

Утверждено:
 приказом МБОУ "ЦО с. Уэлькаль"
 от 22.08.2023 № 01-05/110-од
 Директор Н.В. Козловская

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся дошкольной группы
 в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2023-2024 учебный год

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание»
 согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,3	5,1	22,2	145,9	8/4
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	8,95	16,04	52,92	381,06	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	2	3,5	7,8	75	12
итого за второй завтрак		100	2	3,5	7,8	75	
Обед	Салат из свеклы с солеными	50	1,1	0,06	6	28,01	28
	Суп рыбный	180	6,18	6,72	11,46	133,8	87
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	139,7	315
	Биточки паровые рыбные	70	6,6	7,9	9,05	150,27	56
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,16	29,2	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		720	22,9	22,17	124,68	691,02	
Полдник	Чай с сахаром	180	4,8	2,75	11,34	44,35	136
	Коржик молочный	70	4,79	8,22	47,49	283,16	279
итого за полдник		250	9,59	10,97	58,83	327,51	
Ужин	Макаронны отварные с маслом	130	5,49	4,21	26,37	165,48	205
	Тефтели из мяса (говядины или оленины) с рисом	70	6,7	11,43	8,4	167,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
итого за ужин		410	21,47	18,94	62,53	452,66	
Итого за день:		1880	64,91	71,62	306,76	1927,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	4	8,2	21,3	215	132
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	13,35	19,7	49,12	409,44	
Второй завтрак	Яблоки фаршированные творогом	100	9,57	0,98	27,43	154,54	537
итого за второй завтрак		100	9,57	0,98	27,43	154,54	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,9	3,1	4,45	49,5	71
	Суп гороховый с картофелем	180	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,81	5,8	28,6	198	123
	Оладьи из печени	70	8,6	7,14	5,04	134,4	34/8
	Соус молочный	30	1,18	0,94	1,53	26,9	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	180	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		720	24,11	19,36	112,3	805,18	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,61	5,88	80,64	131
	Булочка сдобная	70	2,5	6,02	27,02	137,48	260
итого за полдник		250	6,53	10,63	32,9	218,12	
Ужин	Икра кабачковая с растит маслом	50	1,43	3,08	4,01	49,65	6
	Омлет	180	9,6	20,48	2,1	261,36	215
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		540	20,71	26,9	43,67	474,79	
Итого за день:		2010	74,27	77,57	265,42	2062,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	3,15	3,81	19,63	99,3	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	12,5	15,31	47,45	293,74	
Второй завтрак	Морковь тушенная с черносливом, курагой или яблоками	100	1,71	3,78	23,07	133,1	320
итого за второй завтрак		100	1,71	3,78	23,07	133,1	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,46	4	8,52	76	128
	Макароны отварные с маслом	150	5,49	4,21	26,37	165,48	205
	Гуляш из отварного мяса	70	9,18	11,75	2,02	154,7	260
	Напиток плодово-ягодный	180	2,86	2	24,4	142	118
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		690	23,97	24,99	92,13	709,08	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,6	5,9	80,64	131
	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
итого за полдник		230	7,38	8,38	41,93	272,14	
Ужин	Тушённая капуста	150	5,13	12,03	6,46	160,24	641
	Биточки мясные	70	7,19	4,13	3,8	87,53	101
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		430	21,6	19,46	38,02	367,55	
Итого за день:		1850	67,16	71,92	242,6	1775,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	180	4,82	5,08	12,28	132,4	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	14,17	16,58	40,1	326,84	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,48	0,38	20,62	87,4	492
итого за второй завтрак		100	0,48	0,38	20,62	87,4	
Обед	Помидоры в собственном соку	50	0,9	3,45	6,7	59,5	27/1
	Рассольник ленинградский	180	1,68	4,1	9,41	96,6	76
	Каша пшеничная с маслом	150	6,5	6,96	22,52	242,7	249
	Котлета мясная рубленая паровая	70	7,19	4,13	3,8	87,53	101
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		740	21,65	20,6	94,71	725,57	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	78	195
	Ватрушка творожная	70	9,5	17,64	22,54	286,72	175
итого за полдник		250	10,76	19,08	36,76	364,72	
Ужин	Пудинг манный (варенный на пару)	150	6,36	5,43	14,47	118,68	197a
	Варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	бн
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	136
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
итого за ужин		510	13,61	13,45	71,33	387,68	
Итого за день:		2000	60,67	70,09	263,52	1892,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	7,4	7,48	36,5	243	270
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	12,05	18,42	67,22	478,16	
Второй завтрак	Пюре из зеленого горошка	100	3,2	2,47	7	62,67	29/3
итого за второй завтрак		100	3,2	2,47	7	62,67	
обед	Салат из капусты и моркови	50	0,8	6,05	1,5	67	13
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,8	2,8	12	78	20/2
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135	3/3
	Курица отварная	70	13,58	9,94	0	162,72	110
	Соус молочный	30	1,18	0,94	1,53	26,9	114
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		740	25,47	24,41	86,9	682,62	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	78	195
	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
итого за полдник		230	4,61	5,22	50,25	269,5	
Ужин	Блины с маслом	150	1,73	5,2	11,13	200,66	245
	Молоко сгущеное	40	5	8,78	22,26	168,42	59
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	95
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за ужин		470	8,4	17,6	67,63	427,68	
