

Утвержден
приказ по ДБ МКОУ СОШ №3
с.п. Н. Куркужин

Б.М.Нартоков

Примерное десятидневное меню
воспитанников (от 3 до 7 лет) дошкольного блока
ДБ МКОУ СОШ №3 с.п.Н.Куркужин
на 2023-2024 учебный год.

	Наименование блюда	Вес блюда					№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
1							
день							
	Завтрак						
	Манная каша со сливочным маслом	200 5	8.0 0.10	5.7 8.30	34 0.10	204.9 70.80	79
	Чай	180	0.1	0	9.9	36.9	25
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	74.7	15
	Итого на завтрак:	425	11.3	14.2	64.1	387.3	
	2-ой завтрак						
	Кефир	100	5.8	5	9.6	104	11
	Итого за второй завтрак:	100	5.8	5	9.6	104	
	Обед						
	Свекольный салат(тушенный)	50	0.81	6.06	4.31	72.1	27
	Суп перловый, рассольник	180	1.48	4.06	11.78	80.6	19
	Котлеты куриные с пшеничным гарниром	70 50 100	12.91 0.7 4.65	9.71 1.6 5.85	0 2.8 39.2	105.40 31.10 204.8	29
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0.18	20.07	90	372
	Хлеб	50	5.74	2.24	35	166.01	15
	Итого за обед:	680	26.47	29.7	113.16	750.01	

	Полдник						
	Какао на молоке	180	7.2	7.4	29.8	192.2	2
	Хлеб с сыром	40 10	1.85 0.08	0.07 7.25	7.35 0.13	31.145 66	3
	Итого за полдник:	230	9.13	9.85	37.28	289.345	
	Итого за день:	1435	52.7	58.75	224.14	1530.655	
2 день							
	Завтрак						
	Каша овсяная со сливочным маслом	200	8.6 0.08	7.2 7.25	31.4 0.13	2.67 66	16
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	94.7	15
	Итого на завтрак:	415	12.6	14.65	61.53	417.3	
	2-ой завтрак						
	Яблоко	100	0.125	0.105	12.675	52.15	12
	Итого за второй завтрак:	100	0.125	0.105	12.675	52.15	
	Обед						
	Отварная морковь в нарезках	50	0.88	4.64	7.28	130.6	13
	Овощной суп с макаронами	200	2.3	2.3	16.2	115.2	93
	Тефтели с подливой	70 100	11.8 0.7	12.7 1.6	8.9 2.8	197.7 52.16	89
	Кисель	180	1.89	0	39.186	164.52	31
	Хлеб	50	5.7	2.24	35	196.34	15
	Итого за обед:	650	23.31	2348	109.366	857.52	
	Полдник						
	Пшеничный молочный суп	200	5.68	5.92	23.216	143.44	88
	хлеб	35	1.85	0.07	7.35	33.145	15
	Итого за полдник:	235	7.53	6.62	30.566	176.585	
	Итого за день:	1400	43.565	44.855	214.137	1503.555	
3 день							

	Завтрак						
	Рисовая каша со сливочным маслом	200 5	7.0 0.08	5.7 7.25	3.51 0.13	200.1 66	1
	Чай	180	0.1	0	9.9	36.9	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	76.7	15
	Итого на завтрак:	420	10.28	13.15	65.23	3796	
	2-ой завтрак						
	Йогурт	100	1.2	2.5	16	108	11
	Итого за второй завтрак:	100	1.2	2.5	16	108	
	Обед						
	Винегрет	60	1.4	2	6.1	50	62
	Гороховый суп	200	3.32	10.3	24.2	110.8	35
	Куриные фрикадельки с подливой и макаронным гарниром	70 100	11.78 0.7 5.6	11.9 1.6 4.2	18.7 2.8 36	120.14 32.16 164.3	29 76
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0.18	20.07	99	375
	Хлеб	50	5.74	2.24	35	140.34	15
	Итого за обед:	660	28.72	32.42	142.87	683	
	Полдник						
	Оладьи	80	6.32	3.84	27.68	170.4	
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Итого за полдник:	260	6.42	3.84	37.58	210.325	
	Итого за день:	1440	46.62	51.91	261.68	1381.025	
4 день							
	Завтрак						
	Омлет	50	8.0	16.8	12.4	184.0	26
	Чай	180	0.1	0	12.2	50.4	25
	Хлеб, яблоко	35 100	3.1 0.125	0.2 0.105	20.1 12.675	94.7 52.15	15 12
	Итого на завтрак:	365	11.325	16.105	46.475	381.25	
	2-ой завтрак						
	Банан	100	0.4	-	9.8	44.0	12
	Итого за второй	100	0.4	-	9.8	44.0	

