

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ им.Н.С. Доровского с.Подбельск

_____ В.Н. Уздяев

09.01.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЛЮД
(1-3 лет)**

дошкольной группы Первомайского филиала ГБОУ СОШ
им.Н.С. Доровского с.Подбельск

10-ти дневное меню блюд ДГ Первомайского филиала ГБОУ СОШ им.Н.С. Доровского с.Подбельск

День: Понедельник. Неделя первая.

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная | 180 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,90 | 51 |
| | Чай | 180 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 145,34 | 0,9 | 26 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 0,1 | 37,38 |
| Обед | Свёкольник на м/к бульоне со сметаной | 180/5 | 2,5 | 8,75 | 15,25 | 153,75 | 6,8 | 67 |
| | Капуста тушеная, тефтели | 140/70 | 16,2 | 16,2 | 14,88 | 225,05 | 29,5 | 17 |
| | Салат «Зимний» | 40 | 1,0 | 3,15 | 7,04 | 61,2 | 5,7 | 68 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 46 | 25 | 32 |
| Ужин | Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | 222 |
| | Кисель фруктовый | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 3,0 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Итого | | 1580 | 51 | 55 | 294 | 1645 | 61 | |

День: Вторник. Неделя первая.

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|---|------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 180 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,90 | 49 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 30 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 3,3 | 3,2 | 19,6 | 145,34 | 0,9 | 26 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 11,28 | 9,0 | 21,6 | 205,3 | 7,0 | 14 |
| | Плов с мясом | 180/60 | 11,57 | 25,93 | 36,67 | 428,29 | 2 | 20 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| | Икра кабачковая | 40 | 2,0 | 9,0 | 8,5 | 122,0 | 7 | 18 |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 46 | 25 | 32 |
| Ужин | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 160 | 21,12 | 14,1 | 35,2 | 352,7 | 0,4 | 5 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0 | 15,98 | 60,6 | 0,1 | 42 |
| Итого | | 1660 | 51 | 55 | 294 | 1645 | 61 | |

День: Среда. Неделя первая.

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|-----------------------------|------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный рисовый | 180 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181,0 | 1,13 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 145,34 | 0,9 | 26 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 0,1 | 37,38 |
| Обед | Суп с клецками | 180/5 | 11,28 | 9,0 | 21,6 | 205,3 | 7,0 | 77 |
| | Каша ячневая. Котлета | 120/60 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 | 0,0 | 7 |
| | Салат зеленый горошек, лук | 40 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50,0 | 6,6 | 61 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 46 | 25 | 32 |
| Ужин | Картофельное пюре | 120 | 11,4 | 11,70 | 20,90 | 138,00 | 5,02 | 10 |
| | Котлета рыбная любительская | 60 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117,0 | 5,46 | 56 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0 | 15,98 | 60,6 | 0,1 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Итого | | 1645 | 56 | 57 | 193 | 1565 | 56 | |

День: Четверг. Неделя первая.

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша вязкая геркулесовая с маслом | 180 | 6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 | 2,1 | 46 |
| | Яйцо варенное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 0 | 27 |
| | Какао с молоком | 180 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | 14,4 | 25 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 0,1 | 37,38 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/5 | 3,76 | 7,12 | 5,12 | 112,1 | 12,64 | 2 |
| | Макаронные отварные Тефтели соусом томатным | 135/60 | 11,57 | 25,93 | 36,67 | 428,29 | 2 | 6 |
| | Салат из капусты и моркови | 40 | 1,0 | 3,15 | 7,04 | 61,2 | 5,7 | 69 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | 36 |
| Ужин | Пудинг из творога (запеченный) | 110 | 21,4 | 10,5 | 34,0 | 325,0 | 0,4 | 4 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0 | 15,98 | 60,6 | 0,1 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Итого | | 1630 | 56 | 57 | 193 | 1565 | 56 | |

День: Пятница Неделя первая

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|---|---------------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет на натуральном молоке | 105 | 10.33 | 6.2 | 0.11 | 114.54 | 0.6 | 23 |
| | Чай с сахаром | 180 | 5.1 | 6.4 | 13.4 | 163.9 | 14.4 | 25 |
| | Хлеб с маслом | 20/5/5 | 3.3 | 1.3 | 23.0 | 112.0 | 0.1 | 37 |
| Обед | Рассольник ленинградский на м/к/б со сметаной | 180/5 | 1,99 | 6,34 | 15.35 | 227.0 | 4.8 | 15 |
| | Картофельной пюре, гуляш с курицей | 120/60 | 11,4 | 11,7 | 20,9 | 262,3 | 5,02 | |
| | Салат луковый | 40 | 0,66 | 3,0 | 4,07 | 45,7 | 5,7 | 71 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| | Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | 36 |
| Ужин | Булочка сдобная | 60 | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301 | 0 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 25 | 32 |
| Итого | | 1455 | 53 | 59 | 217 | 1616 | 29 | |

