

**Примерное десятидневное меню
воспитанников (от 3 до 8 лет)
МКДОУ «Детский сад» с.п. Кишпек
на 2023-2024 учебный год**

Прием пищ.	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
Неделя 1							
День 1							
	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	170 10	6,21 0,08	7,47 7,25	25,09 0,13	192 66,0	88 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	10,39	15,22	61,82	236,18	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Молоко	100	5,22	4,50	8,69	97,26	534
	Итого за второй завтрак:	100	5,22	4,50	8,69	97,26	
	<i>Обед</i>						
1	Свекольный салат	40	0,85	3,65	5,02	56,3	33
2	Суп перловый	180	1,315	1,809	12,484	68,353	41
3	Куриные биточки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	70 40 130	8,80 0,49 3,72	10,8 1,43 4,68	6,30 0,88 31,3	165,10 23,1 144,2	306 115 19
4	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	15,893	60	240
5	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	690	19,235	23,029	95,877	575,513	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	397
2	Бутерброд с маслом	45	2,3	3,54	14,61	101	16
	Итого за полдник:	245	5,97	6,73	30,43	108,01	
	Итого:		40,815	49,479	196,817	1016,963	
Неделя 1							

День 2

	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со слив. маслом	170 10	6,7 0,08	11,0 7,25	22,6 0,13	216,4 66	67 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	10,88	18,75	59,33	450,66	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44,0	368
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	-	9,8	44,0	
	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	50	0,74	0,05	6,96	31,38	41
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной	180	2,68	2,83	17,14	104,7	38
3	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	70 40	19,33 3,1	8,18 4,8	6,04 20,4	175,1 137,2	286 321
4	Кисель	180	0	0	30	129	233
5	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	600	29,75	16,36	104,54	695,24	
	<i>Полдник</i>						
1	Пшеничный молочный суп	200	5,68	5,92	23,216	242,6	4
2	Хлеб	35	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за полдник:	235	9,58	6,42	47,216	360,46	
	Итого:		50,61	41,53	220,886	1550,36	

Неделя 1

День 3

	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	170 10	3,05 0,08	0,44 7,25	36,92 0,13	164,0 66	168 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	7,23	8,19	73,65	398,26	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Конфета, печенье	100	0,4	2,6	5,9	49,1	83
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	2,6	5,9	49,1	
	<i>Обед</i>						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	50	0,99	4,3	2,96	54,7	11
2	Гороховый суп	180	7,1	0,6	20,1	127,3	35
3	Гуляш с гречневым гарниром	70	6,75 4,5	8,55 6,4	2,78 21,9	185,40 263	152 186

4	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	15,893	60	240
5	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	700	23,4	20,51	81,633	808,26	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушки с творогом	60	7,3	7,6	23,2	201,1	10,4
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
	Итого за полдник:	240	7,5	7,6	35,5	251,5	
	Итого:		38,53	38,9	202,683	1507,12	

Неделя 1

День 4

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	170	6,21	7,47	25,09	192	88
		10	0,08	7,25	0,13	66,0	6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	10,39	15,22	61,82	426,26	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	100	0,4	-	9,8	44,0	368
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	-	9,8	44,0	
	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	50	0,74	0,05	6,96	31,38	41
2	Борщ со сметаной	180	3,9	2,2	6,8	81,2	28
3	Рыбные котлеты с подливой картофельным пюре	70 130	10,95 3,1	3,7 4,8	8,69 20,4	57,134 137,2	256 321
4	Кисель	180	0	0	30	129	233
5	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	610	22,25	11,25	96,85	496,64	
	<i>Полдник</i>						
1	Вермишелевый молочный суп	200	5,7	5,2	18,8	145,2	93
2	Хлеб	35	3,9	1,5	24,0	117,86	15
	Итого за полдник:	235	9,6	6,7	42,8	263,06	
	Итого:		42,98	33,17	211,27	1229,96	

Неделя 1

День 5

	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	170	6,7	11,0	22,6	216,4	67
		10	0,08	7,25	0,13	60	6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,36	15
	Итого за завтрак:	400	10,88	18,75	59,33	450,66	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44,0	368

	Итого за второй завтрак:	100	0,4	-	9,8	44,0	368
	Обед						
1	Свекольный салат	40	0,64	2,74	3,76	42,2	33
2	Крестьянский с макаронами суп со сметаной	180	2,68	2,83	17,14	104,7	38
3	Котлета мясная с гречкой и подливой	70 110	10,3 4,5	4,1 6,4	3,8 21,9	87,5 265	99 65
4	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	15,893	60	240
5	Хлеб	55	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	595	22,18	16,73	64,593	675,26	
	Полдник						
1	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
2	Булочки	70	5,95	2,82	40,57	212,98	270
	Итого за полдник:	235	6,15	2,82	53,17	263,38	
	Итого:		39,61	38,3	186,893	1433,3	

