

«Утверждаю»
И.о директора МОУ НШДС
с.п. Куба-Таба
_____ М.Ш.Кардова

**Примерное 10 дневное меню
для дошкольных групп от 1.5 до 3 лет
МОУ НШДС с.п.Куба-Таба
2023-2024 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная со сл.маслом	140	11.5	14.43	45	358	4 943
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	
	Хлеб с	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Маслом	10	0.08	7.2	0.13	66.1	
Итого за завтрак		350	10.08	19.97	71.82	503.95	
Второй завтрак	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	Борщ со сметаной	150	1.44	3.9	8.7	76.17	57
	Котлеты из говядины	60	10.6	15.04	11.3	223.48	272
	Гречневый гарнир	110	4.43	4.45	20.01	137.72	679
	Компот	150	3.52	3.72	25.49	145.2	639
Хлеб пшеничный	50	5.94	0.82	38.86			
Итого за обед		520	25.93	27.93	104.36	528.57	
Полдник	Ватрушка	50	10.48	10.90	33.11	287.3	249
	с сахарной пудрой чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		200	10.53	21.83	43.1	327.3	
Итого за 1 день		1170	40.9	60.11	203.23	1433.08	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная со сливочным маслом	150	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	150	0.06	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		350	31.93	22.24	64.09	590.85	

Второй завтрак	бананы	100	0.28	1.6	1.1	18.26	
Итого2 завтрак		100	0.28	1.6	1.1	18.26	
Обед	Суп гороховый	150	3.19	2.8	14	94.31	44
	Творожно-макаронная запеканка	140	13.	9.27	13.23	190.53	26
	Кисель	150	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		490	19.57	18.31	88.31	601.83	
Полдник	Хлеб с сыром и маслом чай с сахаром	50/10/10	0.28	1.6	13.88	71.8	-
		150	0.05	0.018	10	40	943
Итого за полдник		220	0.33	1.61	23.88	111.8	
Итого за 2 день		1160	58.19	51.78	192.33	1231.22	

Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Молочный суп с гречкой Чай с сахаром Хлеб с маслом	140	28.3	19.44	23.62	387.02	160
		150	0.05	0.018	9.99	40	943
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10	0.08	1.7	0.13	107.2	
Итого за завтрак		350	16.18	20.09	89.42	694.05	
Второй завтрак	Йогурт	100	0.4	9.8	7.1	2.1	
Итого 2 завтрак		100	0.4	9.8	7.1	2.1	
Обед	Суп перловый. тефтели с соусом и макаронным гарниром Копмот Хлеб пшеничный	150	3.19	2.8	14	94.31	44
		50/20	7.5	9.21	9.5	202.53	286
		110	8.85	9.55	39.86	280.00	688
		150	0,13	0,13	21.42	87.84	639
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		510	25.52	36.46	130.5	906.63	
Полдник	Домашняя булочка Чай с сахаром	60	7.0	11.78	53.44	348.89	578
		150	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		210	7.05	11.80	64.44	388.89	
Итого за 3 день		1120	48.75	68.35	283.91	1989.57	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая с сл.масл Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150	17.8	18.4	48.7	453.3	4
		150	0.05	0.018	9.99	40	943
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		350	22.4	22.368	92.99	682.15	

2 завтрак	Булочка	100	1.50	21	3.2	94	
Итого 2 завтрак		100	1.50	21	3.2	94	
Обед	Суп крестьянский	150	1.89	3.9	12.8	94.41	41
	овощное рагу	130	5.46	5.79	30.46	195.71	349
	Кисель	150	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	50	2.61	2.66	-	34.33	
Итого за обед		480	27.07	37.2	87.48	674.42	
Полдник	Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		220	4.6	3.968	44.29	228.85	
Итого за 4 день		1100	55.57	84.53	227.96	1679.42	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	150	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		350	10	12.76	71.69	437.85	
2 завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	Суп гороховый	150	1.89	3.92	12.8	94.41	51
	Запеченные беляши с мясом	120	0.84	3.61	4.96	55.68	518
	Какао	150	-	-	28.8	115.2	
	Хлеб пшеничный	50	5.86	0.82	38.86	186.26	959
Итого за обед		470	27.35	28.09	145.65	946.76	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб пшенич. с маслом	60	1.5	2.36	15.0	112.0	327
Итого за полдник		210	7.1	8.76	23.2	181	
Итого за 5 день		1130	44.85	49.65	250.34	1609.61	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Молочный суп с вермишелью	150	28.3	19.44	23.62	387.02	160
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10	0.08	57.2	0.13	66.1	
Итого за завтрак		360	32.98	80.60	68.04	681.97	
2 завтрак	Йогурт	100	5.86	0.82	38.86	186.26	

