

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ НШДС №12
ст. Александровской



А.В. Шуманова
2023 г.

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков, обедов и полдников для организации
питания детей в дошкольных группах (1 -3 лет)
МКОУ НШДС №12 ст. Александровской
на 2023-2024 гг.**

Майский муниципальный район

Утверждено
Приказом МКОУ НШДС №12 ст.
Александровской от № -ОД

**Примерное дяситидневное меню и пищевая ценность для воспитанников (от 1 до 3 лет)
МКОУ НШДС №12 ст. Александровской 2023-2024 год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	4,8	0,2	40,32	182,28	54-5г-2020
	Хлеб с маслом сливочным	25/5.	0,07	7,58	0,1	68,9	
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	6,46	20,66	152,18	70
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136,23	Пр
Итого за завтрак:		350	10,17	21,79	75,7	539,59	
Обед	Салат свекольный с зеленым горошком	30	1	2,51	4,91	46,23	53
	Суп " Геркулесовый"	150	1,89	4,63	9,56	87,47	2
	Суфле из курицы/ соус сметанный	50/20	9,4	2	7,9	87,2	310
	гарнир Каша пшеничная	130	4,4	3,82	25,26	153,02	302
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	376
	Хлеб пшеничный	35	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за обед:		595	22,72	13,79	98,02	607,07	
Полдник	Каша молочная Ячневая	150	6,02	6,46	20,66	164,86	179
	Хлеб ржаной	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб Пшеничный	40	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	56,8	973
Итого за полдник:		370	12,21	7,29	60,29	355,61	
Итого за день		1315	45,1	42,87	234,01	1502,27	
День 2							
Завтрак	Каша молочная манная	150	6,02	6,46	20,66	164,86	179
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5.	5,06	7	14,62	141,72	10
Второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	56,8	973
	Хлеб ржаной	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:		350	14,63	13,81	74,43	480,53	
Обед	Суп гороховый	150	1,89	4,63	9,56	87,47	№144
	Плов из мяса	160	16,24	13	29,68	300,68	№380
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	376
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за обед:		500	24,16	18,46	89,63	621,3	
Полдник	Каша молочная гречневая	150	11,42	23,8	2,24	268,84	№179
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Кофейный напиток	150	3,92	4,48	21,87	143,48	70
Итого за полдник:		320	18,69	28,63	49,26	529,47	
Итого за день		1170	57,48	60,9	213,32	1631,3	

День 3							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,69	5,23	18,65	140,43	№179
	Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным	30/5.	4,71	9,6	29,9	224,84	№10
Второй завтрак	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПП
	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	56,8	№943
Итого за завтрак:		355	12,24	15,31	63,03	438,87	
Обед	Борщ со свежей капусты	150	2,19	4,76	10,97	95,48	№41
	Биточки рыбные с подливой	50/20	8,95	7,32	9,76	140,72	№234
	картофельное пюре	130	3,26	9,62	18,89	175,18	№128
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	Пр
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	Пр
Итого за обед:		540	20,43	22,53	90,01	644,53	
Полдник	Пироги с творогом и картофелем	100	2,61	2,46	11,25	77,58	№558/182
	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	56,8	№943
Итого за полдник:		250	2,81	2,46	25,25	134,38	
Итого за день		1145	35,48	40,3	178,29	1217,78	
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,02	6,46	20,66	164,86	№179
	Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным	25/5.	4,71	9,6	29,9	224,84	№31
Второй завтрак	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПП
	Какао с молоком	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
Итого за завтрак:		350	17,29	21,02	72,91	549,98	
Обед	Салат из свеклы	30	0,8	2,9	4	45,3	№33
	Суп гречневый	150	1,89	4,63	9,56	87,47	№80
	Жаркое по домашнему	160	18,58	16,85	19,55	304,17	№379
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПП
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПП
Итого за обед:		530	27,3	25,21	83,5	670,09	
Полдник	Рагу овощное	150	0,94	1,84	4,93	40,04	№54
	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	№213
	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	Пр
	Кофейный напиток	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
Итого за полдник:		370	13,11	11,17	52,25	361,97	
Итого за день		1250	57,7	57,4	208,66	1582,04	
День 5							
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	6,02	6,46	20,66	164,86	№179
	Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным	20/5.	4,71	9,6	29,9	224,84	№31
Второй завтрак	Чай с молоком	150	0,2	0	14	56,8	№943
	Хлеб ржаной	40	3,35	0,35	25,15	117,15	ПП
Итого за завтрак:		365	14,28	16,41	89,71	563,65	
Обед	Салат из моркови	30	0,8	2,9	4	45,3	№33
	Борщ со свежей капусты	150	2,19	4,76	10,97	95,48	№41
	Котлета из мяса птицы	60	8,63	6,58	6,15	118,34	№11
	гарнир макароны отварные	130	0,54	0,86	1,46	15,74	№411
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПП
	Хлеб ржаной	20				0	ПП
	Итого за обед:		560	15,55	15,45	72,49	491,21
Полдник	Запеканка творожная с изюмом, соус сметанный	110/30	20,25	14,6	20,43	294,12	№177
	Кофейный напиток	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПП
Итого за полдник:		320	27,52	19,43	67,45	554,75	
Итого за день		1245	57,35	51,29	229,65	1609,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя							
День 1							
Завтрак	Плов фруктовый	130	4,31	3,68	54,81	269,6	№156
	Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным и сыром	25/5/5.	0,07	7,8	0,1	70,88	№31
Второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	56,8	№943
	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	65,34	№0-20
Итого за завтрак:		415	5,18	11,94	83,61	462,62	
Обед	Салат витаминный	30	0,8	2,9	4	45,3	№33
	Суп пшеничный	150	1,89	4,63	9,56	87,47	№169
	Биточки мясные(курица) с подливой	50/20.	9,84	8,02	7,16	140,18	№11
	Пюре картофельное	130	2,26	7,68	15,79	141,32	№128
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за обед:		570	20,82	24,06	86,9	647,42	
Полдник	Каша молочная ячневая	150	6,02	6,46	20,66	164,86	№177
	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	56,8	№943
	Пряник	80	2,4	11,3	48	303,3	ПР
Итого за полдник:		380	8,62	17,76	82,66	524,96	
Итого за день		1365	34,62	53,76	253,17	1635	
День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый сливочным	150	6,02	6,46	20,66	164,86	№179
		25/5.	0,07	7,8	0,1	70,88	№31
Второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	56,8	№943
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за завтрак:		350	8,93	14,74	35,24	309,34	
Обед	Суп рисовый с овощами	150	1,89	4,63	9,56	87,47	№169
	Гуляш (мясо птицы)	80	9,1	11,3	14,9	197,7	№277
	Картофельное пюре	130	3,26	9,62	18,89	175,18	№128
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за обед:		550	20,28	26,38	93,74	693,5	
Полдник	Омлет натуральный	110	15,4	21	2,9	262,2	№214
	Салат из отварных овощей	40	0,8	2,9	4	45,3	№33
	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	90,53	№395
	Хлеб ржаной	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за полдник:		370	25,04	27,14	46,89	531,98	
Итого за день		1270	54,25	68,26	175,87	1534,82	

