

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ В.Н. Уздяев

09.01.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЛЮД
(3-7 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	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	51
	Чай	200	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	200/5	2,5	8,75	15,25	153,75	6,8	67
	Капуста тушеная, тефтели	200/70	16,2	16,2	14,88	225,05	29,5	17
	Салат «Зимний»	60	1,0	3,15	7,04	61,2	5,7	68
	Компот с/ф	200	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	200	0,5	0,0	10,1	46	25	32
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	200	7,7	6,91	23,03	185	0,33	222
	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80	3,0	29
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Итого		1715	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»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	49
	Чай с молоком	200	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	200	11,28	9,0	21,6	205,3	7,0	14
	Плов с мясом	200	11,57	25,93	36,67	428,29	2	20
	Компот с/ф	200	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	60	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	200	0,5	0,0	10,1	46	25	32
Ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	21,12	14,1	35,2	352,7	0,4	5
	Чай с сахаром	200	0,06	0	15,98	60,6	0,1	42
Итого		1730	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 рисовый	200	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13	1
	Кофейный напиток с молоком	200	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	200/5	11,28	9,0	21,6	205,3	7,0	77
	Каша ячневая. Котлета	150/80	8,59	6,09	38,64	243,0	0,0	7
	Салат зеленый горошек, лук	60	1,78	3,11	1,91	50,0	6,6	61
	Компот с/ф	200	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	200	0,5	0,0	10,1	46	25	32
Ужин	Картофельное пюре	140	11,4	11,70	20,90	138,00	5,02	10
	Котлета рыбная любительская	80	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	56
	Чай с сахаром	200	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		1875	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	200	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	200	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	200/5	3,76	7,12	5,12	112,1	12,64	2
	Макароны отварные Тефтели соусом томатным	150/60	11,57	25,93	36,67	428,29	2	6
	Салат из капусты и моркови	60	1,0	3,15	7,04	61,2	5,7	69
	Компот с/ф	200	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	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	36
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	120	21,4	10,5	34,0	325,0	0,4	4
	Чай с сахаром	200	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		1795	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	110	10.33	6.2	0.11	114.54	0.6	23
	Чай с сахаром	200	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	200/5	1,99	6,34	15.35	227.0	4.8	15
	Картофельной пюре, гуляш с курицей	140/80	11,4	11,7	20,9	262,3	5,02	
	Салат луковый	60	0,66	3,0	4,07	45,7	5,7	71
	Компот с/ф	200	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	80	8,1	5,3	54,9	301	0	66
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
	Сок	200	0,5	0	10,1	46	25	32
Итого		1665	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 пшеничная вязкая	200	6.7	11.0	26.0	209.0	2.1	46
	Чай с молоком	200	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	200/5	3.26	1.44	7.48	96.83	9.4	3
	Плов с мясом	200	11,57	25.93	36.67	428.29	2	20
	Компот с/ф	200	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Икра кабачковая	60	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	20	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	200	0	0	19,6	80	3.0	29
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Итого		1665	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	200	6,7	11,0	26,0	209,0	2,1	47
	Какао	200	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	200/5	11.28	9.0	21.6	205.3	7.0	77
	Жаркое по - домашнему	200	26.17	28.1	17.14.	363.08	8.2	11
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,51	4,55	4,78	63,0	6,71	78
	Компот с/ф	200	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	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	100
	Чай с сахаром	200	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		1685	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	200	6.7	11.0	26.0	209.0	2.1	46
	Чай с сахаром	200	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	200	11,28	9.0	21.6	205.3	7.0	14
	Капуста тушенная. Котлета	180/80	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	200	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	200	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	150	19,33	16,19	33,99	359,0	0,0	20
	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80	3.0	29
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Итого		1910	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»	200	6.7	11.0	26.0	209.0	2.1	58
	Чай с сахаром	200	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	200	11.28	9.0	21.6	205.3	7.0	14
	Каша гречневая вязкая, гуляш с курицей	150/80	16,2	16,2	12,9	319	29,5	
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	60
	Компот с/ф	200	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	200	12.0	10.5	3.3	141.0	0,4	28
	Чай с сахаром	200	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		1825	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	200	6,7	11,0	26,0	209,0	2,1	47
	Кофейный напиток	200	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	200/5	3.76	7.12	5.12	112.1	12.64	2
	Картофельное пюре Котлета с соусом томатным	140/80	11.4	11.70	20.90	262.30	5.02	10
	Салат из картофеля и соленного огурца	60	1,72	3,70	4,82	59,5	5,58	63
	Компот с/ф	200	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	200	0,9	0,0	22,86	95,0	7,2	32
Итого		1490	70	53	204	1763	40	

Итого за весь период		17310	585	542	2271	16723	517	
Среднее значение за период		1731	58	54	227	1672	51	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийност и			3	3	14			