

Утверждаю
 Директор: /Кондрахина В.Н./
 Приказ от 01.09.2022г. № 56/10



**Примерное 10-дневное меню для детей дошкольной группы полного дня при
 МКОУ ООШ», с.Волконское Козельского района Калужской области**

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочная гречневая каша	220г	3,7	5,78	19,67	140,64	0,77	27
	Чай с сахаром	180 г	0,12	0,018	10,2	41	2,82	392
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50г,4г, 10г	13,78	12,64	60,11	394,35	-	125
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180г	5,49	4,89	9,09	102	2,46	385
Обед	Суп рыбный со сметаной	220/250г	14,01/ 15,92	0,66/ 0,75	10,14/ 11,52	115,98/131,8	6,49/7,37	96
	Тушёная капуста с мясом и яйцом	180г,40г	3,81	8,06	8,37	143,64	20,34	37
	Салат из капусты	50г	0,7	2,54	4,32	42,95	17,47	28
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
Полдник	Оладьи, кисель, мармелад	40г,180г, 60г	5,59	3,88	8,96	93,2	0,12	38;31;12

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочная пшённая каша	220г	2,7	5,41	18,49	128,9	0,57	31
	Чай с сахаром	180 г	0,12	0,018	10,2	41	2,82	392
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50г,4г, 10г	13,78	12,64	60,11	394,35	-	125
Второй завтрак	Молоко кипячёное	180г	5,49	4,89	9,09	102	2,46	385
Обед	Щи на мясном курином бульоне со сметаной	220/250г	1,54/ 1,75	4,29/ 4,87	7,45/8, 47	74,58/84,75	16,25/ 18,47	9
	Картофельная запеканка с мясом и подливой	180г,40г	15,28	15,03	13,1	273,49	7,83	16
	Салат из свеклы	40г	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
Полдник	Кефир, булка, мармелад	180г,40г, 60г	8,38	7,74	28,99	218,8	1,26	35;11;12

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочный вермишель	180г/200г	3,6/4	2,6/2,9	21,8/24,26	120,2/133,6	1,02/1,14	120
	Какао с молоком	180 г	2,57	1,74	18,59	100,8	0,34	22
	Хлеб пшеничный с маслом	50г,4г	0,002	0,33	0,003	3	-	3
Второй завтрак	Молоко кипячёное	180г	5,49	4,89	9,09	102	2,46	385
Обед	Свекольник на мясном курином бульоне	220/250г	1,6/1,82	4,31/4,9	11,22/12,75	90,2/102,5	9,04/10,27	99
	Рисовые котлеты с мясом и подливой	180г,40г	17,38	14,14	7,12	225,72	-	49
	Салат горошек с огурцом	40г	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	17
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
Полдник	Творожная запеканка с чаем\, фрукт	160г,180г 100г	31,69	21,69	40,97	485,6	3,25	31;19;11

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочная геркулесовая каша	220г	3,7	5,78	19,67	140,64	0,77	10
	Какао с молоком	180 г	2,57	1,74	18,59	100,8	0,34	22
	Хлеб пшеничный с маслом	50г,4г	0,002	0,33	0,003	3	-	3
Второй завтрак	Сок	180г	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	5
Обед	Щи на мясном курином бульоне со сметаной	220/250г	1,54/1,75	4,29/4,87	7,45/8,47	74,58/84,75	16,25/18,47	9
	Рыбные тефтели с картофельным пюре	180г,40г	7,04	7,57	15,06	208,68	4,99	43;63
	Салат из капусты	50г	0,7	2,54	4,32	42,95	17,47	28
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
Полдник	«Снежок», булка, яблоко	180г, 40,60г	8,14	7,86	43,57	282,28	4,02	44;11;11

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочная манная каша	220г	22,44	2,17	0,63	714,38	-	34
	Какао с молоком	180 г	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	22
	Хлеб пшеничный с маслом	50г,4г	0,002	0,33	0,003	3	-	3
Второй завтрак	Сок	180г	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	5
Обед	Суп рассольник	220/250г	2,46/ 2,8	2,88/3, 27	11,26 /12,8	80,96/92	6,05/6,87	146
	Гуляш, гречневая каша рассыпчатая	40г,180г	25,34	7,83	3,7	647,53	0,27	46;34
	Салат из свеклы	40г	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
Полдник	Творожная запеканка с чаем, фрукт	160г,180г	31,69	21,69	40,97	485,6	3,25	31;19;11