Итого за 2 завтрак		100	5.86	0.82	38.86	186.26	
Обед	Борщ со сметаной	150	1.44	3.9	8.7	76.17	57
	Овощное рагу с мясными фрикадельками	130	17.77	21.28	3.28	275.60	621
	Компот	150	0.45	3.61	1.41	39.96	639
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		480	24.21	32.74	47.69	580.58	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
	Рогалики с сахарной пудрой	60	1.5	2.36	15.0	69.0	291
Итого за полдник		210	1.55	2.378	24.99	109	
Итого за 1 день		1100	64.6	116.53	179.58	1557.81	

Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша манная со сл.масл	140					4
	Чай с сахаром	150	3.12	3.24	17.7	109.3	943
	Хлеб с маслом	50/10/	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		350	7.67	7.19	52	298.15	
2 завтрак	Булочка	100	1.5	2.36	15.0	69.0	
Итого за 2 завтрак		100	1.5	2.36	15.0	69.0	
Обед	Суп перловый	150	5	5.4	16.1	207	134
	Творожно-макаронная запеканка	140	12.00	17.60	31.67	250	26
	Кисель	150	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	50	3.06	0.02	15.00	60.00	
Итого за обед		490	20.06	23.02	91.57	632.2	
Полдник	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	289.5	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		200	4.6	3.968	44.29	329.5	
Итого за 2 день		1090	33.83	36.53	202.82	1328.15	

Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	150	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		350	10	12.68	71.69	437.85	
2 завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого 2		100					

завтрак							
Обед	Суп гороховый	150	3.19	2.8	14.1	95	44
	Тефтели из говядины	50	6.41	6.78	5.22	107.54	174
	рисово-овощной гарнир	110					639
	Компот	150	0.13	0.13	21.42	87.84	
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		510	21.43	20.13	75.02	639.33	
Полдник	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	289.5	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		200	0.33	1.618	23.87	111.8	
Итого за 3 день		1160	32.16	34.82	180.38	1232.98	

Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша манная со сл.маслом	150	34.34	26.94	26.12	499.82	4
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10	0.08	7.2	0.13	66.1	
Итого за завтрак		360	39.02	38.10	70.54	794.77	
2 завтрак	Йогурт	100	1.5	2.36	15.0	69.0	
Итого 2 завтрак		100	1.5	2.36	15.0	69.0	
Обед	Суп крестьянский	150	3.19	2.8	14	94.31	51
	Котлеты из куриного филе	50	0.69	0.72	3.33	12.78	112
	Картофельное пюре	110					
	Кисель	150	3.16	1.99	20.92	113.40	648
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		510	11.59	9.46	72.55	409.34	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	10	112.0	943
	Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	1.5	2.36	15.0	69.0	
Итого за полдник		220	1.55	3.92	25	181	
Итого за 4 день		1110	53.66	53.84	183.09	1453	

Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая со сл. маслом	150	34.34	26.94	26.12	499.82	4
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		350	38.94	30.908	70.48	728.67	

2 завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	Суп перловый	150	5.49	2.84	17.46	148.25	41
	Национальное блюдо «Джэршлыбжьэ» с пшеничным гарниром	50	12.68	12.19	11.84	208.00	
		110	14.22	14.78	15.14	250.8	229
	Компот	150	4.54	4.57	35.31	200.53	679
	Хлеб пшеничный	50	-	-	28.8	115.2	
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		510	23.56	22.59	97.36	715.98	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за полдник		200	4.60	3.968	44.3	228.85	
Итого за 5 день		1160	67.5	57.86	222.3	1717.5	
Среднее значение за период :		1343	50	614	212.60	1363.46	