	завтрак:						
	Обед						
	Борщ со сметаной	180	1.78	5.14	11.24	101.56	59
	Рыбные котлеты с картофельным пюре	70 130	7.21 2.73	1.79 6	3.34 22.26	57.134 134.7	85 21
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1.2	3.2	5.9	76.9	58
	Кисель	180	0	0	17.60	72	31
	Хлеб	50	5.74	2.24	35	196.34	15
	Итого за обед:	650	18.66	18.37	148.44	638.634	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	181.0	84
	Чай	180	0.2	0	12.2	50.4	25
	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.0	
	Итого за полдник:	245	7.56	6.79	38.35	285.4	
	Итого за день:	1360	37.945	41.265	243.065	1349.684	
5 день							
	Завтрак						
	Манная каша со сливочным маслом	200 5	8.0 0.10	5.7 8.30	34 0.10	209.9 74.80	79
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	94.7	15
	Итого на завтрак:	420	11.3	14.2	64.1	427.4	
	2-ой завтрак						
	Яблоко	100	0.125	0.105	12.675	52.15	12
	Итого за второй завтрак:	100	0.125	0.105	12.675	52.15	
	Обед						
	Капуста, морковь салат тушеный	50	0.71	5.06	3.31	74.71	5
	Суп крестьянский	180	1.20	4.06	11.78	97.6	88

	Ежики мясные с гречневым гарниром	70 130	12.91 4.65	9.71 5.85	0 39.2	150.40 42.8	46
	Хлеб	50	5.74	2.24	35	106.34	15
	Компот	180	0.18	0.18	20.07	99	375
	Итого за обед:	660	25.39	27.1	109.36	670.85	
	Полдник						
	Вермишелевый молочный суп	200	5.7	6.1	19	104.8	93
	Хлеб	35 235	4.1	1.6	28.0	117.7	15
	Итого за полдник:	235	48.16	37.74	47	222.5	
	Итого за день:	1415	84.975	79.145	233.135	1372.9	
6 день							
	Завтрак						
	Овсяная каша со сливочным маслом	200 10	8.6 0.08	7.2 7.25	31.4 0.13	216.7 66	16
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	94.7	15
	Итого на завтрак:	425	12.6	14.65	61.53	417.3	
	2-ой завтрак						
	Банан	100	0.125	0.105	12.675	52.15	12
	Итого за второй завтрак:	100	0.125	0.105	12.675	52.15	
	Обед						
	Отварная морковь	50	0.88	4.64	7.28	105.6	73
	Фасолевый суп со сметаной	180	5.76	0.68	19.16	118.06	
	Фрикадельки в соусе	70 50	11.8 0.7	12.7 1.6	8.9 2.8	197.7 32.16	66
	Кисель	180	1.89	0	39.186	164.52	31
	Хлеб	50	5.74	2.24	35	196.34	15
	Итого за обед:	580	26.77	21.86	112.326	814.38	
	Полдник						
	Сырники	70	6.32	3.84	27.68	170.4	78
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Итого за полдник:	250	6.42	3.84	37.58	37.58	