Неделя 2

День 1

	Завтрак						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	170 10	3,05 0,08	0,44 7,25	36,44 0,13	164,0 66	168 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	7,23	8,19	73,65	398,26	
	2-ой завтрак						
1	Кисломолочный продукт	100	5,22	4,5	7,56	92,0	401
	Итого за второй завтрак:	100	5,22	4,5	7,56	92,0	
	Обед						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	50	0,99	4,3	2,96	54,7	11
2	Суп перловый	180	1,315	1,809	12,484	68,353	41
3	Куриные котлеты с подливой и картофельным пюре	70 30 100	11,78 0,7 2,73	11,9 1,6 6	18,7 2,8 22,26	220,1 32,16 134,7	37 32 9
4	Кисель	170	0	0	30	129	233
5	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	650	21,415	26,109	113,204	756,873	
	Полдник						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	93
2	Хлеб	35	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за полдник:	235	9,6	5,7	42,8	263,06	
	Итого:		43,465	44,499	249,698	1510,193	

Неделя 2

День 2

	Завтрак						
--	----------------	--	--	--	--	--	--

1	Манная каша со сливочным маслом	170 10	6,21 0,08	7,47 7,25	25,09 0,13	192 66,0	88 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	10,42	15,22	61,82	426,82	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44,0	368
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	0	9,8	44,0	
	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	50	0,74	0,05	6,96	31,38	41
2	Гороховый суп	180	7,1	0,6	20,1	127,3	35
3	Мясные биточки с подливой и макаронным гарниром.	70 40 130	10,3 0,9 6,9	4,1 1,3 4,2	3,8 4,06 33,0	87,5 33,3 196,8	99 14 205
4	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	15,893	60	240
5	Хлеб	50	3,79	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	650	28,99	9,61	103,753	620,84	
	<i>Полдник</i>						
1	Пшеничный молочный суп	200	5,68	5,92	23,216	143,44	4
2	Хлеб	35	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за полдник:	235	9,58	6,42	47,216	261,3	
	Итого:		49,39	31,25	222,589	1352,4	

Неделя 2

День 3

	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	170 10	6,7 0,08	11,0 7,25	22,6 0,13	216,4 66	67 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	10,8	18,75	59,33	450,66	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Конфета, печенье	100	0,4	2,6	5,9	49,1	83
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	2,6	5,9	49,1	
	<i>Обед</i>						
1	Свекольный салат	40	0,4	2,74	3,76	42,2	33
2	Борщ со сметаной	180	3,9	2,2	6,8	81,2	28
3	Плов из говядины	200	14,37	15,98	35,4	344	
4	Кисель	180	0	0	30	129	233
5	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	650	22,57	21,42	64,56	714,26	

	<i>Полдник</i>						
1	Отварное яйцо с капустным салатом	200	5,1 0,99	4,6 4,3	0,3 2,96	63 54,7	209 11
2	Хлеб	35	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за полдник:	235	9,99	9,4	27,26	235,56	
	Итого:		43,84	52,17	157,05	1449,58	

Неделя 2

День 4

	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	170 10	6,21 0,8	7,47 7,75	25,09 0,13	192 66,0	168 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	10,42	15,22	61,82	426,21	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Булочки	100	5,95	2,82	40,57	212,98	270
	Итого за второй завтрак:	100	5,95	2,82	40,57	212,98	
	<i>Обед</i>						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	50	0,99	4,3	2,96	54,7	11
2	Суп перловый	180	1,315	1,809	12,484	68,353	41
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	70 130	10,95 3,1	3,7 4,8	8,69 20,4	57,134 137,2	256 321
4	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	15,893	60	240
5	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	660	20,415	15,26 9	84,427	438,113	
	<i>Полдник</i>						
1	Пшеничный суп молочный	200	5,68	5,92	23,216	203,44	4
2	Хлеб	35	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за полдник:	235	9,58	6,42	47,216	321,3	
	Итого:		46,365	39,729	234,033	1398,653	

Неделя 2

День 5

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	170 10	6,21 0,08	7,47 7,25	25,09 0,13	192 60	88 6
2	Чай	180	0,2	0	12,6	50,4	132
3	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за завтрак:	400	10,39	15,22	61,82	426,26	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44,0	29
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	0	9,8	44,0	
	<i>Обед</i>						

1	Морковный салат	50	0,49	0,38	4,64	20,92	41
2	Крестьянский суп с макаронами сметаной	180	2,68	2,83	17,14	104,7	38
3	Котлета мясная с подливой и гречневым гарниром	70 110	10,3 4,5	4,1 6,4	3,8 21,9	87,5 263	99 65
4	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	15,893	60	240
5	Хлеб	55	3,9	0,5	24,0	117,86	15
	Итого за обед:	595	22,03	14,37	87,373	653,98	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
2	Булочки	70	5,95	2,82	40,57	212,98	270
	Итого за полдник:	250	9,62	6,01	56,39	319,98	
	Итого:		42,44	35,6	215,383	1444,22	