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочная пшеничная каша	220г	2,7	5,41	18,49	128,9	0,57	31
	Чай с сахаром	180 г	0,12	0,018	10,2	41	2,82	392
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50г,4г, 10г	13,78	12,64	60,11	394,35	-	125
Второй завтрак	Молоко кипячёное	180г	5,49	4,89	9,09	102	2,46	385
Обед	Щи на мясном курином бульоне	220/250г	1,54/ 1,75	4,29/4, 87	7,45/8, 47	74,58/84,75	16,25/ 18,47	9
	Тушёный картофель с мясом	180г,40г	3,9	10,96	27,16	226,96	14,86	42
	Салат горошек с огурцом	40г	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	17
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
Полдник	Винегрет, булка, кисель	60г,40г, 180г	5,59	14,32	34,84	293,68	23,85	90;11;31

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочный вермишель	180/220г	3,6/4	2,6/2,9	21,8/24,26	120,2/133,6	1,02/1,14	10
	Чай с сахаром	180 г	0,12	0,018	10,2	41	2,82	392
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50г,4г,10г	13,78	12,64	60,11	394,35	-	125
Второй завтрак	Молоко кипячёное	180г	5,49	4,89	9,09	102	2,46	385
Обед	Суп рыбный со сметаной	220/250г	14,01/15,92	0,66/0,75	10,14/11,52	115,98/131,8	6,49/7,37	96
	Тушёная капуста с мясом и яйцом	180г,40г	3,81	8,06	8,37	143,64	20,34	37
	Салат из капусты	50г	0,7	2,54	4,32	42,95	17,47	28
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
Полдник	Мармелад, кефир, булка	60г,180г,40г	3,16	3,3	62,71	306,4	-	39;35;11

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Омлет с горошком	180г	15,87	30,56	3,04	351,68	0,27	56
	Какао с молоком	180 г	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	22
	Хлеб пшеничный с маслом	50г,4г	0,002	0,33	0,003	3	-	3
Второй завтрак	Молоко кипячёное	180г	5,49	4,89	9,09	102	2,46	385
Обед	Суп гороховый на мясном курином бульоне	220/250г	5,72/6,5	1,98/2,25	19,14/21,75	105,6/120	0,44/0,5	88
	Рыбные тефтели с отварными макаронами	180г/40	15,91	10,22	22,55	246	22,53	43;43
	Салат из свеклы	40г	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
Полдник	Булка , ряженка, груша	40г,180г,60г	8,62	7,92	35,53	248,2	3,54	11;32;41

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочная геркулесовая каша	220г	7,32	12,1	24,9	238,08	0,99	10
	Какао с молоком	180 г	2,57	1,74	18,59	100,8	0,34	22
	Хлеб пшеничный с маслом	50г,4г	0,002	0,33	0,003	3	-	3
Второй завтрак	Сок	180г	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	5
Обед	Борщ на мясном курином бульоне	220/250г	1,6/ 1,82	4,31/ 4,9	11,22/ 2,75	90,2/102,5	9,04/ 10,27	6
	Рис с гуляшом	180г,40г	20,92	18,79	109,79	665,71	1,28	88
	Салат горошек с огурцом	40г	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	17
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
Полдник	Творожная запеканка с чаем фрукт	160г,180г	31,69	21,69	40,97	485,6	3,25	1;19

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Молочная манная каша	220г	3,7	5,78	19,67	140,64	0,77	34
	Кофейный напиток	180 г	2,57	1,74	18,59	100,8	0,34	22
	Хлеб пшеничный с маслом	50г,4г	0,002	0,33	0,003	3	-	3
Второй завтрак	Сок	180г	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	5
Обед	Щи на мясном курином бульоне	220/250г	1,54/ 1,75	4,29/ 4,87	7,45/ 8,47	74,58/84,75	16,25/ 18,47	9
	Картофельная запеканка с мясом и подливой	180г,40г	15,28	15,03	13,1	273,49	7,83	16
	Салат из капусты	50г	0,7	2,54	4,32	42,95	17,47	28
	Компот из сухофруктов	180г	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	40
	Хлеб ржаной	50г	-	-	-	-	-	123
Полдник	мармелад, кисель, сырники	60г,180г, 40г	7,47	5,12	45,48	269,12	0,1	39;31;15