



Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
 Название меню: Примерное десятидневное меню детский сад (с 01.03.2025 г.)
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.03.2025 - 30.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г		
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	0	3,6	0,1				33
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5				
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
	Итого за Завтрак	415	11,8	12,4	54,8	378,2				
Второй завтрак										
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6				
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6				
Обед										
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5				
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2				
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6				
54-4м	Котлета из говяжьих	70	12,8	12,2	11,5	206,7				
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2				
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
	Итого за Обед	750	28,3	26,3	99,1	746,4				
Полдник										
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8				
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3,4	1	27,9	133,9				
	Итого за Полдник	250	9,2	6	36,3	235,7				
	Итого за день	1615	50,3	44,7	215,6	1465,9				
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7				
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
	Итого за Завтрак	425	14,2	15,8	53,2	412,1				
Второй завтрак										
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5				

	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-22хн	Кисель из вишни	180	0,2	0	11,6	47,6
Пр.м.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пр.м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	29,8	26,9	71,3	647,2
	Полдник					
Пр.м.	Молоко 3.2%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пр.м.	Баранка простая	50	5,2	0,7	32,1	155,1
	Итого за Полдник	250	11	5,7	41,7	261,7
	Итого за день	1475	56,5	48,9	187,2	1415,5
	Среда, 1 неделя					
	завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пр.м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	415	9,6	10,6	55,6	356,9
	Второй завтрак					
Пр.м.	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0,9	0	22,9	95
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пр.м.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пр.м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	27,6	21	96,6	686,7
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4
Пр.м.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	250	9,7	8,4	33,8	249,2
	Итого за день	1545	47,8	40	208,9	1387,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	410	13,6	9,2	52,7	348
Пром.	Второй завтрак	180	0,5	0,2	21,2	88,7
	Сок ананасовый	180	0,5	0,2	21,2	88,7
	Итого за Второй завтрак					
	Обед	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	5	5,8	11,3	116,9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	0,1	0	12,6	51,1
54-25хн	Кисель из клюквы	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	30,4	28,1	72,5	664
	Полдник	100	19,8	7,1	14,4	200,8
54-1т	Запеканка из творога	150	0,1	0	4,8	20,1
54-2гн	Чай с сахаром	250	19,9	7,1	19,2	220,9
	Итого за Полдник	1540	64,4	44,6	165,6	1321,6
	Итого за день					
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак	5	0	3,6	0,1	33
53-19з	Масло сливочное (порциями)	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	3,5	2,6	10,1	77,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	415	11,1	12,1	50,3	354,9
	Итого за Завтрак					
	Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак					
	Обед	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13з	Салат из свеклы отварной	200	1,4	1,9	8,1	55,5
54-26с	Суп из овощей (вариант 2)	130	3,8	4,6	26,4	162,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	70	9,8	1,9	6	80
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	30	0,4	2,5	1	27,9
54-1соус	Соус сметанный	180	0,1	0,1	8,9	37,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	730	20,9	14,1	84,6	549,3
	Полдник	50	4,3	1,5	28,4	143,9
54-9в	Булочка школьная	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Ряженка 2.5%	250	10,1	6,5	36,8	245,7
	Итого за Полдник					

	Итого за день	1495	43,6	33,2	192,7	1244,4
	Понедельник, 2 недели					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23Гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	415	10,8	12,3	49	349,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-2з	Опурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0,1	0	12,6	51,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	28,6	18,6	71,4	567,7
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	12,7	13,8	31,9	303
	Итого за День	1565	53,1	44,7	177,7	1325,9
	Вторник, 2 недели					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-3Гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	415	10,9	14,6	59,3	412,3
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
2.7.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	680	18,4	18,4	98,7	633,8
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	250	9,8	12	36,4	292,8
	Итого за день	1445	40,6	45,5	215,4	1433,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	415	10,7	15	53,3	391,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0,9	0	22,9	95
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2,	250	6	2,7	19,4	126,1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	750	32,9	10,4	81,5	552,7
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	50	4,3	1,5	28,4	143,9
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	10,1	6,5	38	250,5
	Итого за День	1595	54,6	31,9	195,7	1289,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	410	12	11,3	60,1	391
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	180	0,5	0,2	21,2	88,7
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,2	21,2	88,7
	Обед					

54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-21г	Горошница	130	12,5	1,1	29,3	177,5
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,6	2,7	162,5
54-2Гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	750	35,6	20,3	83,4	659,3
	Полдник					
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	14,8	202,5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	Итого за Полдник	250	24,2	10,9	21,1	278,9
	Итого за день	1590	72,3	42,7	185,8	1417,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21Гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	415	11,8	12,7	51,4	367,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9,8	1,9	6	80
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	750	25	14	81,2	551,7
	Полдник					
Пром.	Баранка простая	50	5,2	0,7	32,1	155,1
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	11	5,7	41,7	261,7
	Итого за день	1515	49,3	32,9	195,3	1275,8

		Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г		г		г		г		ккал	
Средние показатели за Завтрак		415	11,65	12,6	53,97	376,23					
Средние показатели за Второй завтрак		152	1,08	0,24	22,3	95,66					

Средние показатели за Обед	721	27,75	19,81	84,03	625,88
Средние показатели за Полдник	250	12,77	8,26	33,69	260,01
Средние показатели за период	1538	53,3	40,9	194	1357,8

В1	В2	А	В	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0,17	0,27	61,09	0,15	1,2	501,28	180	274,48	65,32	253,77	2,33	53,8	10,05	57,56
0,05	0,06	37,5	0	11	17,88	45	24,52	29,08	27,76	0,5	0,02	0,4	0,88

0,35	0,3	225	0,47	27,55	775,06	270	212,33	97,54	328,5	4,99	84,42	12,44	188,56
0,11	0,32	54,85	0,07	1,48	258,56	90	278,88	37,47	240,58	0,87	28,54	9,59	46
0,7	1	378,4	0,7	41,2	1552,8	585	790,2	229,4	850,6	8,7	166,8	32,5	293