:	595	36,33	31,07	101,77	616,82	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао смолоком	180	4	4,1	16,5	113,2	2
2	Булочки	70	6,1	10,4	47,7	160	21
	Итого за полдник:	250	10,1	14,5	64,2	273,2	
	Итого:		64,83	65,22	237	1350,82	