

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лебяжинская ООШ»

Л.Н. Васильева

« 09 » 2024 год

Для
Документов

Примерное десятидневное меню для дошкольной группы МБОУ «Лебяжинская ООШ»

(для детей 3-7 лет, 9-ти часовое пребывание)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	Угл.		
1 неделя понедельник							
Завтрак	Запеканка рисовая с изюмом	200	3.91	4.19	25.54	158.93	
						65	

Завтрак																				
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	27.5	178	32													
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	2													
	Хлеб пшеничный с сыром	35\10	3.3	1.93	9.33	69														
Итого		445	11.6	10	50	336														
Завтрак 2																				
	сок или фрукты (груша)	180	0.9	0	19.08	84.6														
Итого		180	0.9	0	19.08	84.6														
Обед																				
	Салат из отварной свеклы с изюмом	100	1.5	4.5	16.5	108	32/1													
	Суп из овощей со сметаной	250\10	1.6	5.2	8.3	87	61													
	Рыба тушенная с овощами	80	7.75	4.18	3.24	81	58													
	Картофель отварной с маслом	150	2.51	2.73	18.04	109.01	318													
	Кисель с витамином С	200	1	0.1	28.6	115	9/10													
	Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64														
	Хлеб ржаной	40	2.31	0.42	11.7	60.8														
Итого		1070	18.1	17.3	105.2	642.1														
Полдник																				
	расстегай с повидлом	50	3.7	6	37.2	208.5														
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	13													
Итого		250	7.4	8.2	51.1	295														
Итого за день		1945	38	35.5	225.38	1358														

1 неделя - среда

Завтрак

	Каша пшенная молочн. с маслом сл.	200	6.5	6	31.2	206	45
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	15
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2.4	8.6	14.6	146	
Итого		450	12.8	18.1	68.7	487	
Завтрак 2							
	сок или фрукты (банан)	100	0.4	0	9.8	38	
Итого		100	0.4	0	9.8	38	
Обед							
	Винегрет	60	0.9	4	5.6	61	12
	Борщ на м\бульоне со сметаной	250/20\10	7.1	8.2	8.9	138	5
	Гуляш из мяса говядины	80	14.9	15.7	4.7	220	35
	Макаронные изделия отварные	150	3.5	2.52	21.6	125.3	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.5	0	18.3	72	9
	Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64	
	Хлеб ржаной	40	2.31	0.42	11.7	60.8	
Итого		820	30.5	31	80.6	723.7	
Полдник							
	Блины с молоком стуженным	150\20	15.2	15.5	90.6	561	168
	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	13
Итого		370	15.5	15.5	109.1	632	
Итого за день 1 неделя - четверг		1740	59.2	64.6	268.2	1881	
Завтрак							
	Каша пшеничная	200	6	6	27.4	188	68

Макаронные изделия отварные с сыром	160\10	7.8	6.1	32.4	219	85
Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	13
Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64	
Итого	410	9.12	6.2	51.3	300.6	
Завтрак 2						
сок или фрукты (апельсин)	100	0.4	0	9.8	38	
Итого	100	0.4	0.4	9.8	42.68	
Обед						
Салат из вареной моркови и яблок	60	1	4	5.9	63	40
Щи из св. капусты с картоф. со сметаной	250\10	1.6	2.6	6.6	56	34
Картофель тушеный Бифштекс	150	3.3	9.15	22.6	189.1	59
рубленный паровой Компот из	70	15.64	15.16	0.24	201.2	6
сухофруктов с витамином С	200	0.5	0	18.3	72	9
Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64	
Хлеб ржаной	40	2.31	0.42	11.7	60.8	
Итого	820	25.7	31.5	75.2	688.7	
Полдник						
Вагрушка с творогом	60	6.9	4.32	23.33	163.2	28
Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110	10
Итого	260	12.4	10.5	31.9	273.2	
Итого за день	1590	47.62	48.6	168.2	1305	
2 неделя - вторник						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6.53	5.97	31.23	206	45

