

Министерство
С. 1.09. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Весенняя н/школа – д/сад»

Китаева И.В.



10-дневное меню

для организации питания детей с 3-7 лет

в МБОУ «Весенняя н/школа – д/сад» осенне-зимний период
2024-2025 гг.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		400	12,40	22,57	55,79	406,82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		100	0,41	0,08	13,10	70	45
ОБЕД							
	салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	кнели куриные с соусом	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		28	22,97	26,28	62,21	523,37	
ПОЛДНИК							
	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
УЖИН							
	Омлет с сыром	200	17,27	24,12	2,89	288,44	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН							
		452	20,94	24,66	12,94	453,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1235	57,82	79,09	205,38	1738,41	

День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174		
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,42	12,37	57,35	368,68			
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67		
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88		
	Тертель 2-й вариант в соусе сметанном	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279		
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142		
	компот из сухофруктов	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342		
		28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
		24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
	Хлеб ржано-пшеничный								
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО ЗА ОБЕД	662	24,08	23,49	82,22	602,64			
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком стущенным)	70	2,10	3,87	19,47	161	186		
	Йогурт 1,5% жирности	180	7,38	2,70	10,62	102,6	H		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,48	6,57	30,09	263,6			
УЖИН	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305		
	Овощи, припущенные с маслом чай с сахаром	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316		
		190	0,78	0,55	20,10	81	389		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА УЖИН	ИТОГО ЗА УЖИН	452	7,98	6,08	55,34	440,09			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1864	52,99	48,44	234,8	1722,01			

День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175		
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3		
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	7,43	9,11	52,24	377,52			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70			
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39		
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96		
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234		
	пюре гороховое	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139		
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	31,52	16,11	76,52	624,95		
	ватрушка с повидлом	60	0,60	1,34	52,64	180	406		
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,11	6,09	61,76	281,65			
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223		
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
	ИТОГО ЗА УЖИН		442	23,71	20,34	22,18	421,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1857	69,18	51,73	225,80	1775,66			

День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3,90	3,90	65,38	234,33 173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7 1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36 378
		400	8,30	10,43	87,21	398,39
			1,50	0,50	21,00	96 338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	96
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	50	0,82	2,06	3,64	36,45 53
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	1,80	3,60	38,59	243 82
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	8,41	8,81	2,23	122,05 246
	Борщ с капустой и картофелем	130	2,60	1,38	37,30	123,3 171
	Гуляш из отварной говядины	200	0,00	0,00	3,64	14,84 359
	Каша рассыпчатая перловая	200	2,21	0,28	0,59	65,46 H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	28	1,34	0,26	0,58	55,18 H
	Хлеб пшеничный	24	17,18	16,39	86,57	660,28
	Хлеб ржано-пшеничный	682	4,63	6,34	34,05	213,81 425
ИТОГО ЗА ОБЕД		60				83,6 386
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	190	5,51	4,75	7,98	297,41
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	250	10,14	11,09	42,03	274,23 121
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,43	15,07	18,92	34,8 376
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	0,12	0,00	8,88	65,46 H
	Чай с сахаром	28	2,21	0,28	0,59	55,18 H
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	429,67
	Хлеб ржано-пшеничный	452	10,1	15,61	28,97	1881,75
ИТОГО ЗА УЖИН		1884	47,22	54,02	265,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День 5 (пятница)										
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210			
	Булерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3			
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21				
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70				
ОБЕД	салат из моркови и яблок	50	0,53	0,09	4,26	19,95	159			
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101			
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229			
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312			
	компот из сухофруктов	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342			
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116			
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H			
	ИТОГО ЗА ОБЕД		659	22,26	17,25	103,8	494,43			
	ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1		
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1,34	1,12	53,58	232,84				
УЖИН	Макароны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234	205			
	салат из зеленого горошка консервированного	70	0,45	1,20	1,41	27	359			
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	20			
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H			
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H			
	ИТОГО ЗА УЖИН		452	5,3	4,13	51,72	396,48			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1854	46,52	48,33	266,8	1511,96				

День 7 (вторник)		170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
ЗАВТРАК	омлет натуральный						
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24,51	24,40	46,16	442,11	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143
	компот из с.х	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	56,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25,41	26,56	74,48	713,88	
ПОЛДНИК	булочка дорожная	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	190	1,90	4,75	7,98	134,9	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,50	6,09	60,62	314,9	
УЖИН	запеканка из творога, со стуженным молоком.	190	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	56,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		452	27,00	23,08	44,62	533,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1864	79,82	80,53	235,68	2050,96	

День 8 (среда)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2,66	5,34	46,66	160,173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,71
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	7,96	11,87	68,49	324,06
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70
ЗАВТРАК 2	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,7123
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курата)	180	1,73	0,11	27,76	118,19348
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	659	24,57	18,72	105,1	610,99
ПОЛДНИК	ватрушка с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	138,01410
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65385
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,71	6,45	39,80	239,66
УЖИН.	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260147
	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,58	3,52	1,29	24,2369
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84H
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,1821
	ИТОГО ЗА УЖИН	452	5,43	15,84	45,28	419,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1866	44,18	52,96	271,77	1664,39

День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210		
	Булгурод с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3		
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	403	17,21	25,75	44,60	318,21			
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,54	3,05	1,72	36,4	56		
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84		
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259		
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14,62	17,9	73,35	671,58			
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,21	11,01	48,70	210,3			
УЖИН	Сырники из творога (с молоком стущенным или вареньем)	200	26,66	21,53	15,39	361,89	219		
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА УЖИН		452	30,33	22,07	25,44	517,33			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1837	72,87	77,23	213,09	1813,42			

День 10 (пятница)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98	181,74 174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04 2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01 379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,30	6,94	95,77	337,79
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70 389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75 42
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23 101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2 235
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91 139
	комлот из с/ф	180	0,31	0,31	16,65	70,92 342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46 11
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18 11
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	20,45	14,95	59,74	582,65
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84 10.10.1.1
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65 385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,39	5,87	53,56	254,49
УЖИН	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47 204
	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85 377
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72 11
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46 11
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18 338
ИТОГО ЗА УЖИН		462	9,74	6,44	44,63	412,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1859	43,29	34,28	266,8	1657,42
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17959	557,48	576,2	2475,59	17613,01
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1795,90	55,75	57,62	247,56	1761,30