

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №4

им.З.А.Нырова с.п.Н.Куркужин

З.А.Нахушева /З.А.Нахушева/

**Примерное десятидневное меню
дошкольные группы от 3 – до 7 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изделия - вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				285,6	
Итого за день:						1816,22	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив.маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

Итого за завтрак:		440				441,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386
Итого за 2 Завтрак		100				78	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	30
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120 130	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36	171 132,01	286 694
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		710				913,8	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	3,22	1,95	22,8	320,73	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		300				369,51	
Итого за день:						1802,6	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385	
Итого за 2 Завтрак		100				385	
Обед с 11.30-12.40	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		660				735,02	
Полдник с 15.10-15.40	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				272,7	
Итого за день:						1800	
Неделя 1 ДЕНЬ 4	Отварные макароны со слив.маслом и	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65

Завтрак с 8.40-8.50	сыром						
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				572,39	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	88
	Рыбные котлеты рисовый гарнир	70 130	9,79 4,87	9,69 7,17	11,96 48,48	173,98 279,6	234
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				1081,82	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		390				527,04	
Итого за день:						2324,26	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив.маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				463,54	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп с перлово- картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		640				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за день:						1942,82	
Неделя 2 ДЕНЬ 1	Геркулесовая каша со слив.маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182

Завтрак с 8.40-8.50	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				441,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				285,6	
Итого за день:						1881,6	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		450				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120	8,87	9,83	11,71	171	
		130	2,44	3,84	16,36	132,01	
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		710				913,8	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
Итого за		300				408,01	

Итого за день:						1800,9		
Неделя 2 ДЕНЬ 3	Гречневая каша со слив.маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679	
Завтрак с 8.40-8.50	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за завтрак:		440				463,54		
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41		
Итого за 2 Завтрак		100				423,41		
Обед с 11.30-12.40	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321	
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31	
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	311 679	
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за обед		660				735,02		
	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4		
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3		
Итого за полдник:		250				272,7		
Итого за день:						1895,67		
Неделя 2 ДЕНЬ 4	Пшеничная каша со слив.маслом	200	8,80	5,84	47,02	284,94	679	
	Завтрак с 8.40-8.50	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
		Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				494,75		
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518		
Итого за 2 Завтрак		100				275,2		
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44		
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3		
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	70	9,79	9,69	11,96	173,98		
		130	4,87	7,17	48,8	279,6		
	Кисель	180	0,4	-	94	377		
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за обед		680				1081,82		
Итого за обед		150	26,88	17,54	24,41	370,76		
Полдник с	Запеканка творожная	200	-	-	12,20	48,78		

10-15.40	Чай	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		390				527,04	
Итого за день:						2246,52	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со слив.маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукта	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп перлово-картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		640				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за день:						1896,54	
Среднее значение за период:						1802	