

Утверждено: *Н.А. Козлова*
 Директор *Л.А. Козлова*



Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
 Название меню: Примерное десятидневное меню детского сада
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	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	180	0,9	0	22,9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0,9	0	22,9	95
	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	Макаронные отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
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	730	28,7	26,3	97,5	741,7
	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	1575	50,6	44,7	211,5	1450,6
	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

	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого за Второй завтрак					
Обед					
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	86,3
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Кисель из вишни	180	0,2	0	11,6	47,6
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед	700	29,8	26,9	71,3	647,2
Полдник					
Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Баранка простая	50	5,2	0,7	32,1	155,1
Итого за Полдник	250	11	7,1	41,5	273,5
Итого за день	1475	56,5	50,3	187	1427,3
Среда, 1 неделя					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
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					
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	95
Итого за Второй завтрак	180	0,9	0	22,9	95
Обед					
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед	700	27,6	21	96,6	686,7
Полдник					
Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4
Раженка 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					
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
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					
	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					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0,1	0	12,6	51,1
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					
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	14,4	200,8
54-2тн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
	Итого за Полдник	250	19,9	7,1	19,2	220,9
	Итого за день	1540	64,4	44,6	165,6	1321,6
	Пятница, 1 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
54-23тн	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	11,1	12,1	50,3	354,9
	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					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-26с	Суп из овощей (вариант 2)	200	1,4	1,9	8,1	55,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	4,6	26,4	162,2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9,8	1,9	6	80
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4
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					
54-9в	Булочка школьная	50	4,3	1,5	28,4	143,9
Пром.	Раженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	250	10,1	6,5	36,8	245,7

	Итого за День	1495	43,6	33,2	192,7	1244,4
	Понедельник, 2 неделя					
	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	180	0,9	0	22,9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0,9	0	22,9	95
	Обед					
54-2з	Огурец 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	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	12,7	15,2	31,7	314,8
	Итого за день	1545	53	46,1	175	1327,1
	Вторник, 2 неделя					
	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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9

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	660	18,8	18,4	97,1	629,1
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого за Полдник	250	9,8	12	36,4	292,8
	Итого за день	1425	41	45,5	213,8	1428,7
	Среда, 2 недели					
	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	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	10,1	7,9	37,8	262,3
	Итого за день	1595	54,6	33,3	195,5	1301,4
	Четверг, 2 недели					
	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					

54-5з	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
54-1т	Полдник					
	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
Пром.	Второй завтрак					
	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
Пром.	Полдник					
	Баранка простая	50	5,2	0,7	32,1	155,1
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	11	7,1	41,5	273,5
	Итого за день	1515	49,3	34,3	195,1	1287,6

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность
Г Г Г ккал

Средние показатели за Завтрак	415	11,65	12,6	53,97	376,23
Средние показатели за Второй завтрак	148	1,06	0,24	21,8	93,54

624,94
264,73
1359,4

83,71
33,61
193,1

19,81
8,82
41,5

27,83
12,77
53,3

717
250
1530

Средние показатели за Обед
Средние показатели за Полдник
Средние показатели за период

0,29	0,23	225	0,14	23,56	775,07	270	217,78	97,92	329,27	5,01	84,42	12,44	186,56
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
0,6	0,9	378,4	0,4	37,1	1552,7	585	794,9	229,4	850,7	8,7	166,8	32,5	293