	Итого за день:	1355	45.915	40.455	224.11	1321.41	
7 день							
	Завтрак						
	Каша рисовая со сливочным маслом	200 5	7.0 0.01	5.7 7.25	35.1 0.13	200.1 66	1
	Чай	180	0.1	0	9.9	36.9	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	76.7	15
	Итого на завтрак:	420	11	13.15	65.23	379.6	
	2-ой завтрак						
	Яблоко	100	0.4	-	9.8	44.0	53
	Итого за второй завтрак:	100	0.4	-	9.8	44.0	
	Обед						
	Свекольный салат	50	0.85	3.65	5.02	56.3	13
	Борщ со сметаной	180	1.78	5.14	11.24	101.56	59
	Куриные котлеты с подливой и макаронами	70 50 120	11.78 0.7 5.6	11.9 1.6 4.2	18.7 2.8 36	14.0 32 164	29
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.18	20.07	99	9
	Хлеб	50	3.1	0.2	20.1	76	15
	Итого за обед:		20.89	26.87	113.93	640	
	Полдник						
	Гречневый суп	200	7.0	10.4	25.0	222.4	37
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	94.7	15
	Итого за полдник:	235	10.1	10.6	45.1	317.1	
	Итого за день:	1455	42.35	50.62	234.06	1380.7	
8 день							
	Завтрак						
	Овсяная каша со сливочным маслом	60	9.1	15.8	1.4	104.0	16
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	94.7	15
	Итого на	375	12.425	16.105	44.075	290.75	

	завтрак:						
	2-ой завтрак						
	Йогурт	100	1.2	2.5	16	360	11
	Итого за второй завтрак:	100	1.2	2.5	16	360	
	Обед						
	Овощной салат с зеленым горошком	50	0.99	4.3	2.96	54.7	58
	Суп перловый, рассольник	180	1.48	4.06	11.78	67.6	19
	Биточки паровые с рисовым гарниром	70 130	13.7 3.6	13.6 5.4	11.1 36.8	120.1 109.7	89
	Кисель	180	0	0	17.60	72	31
	Хлеб	50	5.74	2.24	30	106.34	15
	Итого за обед:	660	25.51	29.6	110.24	530.44	
	Полдник						
	Ватрушки с сыром	70	7.1	11.4	48.7	115.2	84
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Итого за полдник:	250	7.2	11.4	58.6	155.1	
	Итого за день:	1385	46.335	59.605	228.915	1336.29	
9 день							
	Завтрак						
	Каша гречневая	200	7.0	5.7	35.1	290.1	37
	Чай	180	0.1	0	9.9	36	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	76	15
	Итого на завтрак:	360.35	10.2	5.5	65.1	402.1	
	2-ой завтрак						
	Банан	100	0.125	0.105	12.675	52.15	12
	Итого за второй завтрак:	100	0.125	0.105	12.675	52.15	
	Обед						
	Свекольный салат	50	0.85	3.65	5.02	56.3	27
	Суп гороховый	180	3.32	10.3	24.2	110	35

	Рыбные котлеты с картофельным пюре	70 150	7.21 2.73	1.79 6	3.34 22.26	57.134 194.7	85 21
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.18	20.07	99	375
	Хлеб	50	5.74	2.24	35	196.34	15
	Итого за обед:	680	20.03	24.16	109.89	717.444	
	Полдник						
	Суп молочный макаронный	200	5.7	6.1	19	144.8	93
	Хлеб	35	4.1	1.6	28.0	117.7	25
	Итого за полдник:	235	9.8	7.7	47	262.5	
	Итого за день:	1375	40.155	37.465	234.665	1434.194	
10 день							
	Завтрак						
	Манная каша со сливочным маслом	200 5	8.0 0.10	5.7 8.30	34 0.10	209.9 74.80	79
	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Хлеб	35	3.1	0.2	20.1	94.7	15
	Итого на завтрак:	420	8.2	14.2	64.1	419.3	
	2-ой завтрак						
	Яблоко	100	0.125	0.105	12.675	52.15	12
	Итого за второй завтрак:	100	0.125	0.105	12.675	52.15	
	Обед						
	Винегрет	50	0.97	3.1	5.0	54.9	62
	Суп картофельный с рисом	180	2.3	2.3	16.2	95.2	28
	Тефтели в сметанном соусе	70 50	11.8 0.7	12.7 1.6	8.9 2.8	197.7 32.16	66
	Кисель	180	1.89	0	39.186	164.52	31
	Хлеб	50	5.74	2.24	35	196.34	15
	Итого за обед:	580	23.4	21.94	107.086	740.82	
	Полдник						
	Запеканка творожная	60	16.9	11.6	14.2	232.2	80

	Чай	180	0.1	0	9.9	39.9	25
	Итого за полдник:	275	17	11.6	24.1	272.1	
	Итого за день:	1375	48.725	47.845	207.961	1484.37	