

«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ имени генерал-лейтенанта
 М.Т. Батырова» с.п. Песчурей
 Е.К. Батырова
 «*август*» 2024г.



**Примерное десятидневное меню
 дошкольные группы от 1,5 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	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит. изделия - вафли	60	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		60				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	150	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	50	8,34	9,87	10,7	166,69	354
	100	4,16	3,61	21,16	147,41	688	
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	30	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		510				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	150	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	25	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		175				285,6	
Итого за день:		350				1816,22	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	150	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
		345				441,28	

Итого за завтрак:							
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	95	1,05	0,35	14,7	78	386
Итого за 2 Завтрак		95				78	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	30	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	150	3,13	0,50	13,06	99,3	30
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50 30 100	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36	171 132,01	286 694
	Кисель	150	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		550				913,8	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	70	3,22	1,95	22,8	320,73	400
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		300				369,51	
Итого за день:		240				1802,6	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	170	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	80	2,1	-	66,4	385	
Итого за 2 Завтрак		80				385	
Обед с 11.30-12.40	Тушенная капуста	30	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	150	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Гуляш из куриного мяса с пшенным гарниром	70 100	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	170	0,12	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		560				735,02	
Полдник с 15.10-15.40	Перловый молочный суп	170	5,45	5,13	18,61	162,4	94
	Хлеб пшеничный	30	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				272,7	
Итого за день:						1800	

Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	180	14,28	38,96	362,58	65	
	Какао с молоком	170	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		375				572,39	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	80	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		80				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Щи со сметаной	180	1,42	3,96	6,32	112,3	88
	Рыбные котлеты рисовый гарнир	50	9,79	9,69	11,96	173,98	234
	Кисель	170	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		570				1081,82	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	130	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	30	3,48	0,53	19,6	107,5	
Итого за полдник:		330				527,04	
Итого за день:						2324,26	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	150	9,94	7,48	47,78	307,26	376
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				463,54	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	95	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		95				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	30	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп с перлово-картофельный	170	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	180	1,89	6,03	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	170	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		590				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	180	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	150	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		330				280,62	

Итого за день:						1942,82	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Геркулесовая каша со слив. маслом	150	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				441,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	60	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		60				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	150	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
		100	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	170	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		490				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	180	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	30	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		210				285,6	
Итого за день:						1881,6	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	150	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	95	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		95				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	30	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	150	3,13	0,50	13,06	99,3	
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50	8,87	9,83	11,71	171	
		30	2,44	3,84	16,36	132,01	
	Кисель	100					
	170	0,4	-	94	377		

	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		590				913,8	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	70	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		340				408,01	
Итого за день:						1800,9	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	150	9,94	7,48	47,78	307,26	
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				463,54	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	60	2,1	-	66,4	423,41	
Итого за 2 Завтрак		60				423,1	
Обед с 11.30- 12.40	Тушенная капуста	30	0,31	0,48	1,41	46,3	
	Гороховый суп со сметаной	150	5,14	0,43	14,5	91,69	
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	60	16,52	7,75	3,26	230,55	
		100	5,28	3,50	28,21	170,96	
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	170	0,12	-	22,5	88,02	
Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за обед		550				735,02	
	Перловый молочный суп	150	5,45	5,13	18,61	162,4	
	Хлеб пшеничный	25	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		175				272,7	
Итого за день:						1895,67	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшенная каша со слив. маслом	150	8,80	5,84	47,02	284,94	
	Какао с молоком	170	3,99	3,17	14,42	102,31	
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				494,75	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	60	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		60				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	30	0,84	0,10	6,25	31,44	
	Щи со сметаной	150	1,42	3,96	6,32	112,3	

	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	50	9,79	9,69	11,96	173,98	
		100	4,87	7,17	48,8	279,6	
	Кисель	170	0,4	-	94	377	
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				1081,82	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка творожная	130	26,88	17,54	24,41	370,76	
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	
	Хлеб	30	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		330				527,04	
Итого за день:						2246,52	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со слив. маслом	150	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		345				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	95	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		95				102	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	30	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп перлово-картофельный	150	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	180	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	170	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		570				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	170	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		330				280,62	
Итого за день:						1896,54	
Среднее значение за период:						1802	