Итого за день:		1940	53,73	68,12	279	1920,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	180	4,82	5,08	12,28	132,4	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	14,17	16,58	40,1	326,84	
Второй завтрак	Суфле из моркови с творогом	100	6,06	5,36	9,95	112,1	159
итого за второй завтрак		100	6,06	5,36	9,95	112,1	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,9	3,1	4,45	49,5	71
	Суп "Крестьянский" с крупой	180	1,7	4,08	11,64	121,25	160
	Рис отварной	150	3,64	6,37	36,69	189,7	315
	Котлета или биточки рыбные	70	6,6	7,9	9,05	150,27	56
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	20	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		720	18,22	23,41	114,11	749,96	
Полдник	Какао с молоком	180	2,07	2,25	14,31	81	545
	Булочка сдобная	70	3,7	6,02	29,82	158,1	260
итого за полдник		250	5,77	8,27	44,13	239,1	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	4,35	10,8	16,8	410	186
	Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
	Чай с молоком и сахаром	180	5,22	3,3	14,04	53,22	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		440	13,25	14,34	46,25	541,77	
Итого за день:		1910	57,47	67,96	254,54	1969,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	180	3,87	5,6	18,24	147,6	93
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	8,52	16,54	48,96	382,76	
Второй завтрак	Пюре из яблок	100	5,25	2,7	10,05	85,5	428
итого за второй завтрак		100	5,25	2,7	10,05	85,5	
Обед	Винегрет овощной	50	1,3	8,15	5,7	101,5	72(1)
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,36	3,86	5,34	61,6	128
	Пюре из гороха с маслом	150	14,26	4,39	28,39	210	423
	Сердце в соусе	70	9,01	9,38	2,87	163,8	408
	Кисель из варенья, повидла., джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		710	31,39	26,32	104,58	832,5	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,6	5,9	80,64	131
	Ватрушка творожная	70	9,5	17,64	22,54	286,72	175
итого за полдник		250	13,53	22,24	28,44	367,36	
Ужин	Омлет	180	9,6	20,48	2,1	261,36	215
	Икра кабачковая	50	1,43	3,08	4,01	49,65	6
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		560	14,58	27,02	45,31	396,11	
Итого за день:		2020	73,27	94,82	237,34	2064,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис и	180	3,2	4,01	11,4	102	134
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	12,55	15,51	39,22	296,44	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	1,9	3,33	7,41	71,25	12
итого за второй завтрак		100	1,9	3,33	7,41	71,25	
Обед	Помидоры в собственном соку	50	0,9	3,45	6,7	59,5	27/1
	Суп картофельный с клёцками	180	0,76	2,08	7,02	35,6	146
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,81	5,8	28,6	198	123
	Мясо тушеное	120	9,18	12,15	3,468	265,2	260
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Напиток плодово-ягодный	200	2,4	2	24,4	142	118
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,48	29,52	141	114
итого за обед		790	22,23	27,078	101,788	860,98	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Коржик молочный	50	3,42	5,87	33,92	202,26	279
итого за полдник		250	4,82	7,47	50	282,26	
Ужин	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,69	139,7	315
	Курица отварная	70	7,12	6,84	0	122,72	110
	Огурец консервированный	50	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		460	15,15	15,67	76,28	352,35	
Итого за день:		2000	56,65	69,06	274,418	1863,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,22	5,08	16,84	92,4	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итго за завтрак		400	13,57	16,58	44,66	286,84	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные творогом	100	10,07	1,03	28,87	162,67	373
итого за второй завтрак		100	10,07	1,03	28,87	162,67	
Обед	Огурцы (свежий или соленый)	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
	Суп гороховый с картофелем	180	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Макароны отварные с маслом	150	5,49	4,21	26,37	165,48	205
	Котлета мясная рубленая паровая	70	7,19	4,13	3,8	87,53	101
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	20	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		720	23,62	12,14	93,5	601,08	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,6	5,9	80,64	131
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	70	8,3	3,06	48,78	255,58	289
иттого за полдник		250	12,33	7,66	54,68	336,22	
Ужин	Каша гречневая молочная	180	2,79	5,94	21,24	203,4	2/4
	Оладьи с вареньем	150	3,2	7,39	23,51	169,69	556
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		510	12,75	19,41	69,07	552,09	
Итого за день:		1980	72,34	56,82	290,78	1938,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Каша манная молочная	180	4	8,2	21,3	215	132
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		400	13,35	19,7	49,12	409,44	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	372
итого за второй завтрак		100	0,36	0,35	35,68	142,67	
обед	Салат из капусты и моркови	50	0,8	5,05	6,5	104,5	13
	Суп картофельный с макаронами	180	1,8	1,2	12,2	64	18/2
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135	3/3
	Курица тушённая в соусе с томатом	70	13,58	9,94	0	162,72	179
	Кисель из варенья, повидла., джема	180	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		690	24,79	20,93	103,33	761,82	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	537
	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
итого за полдник		250	4,35	3,98	56,23	283,5	
Ужин	Твороженная запеканка с изюмом	130	10,52	12,63	33,55	242,59	80
	Молоко сгущеное	40	5	8,78	22,26	168,42	59
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	78	195
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		450	17,18	22,89	79,83	533,01	
Итого за день:		1890	60,03	67,85	324,19	2130,44	
Всего за 10 дней			640,50	715,83	2738,57	19544,39	
Среднее значение			64,05	71,5828	273,8568	1954,439	