День: Понедельник Неделя вторая

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|---|---------------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшениная вязкая | 180 | 6.7 | 11.0 | 26.0 | 209.0 | 2.1 | 46 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 30 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем на м/к/б со сметаной | 180/5 | 3.26 | 1.44 | 7.48 | 96.83 | 9.4 | 3 |
| | Плов с мясом | 180 | 11,57 | 25.93 | 36.67 | 428.29 | 2 | 20 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Икра кабачковая | 40 | 3,0 | 5,2 | 18,5 | 146,0 | 1,6 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 46 | 25 | 32 |
| Ужин | Суп рыбный | 180 | 15,93 | 0,75 | 11,53 | 131,8 | 7,38 | 80 |
| | Яйцо варенное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 0 | 27 |
| | Кисель фруктовый | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 3.0 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Итого | | 1685 | 54 | 49 | 228 | 1489 | 45 | |

День: Вторник Неделя вторая

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная вязкая молочная | 180 | 6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 | 2,1 | 47 |
| | Какао | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 1,2 | 30 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 0,1 | 37,38 |
| Обед | Суп-лапша домашняя на м\к\б | 180/5 | 11.28 | 9.0 | 21.6 | 205.3 | 7.0 | 77 |
| | Жаркое по - домашнему | 180 | 26.17 | 28.1 | 17.14. | 363.08 | 8.2 | 11 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,51 | 4,55 | 4,78 | 63,0 | 6,71 | 78 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| | Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 |
| Сок | | 180 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 46 | 25 | 32 |
| Ужин | Суп молочный с макаронами | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 108 | 0,66 | 100 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0 | 15,98 | 60,6 | 0,1 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Итого | | 1525 | 57 | 67 | 230 | 1786 | 45 | |

День: Среда Неделя вторая

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная вязкая | 180 | 6.7 | 11.0 | 26.0 | 209.0 | 2.1 | 46 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0 | 15,98 | 60,6 | 0,1 | 42 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 11,28 | 9.0 | 21.6 | 205.3 | 7.0 | 14 |
| | Капуста тушенная. Котлета | 140/60 | 16,2 | 16,2 | 12,9 | 319 | 29,5 | 78 |
| | Салат зелёный горошек, лук | 60 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50,0 | 6,6 | 61 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Сок | 180 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 46 | 25 | 32 |
| Ужин | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 80 | 8,41 | 2,85 | 7,28 | 91,25 | 1,11 | 49 |
| | Макаронны отварные | 130 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359,0 | 0,0 | 20 |
| | Кисель фруктовый | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 3.0 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Итого | | 1710 | 68 | 56 | 228 | 1770 | 73 | |

День: Четверг Неделя вторая

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 180 | 6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 | 2,1 | 58 |
| | Чай с сахаром | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 30 |
| | Хлеб с маслом | 20 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 0,1 | 37,38 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 180 | 11,28 | 9,0 | 21,6 | 205,3 | 7,0 | 14 |
| | Каша гречневая вязкая, гуляш с курицей | 140/70 | 16,2 | 16,2 | 12,9 | 319 | 29,5 | |
| | Салат из свеклы | 40 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 60 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | 36 |
| Ужин | Картофель запеченный в молоке | 180 | 12,0 | 10,5 | 3,3 | 141,0 | 0,4 | 28 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0 | 15,98 | 60,6 | 0,1 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | 41 |
| Итого | | 1665 | 55 | 39 | 218 | 1690 | 33 | |

День: Пятница Неделя вторая

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса блюда (г.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный рисовый | 180 | 6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 | 2,1 | 47 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 145,34 | 0,9 | 26 |
| | Хлеб с маслом | 20/5 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 0,1 | 37,38 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 180/5 | 3,76 | 7,12 | 5,12 | 112,1 | 12,64 | 2 |
| | Картофельное пюре Котлета с соусом томатным | 120/60 | 11,4 | 11,70 | 20,90 | 262,30 | 5,02 | 10 |
| | Салат из картофеля и соленного огурца | 40 | 1,72 | 3,70 | 4,82 | 59,5 | 5,58 | 63 |
| | Компот с/ф | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 0,3 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,36 | 1,3 | 64 | 0,0 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84,00 | 0,0 | |
| Полдник | Печенье | 25 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 | 0,0 | 155 |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | 36 |
| Ужин | Ватрушка с повидлом | 80 | 5,09 | 3,4 | 50,42 | 253,0 | 0,9 | 33 |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,0 | 22,86 | 95,0 | 7,2 | 32 |
| Итого | | 1680 | 70 | 53 | 204 | 1763 | 40 | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|--|
| Итого за весь период | | 16235 | 585 | 542 | 2271 | 16723 | 517 | |
| Среднее значение за период | | 1623,5 | 58 | 54 | 227 | 1672 | 51 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийност и | | | 3 | 3 | 14 | | | |