

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ НШДС №12
ст. Александровской


А.В. Шуманова
«29» 2023 г.

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков, обедов и полдников для организации
питания детей в дошкольных группах (3 -7 лет)
МКОУ НШДС №12 ст. Александровской
на 2023-2024 гг.**

Майский муниципальный район

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

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность для воспитанников (от 3 до 7 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 | 180 | 5,8 | 0,6 | 44,7 | 207,4 | 54-5г-2020 |
| | Хлеб с маслом сливочным | 25/5. | 4,71 | 9,6 | 29,9 | 224,84 | |
| Второй завтрак | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | 70 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | Пр |
| Итого за завтрак: | | 410 | 16,88 | 22,23 | 111,09 | 711,95 | |
| Обед | Салат свекольный с зеленым горошком | 50 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,23 | 53 |
| | Суп " Геркулесовый" | 200 | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,56 | 2 |
| | Суфле из курицы/ соус сметанный | 80/20 | 10,4 | 4 | 9,3 | 114,8 | 310 |
| | гарнир Каша пшеничная | 140 | 4,4 | 3,82 | 25,26 | 153,02 | 302 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 710 | 23,83 | 13,4 | 103,46 | 629,76 | |
| Полдник | Каша молочная Ячневая | 200 | 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 | 170 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 973 |
| Итого за полдник: | | 440 | 12,21 | 7,29 | 60,29 | 355,61 | |
| Итого за день | | 1560 | 52,92 | 42,92 | 274,84 | 1697,32 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 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 | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 973 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 117,15 | ПР |
| Итого за завтрак: | | 430 | 14,63 | 13,81 | 74,43 | 480,53 | |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | №144 |
| | Плов из мяса птицы | 200 | 18,23 | 17 | 30,67 | 348,6 | №380 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 117,15 | ПР |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0 | 24,76 | 99,2 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 | ПР |
| Итого за обед: | | 620 | 29,78 | 22,35 | 107,51 | 750,31 | |
| Полдник | Каша молочная гречневая | 200 | 11,42 | 23,8 | 2,24 | 268,84 | №179 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 117,15 | ПР |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | 70 |
| Итого за полдник: | | 400 | 18,69 | 28,63 | 49,26 | 529,47 | |
| Итого за день | | 1450 | 63,1 | 64,79 | 231,2 | 1760,31 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,02 | 6,46 | 20,66 | 164,86 | №179 |
| | Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным | 30/5. | 5,06 | 7 | 14,62 | 141,72 | №10 |
| Второй завтрак | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 | ПП |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | №943 |
| Итого за завтрак: | | 435 | 13,92 | 13,94 | 49,76 | 380,18 | |
| Обед | Борщ со свежей капусты | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,97 | 95,48 | №41 |
| | Биточки рыбные с подливой | 70/20 | 9,79 | 9,69 | 11,96 | 174,21 | №234 |
| | картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 175,18 | №128 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 660 | 21,27 | 24,9 | 92,21 | 678,02 | |
| Полдник | Пироги с творогом и картофелем | 120 | 2,61 | 2,46 | 11,25 | 77,58 | №558/182 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | №943 |
| Итого за полдник: | | 320 | 2,81 | 2,46 | 25,25 | 134,38 | |
| Итого за день | | 1415 | 38 | 41,3 | 167,22 | 1192,58 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 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 | 170 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| Итого за завтрак: | | 420 | 17,29 | 21,02 | 72,91 | 549,98 | |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 0,8 | 2,9 | 4 | 45,3 | №33 |
| | Суп гречневый | 200 | 4,7 | 4,63 | 19,32 | 137,75 | №80 |
| | Жаркое по домашнему | 200 | 18,58 | 16,85 | 19,55 | 304,17 | №379 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 670 | 30,11 | 25,21 | 93,26 | 720,37 | |
| Полдник | Рагу овощное | 200 | 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 | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| Итого за полдник: | | 450 | 13,11 | 11,17 | 52,25 | 361,97 | |
| Итого за день | | 1540 | 60,51 | 57,4 | 218,42 | 1632,32 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 | 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 | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | №943 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 117,15 | ПП |
| Итого за завтрак: | | 445 | 14,28 | 16,41 | 89,71 | 563,65 | |
| Обед | Салат из моркови | 50 | 0,8 | 2,9 | 4 | 45,3 | №33 |
| | Борщ со свежей капусты | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,97 | 95,48 | №41 |
| | Котлета из мяса говядины | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 140,18 | №11 |
| | гарнир макароны отварные | 140 | 0,54 | 1,86 | 3,46 | 32,74 | №411 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 680 | 16,76 | 17,89 | 75,5 | 530,05 | |
| Полдник | Запеканка творожная с изюмом, соус сметанный | 150/30 | 22,25 | 17 | 22,46 | 331,84 | №177 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 117,15 | ПП |