День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,02	6,46	20,66	164,86	№179
	Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным	25/5.	4,71	9,6	29,9	224,84	№31
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	65,34	№0-20
Итого за завтрак:		430	15,25	21	87,13	598,52	
Обед	Салат из свеклы	30	0,8	2,9	4	45,3	№33
	Борщ со свежей капусты	150	1,89	4,63	9,56	87,47	№41
	Котлета мясная (курица)	60	9,84	8,02	7,16	140,18	№11
	Гарнир Макароны отварные	130	0,54	1,86	3,46	32,74	№411
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за обед:		560	19,1	18,24	74,57	538,84	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	110	22,25	17	22,46	331,84	№355
	Соус молочный	40	0,78	4,7	1,71	52,26	№454
	Какао с молоком	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
Итого за полдник:		300	26,95	26,18	46,04	527,58	
Итого за день		1290	61,3	65,42	207,74	1664,94	
День 4							
Завтрак	Каша молочная манная	150	6,02	6,46	20,66	164,86	№179
	Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным	35/5.	4,71	9,6	29,9	224,84	№31
Второй завтрак	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
	Какао с молоком	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
	Вафли	50	2,4	11,3	48	303,3	ПР
Итого за завтрак:		410	19,69	32,32	120,91	853,28	
Обед	Суп гороховый	150	1,89	4,63	9,56	87,47	№144
	Биточки куриные с соусом	50/30.	9,84	8,02	7,16	140,18	№11
	Гарнир ячневый	130	7,28	7,71	40,61	260,95	№411
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
Итого за обед:		550	25,04	21,19	107,72	721,75	
Полдник	Рагу овощное	150	0,94	1,84	4,93	40,04	№54
	Кофейный напиток	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
	Хлеб ржаной	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	0,48	16,8	ПР
	Свежие фрукты	100	0,6	0,46	14,7	65,34	№0-20
Итого за полдник:		470	11,45	7,61	67,13	382,81	
Итого за день		1430	56,18	61,12	295,76	1957,84	
День 5							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,02	6,46	20,66	164,86	№179
	Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным	20/5.	4,71	9,6	29,9	224,84	№31
Второй завтрак	Хлеб ржаной	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Чай с молоком	150	0,2	0	14	56,8	№70
	Вафли	100	2,4	11,3	48	303,3	ПР
Итого за завтрак:		445	16,68	27,71	137,71	866,95	
Обед	Суп московский	150	1,89	4,63	9,56	87,47	№169
	Рыба тушенная с овощами	50/30	8,62	2,76	2,6	69,72	№229/465
	Пюре картофельное	130	3,26	9,62	18,89	175,18	№128
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0	24,76	99,2	№376
	Хлеб пшеничный	20	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	39,12	171,36	ПР
Итого за обед:		550	19,8	17,84	120,08	720,08	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом, соус сметанный	110/30	20,25	14,6	20,43	294,12	№177
	Какао с молоком	150	3,92	4,48	21,87	143,48	№70
	Фрукты свежие	100	0,6	0,46	14,7	65,34	№0-20
Итого за полдник:		390	24,77	19,54	57	502,94	
Итого за день		1385	61,25	65,09	314,79	2089,97	