	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	2
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2.4	8.6	14.6	146	
Итого		450	11.9	17.5	59.2	441	
Завтрак 2							
	сок или фрукты (груша)	180	0.9	0	19.08	84.6	
Итого		180	0.9	0	19.08	84.6	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	50	0.78	2.59	9.83	65,75	28
	Уха рыбацкая	250	6.3	2.1	9.8	78.3	67
	Рагу из мяса кур	200	17.8	19.6	17.3	318	3/9
	Кисель с витамином С	200	1	0.1	28.6	115	9/10
	Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64	
	Хлеб ржаной	40	2.31	0.42	11.7	60.8	
Итого		780	27.7	28.48	61.03	604.45	
Полдник							
	печенье	50	3.7	6	37.2	208.5	
	Какао с молоком	200	3.29	2.80	14.91	98	462
Итого		250	6.99	8.8	52.11	306.5	
Итого за день		1660	47.49	54.78	191.42	1436.55	
2 неделя - среда							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сл.	200	4.5	5.9	22	159	57
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	2
	Хлеб пшеничный с сыром	40\10	4.9	2.9	14	104	3

Итого	450	12.4	11.7	49.4	352
Завтрак 2					
сок или фрукты (яблоко)	100	0.4	0	9.8	38
Итого	100	0.4	0	9.8	38
Обед					
Салат из отварной моркови с чесноком	80	1.3	7.2	7.3	99
Борщ на м\бульоне со сметаной	250/20\10	7.1	8.2	8.9	138
Мясо говядины, тушенное с овощами	220	11.79	11.74	14.86	214
Компот из чернослива и изюма с витамином С	200	0.7	0	21.6	85
Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64
Хлеб ржаной	40	2.31	0.42	11.7	60.8
Итого	860	24.5	27.6	74.2	643.4
Полдник					
Сырники из творога, запечённые	150	25.69	14.18	30.51	356
Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35
Итого	350	25.7	14.2	39.6	391
Итого за день	1760	64	44.32	163.42	1273
2 неделя - четверг					
Завтрак					
Каша молоч. ассорти (рис, пшено) с мас.сл.	200	5	5.9	25.6	175
Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61
Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2.4	8.6	14.6	146
Итого	450	8.8	15.9	51.4	382

Завтрак 2													
	сок или фрукты (банан)	200	1	0	21.2	94							
Итого		200	1	0	21.2	94							
Обед													
	Винегрет	60	0.9	4	5.6	61						12	
	Суп картофельный с клецками	250\8	1.6	2.4	11.6	75						57	
	Голубцы с мясом говяд. и рисом (ленивые)	80	6.2	4.2	5.5	106.2						71	
	Каша гречневая рассыпч. с овощами	150	5.7	4.5	25.2	166.7						65	
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0.2	0.1	17.2	68						54	
Итого	Хлеб ржаной	40	2.31	0.42	11.7	60.8							
Полдник		788	16.09	12.0	76.8	537.7							
	Сосиска детская отварная	50	4.7	7.5	0.4	88						26	
	Чай с лимоном	200	0.08	0.01	9	34.63						31	
	Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64							
Итого		290	6.1	7.63	19.24	169.3							
Итого за день		1728	32.8	39.13	174.10	1183							
2 неделя - пятница													
Завтрак													
	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	200	6.4	7.4	27.2	202						84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89						2	
	Хлеб пшеничный с	40\10	4.9	2.9	14	104							

Итого	сыром	450	14.3	13.2	54.6	395	
Завтрак 2							
	сок или фрукты (яблоко)	100	0.4	0	9.8	38	
Итого		100	0.4	0	9.8	38	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	50	46,95	95,01	71,28	328	31
	Суп картофельный с макарон. издел. с курицей	250\20	3.4	2.4	17.3	104.5	52
	Рыба запечённая	80	10.97	1.6	6.4	84	29
	Капуста тушеная	150	3.03	2.47	11.76	81.5	27
	Кисель с витамином С	200	1	0.1	28.6	115	9/10
	Хлеб пшеничный	40	1.32	0.12	9.84	46.64	
	Хлеб ржаной	40	2.31	0.42	11.7	60.8	
Итого		830	68.98	102.12	156.88	820.44	
Полдник							
	Пирожок печенный с морковью	80	3.76	3.52	2.32	114.9	43
	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110	10
Итого за прием		280	9.3	9.72	11	225	
Итого за день		1660	92.98	125.04	232.28	1478.44	