| Итого за полдник: | | 410 | 29,52 | 21,83 | 69,48 | 592,47 | |
| Итого за день | | 1535 | 60,56 | 56,13 | 234,69 | 1686,17 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 2 неделя | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Плов фруктовый | 150 | 9,78 | 9,12 | 42,97 | 293,08 | №156 |
| | Бутерброд с хлебом, с маслом сливочным и сыром | 30/5/5. | 4,71 | 9,6 | 29,9 | 224,84 | №31 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | №943 |
| Второй завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 65,34 | №0-20 |
| Итого за завтрак: | | 490 | 15,29 | 19,18 | 101,57 | 640,06 | |
| Обед | Салат витаминный | 50 | 0,8 | 2,9 | 4 | 45,3 | №33 |
| | Суп пшенный | 200 | 2,1 | 5,76 | 11,45 | 106,04 | №169 |
| | Биточки мясные(курица) с подливой | 70/20. | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 140,18 | №11 |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 175,18 | №128 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 700 | 22,03 | 27,13 | 91,89 | 699,85 | |
| Полдник | Каша молочная ячневая | 180 | 22,25 | 17 | 22,46 | 331,84 | №177 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | №943 |
| | Пряник | 80 | 2,4 | 11,3 | 48 | 303,3 | ПР |
| Итого за полдник: | | 440 | 24,85 | 28,3 | 84,46 | 691,94 | |
| Итого за день | | 1630 | 62,17 | 74,61 | 277,92 | 2031,85 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 | ПР |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | №943 |
| Второй завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 65,34 | №0-20 |
| Итого за завтрак: | | 530 | 14,17 | 17 | 79,74 | 528,64 | |
| Обед | Суп рисовый с овощами | 200 | 2,1 | 5,76 | 11,45 | 106,04 | №169 |
| | Гуляш (курица) | 80 | 9,1 | 11,3 | 14,9 | 197,7 | №277 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 175,18 | №128 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 650 | 20,49 | 27,51 | 95,63 | 712,07 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 130 | 15,4 | 21 | 2,9 | 262,2 | №214 |
| | Салат из отварных овощей | 50 | 0,8 | 2,9 | 4 | 45,3 | №33 |
| | Кофейный напиток | 180 | 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: | | 430 | 25,04 | 27,14 | 46,89 | 531,98 | |
| Итого за день | | 1610 | 59,7 | 71,65 | 222,26 | 1772,69 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 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 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| Второй завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 65,34 | №0-20 |
| Итого за завтрак: | | 510 | 15,25 | 21 | 87,13 | 598,52 | |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 0,8 | 2,9 | 4 | 45,3 | №33 |
| | Борщ со свежей капусты | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,97 | 95,48 | №41 |
| | Котлета мясная из мяса птицы | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 140,18 | №11 |
| | Гарнир Макароны отварные | 140 | 0,54 | 1,86 | 3,46 | 32,74 | №411 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 680 | 19,4 | 18,37 | 75,98 | 546,85 | |
| Полдник | Вареники ленивые с творогом | 120 | 22,25 | 17 | 22,46 | 331,84 | №355 |
| | Соус молочный | 40 | 0,78 | 4,7 | 1,71 | 52,26 | №454 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| Итого за полдник: | | 340 | 26,95 | 26,18 | 46,04 | 527,58 | |
| Итого за день | | 1530 | 61,6 | 65,55 | 209,15 | 1672,95 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 | ПР |
| | Какао с молоком | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| Второй завтрак | Вафли | 50 | 2,4 | 11,3 | 48 | 303,3 | ПР |
| Итого за завтрак: | | 490 | 19,69 | 32,32 | 120,91 | 853,28 | |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | №144 |
| | Биточки куриные с соусом | 70/30. | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 140,18 | №11 |
| | Гарнир ячневый | 140 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 | №411 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 660 | 28,67 | 21,08 | 124,61 | 802,84 | |
| Полдник | Рагу овощное | 200 | 0,94 | 1,84 | 4,93 | 40,04 | №54 |
| | Кофейный напиток | 180 | 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 | 50 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 65,34 | №0-20 |
| Итого за полдник: | | 500 | 11,45 | 7,61 | 67,13 | 382,81 | |
| Итого за день | | 1650 | 59,81 | 61,01 | 312,65 | 2038,93 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 117,15 | ПР |
| | Чай с молоком | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| Второй завтрак | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 65,34 | №0-20 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 18,6 | 21,35 | 112,28 | 715,67 | |
| Обед | Суп московский | 200 | 2,1 | 5,76 | 11,45 | 106,04 | №169 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70/30 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 98,75 | №229/465 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 175,18 | №128 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 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: | | 670 | 21,14 | 21,16 | 123,17 | 767,68 | |
| Полдник | Запеканка творожная с изюмом, соус сметанный | 150/30 | 22,25 | 17 | 22,46 | 331,84 | №177 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,87 | 143,48 | №70 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 65,34 | №0-20 |
| Итого за полдник: | | 510 | 26,77 | 21,94 | 59,03 | 540,66 | |
| Итого за день | | 1760 | 66,51 | 64,45 | 294,48 | 2024,01 | |