

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

**Примерное 10 дневное меню
для дошкольных групп от 3-х до 7 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	200	11.5	14.43	45	214	4 943
	Чай с сахаром	180/10	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		450	10.08	19.97	71.82	508.95	
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	200	1.44	3.9	8.7	76.17	57 272 679
	Котлеты из говядины	70	10.6	15.04	11.3	174.2	
	Гречневый гарнир	130	4.43	4.45	20.01	104	
	Компот	180	3,52	3.72	25.49	87.84	
	Хлеб пшеничный	50	5.94	0.82	38.86	188	639
Итого за обед		630	25.93	27.93	104.36	630.21	
Полдник	Ватрушка	60	10.48	10.90	33.11	174.3	249
	с сахарной пудрой чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	
Итого за полдник		260	10.53	21.83	43.1	214.3	
Итого за 1 день		1420	40.9	60.11	203.23	1397.46	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная со сливочным маслом	200	5.4	8.8	27.4	209	165 943
	Чай с сахаром	180	0.06	0.018	9.99	40	
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		410	31.93	22.24	64.09	437.85	

Второй завтрак	бананы	100	0.28	1.6	1.1	96	
Итого2 завтрак		100	0.28	1.6	1.1	96	
Обед	Суп гороховый	200	3.19	2.8	14	124	44
	Творожно-макаронная запеканка	160	13.	9.27	13.23	180.53	26
	Кисель	200	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		610	19.57	18.31	88.31	608.53	
Полдник	Хлеб с сыром и маслом чай с сахаром	50/10/20	0.28	1.6	13.88	188.85	-
		180	0.05	0.018	10	40	943
Итого за полдник		260	0.33	1.61	23.88	228.85	
Итого за 2 день		1400	58.19	51.78	192.33	1371.23	

Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Молочный суп с гречкой Чай с сахаром Хлеб с маслом	180	28.3	19.44	23.62	297.02	160
		180	0.05	0.018	9.99	40	943
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
		10	0.08	1.7	0.13		
Итого за завтрак		420	16.18	20.09	89.42	525.87	
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	180	3.19	2.8	14	94.31	44
		70	7.5	9.21	9.5	162.53	286
		130	8.85	9.55	39.86	102.3	688
		180	0,13	0,13	21.42	87.84	639
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		610	25.52	36.46	130.5	635.83	
Полдник	Домашняя булочка Чай с сахаром	70	7.0	11.78	53.44	186	578
		180	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		250	7.05	11.80	64.44	226	
Итого за 3 день		1310	48.75	68.35	283.91	1389.8	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая с сл.масл Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180	17.8	18.4	48.7	200.3	4
		180	0.05	0.018	9.99	40	943
		50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		410	22.4	22.368	92.99	429.1	

2 завтрак	Булочка	100	1.50	21	3.2	74	
Итого 2 завтрак		100	1.50	21	3.2	74	
Обед	Суп крестьянский	180	1.89	3.9	12.8	84.21	41
	овощное рагу	150	5.46	5.79	30.46	235.71	349
	Кисель	200	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	50	2.61	2.66	-	188	
Итого за обед		600	27.07	37.2	87.48	623.12	
Полдник	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		260	4.6	3.968	44.29	228.85	
Итого за 4 день		1300	55.57	84.53	227.96	1355.02	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	180	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		410	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	180	1.89	3.92	12.8	124	51
	Запеченные беляши с мясом	180	0.84	3.61	4.96	216.68	518
	Компот	180	-	-	28.8	115.2	
	Хлеб пшеничный	50	5.86	0.82	38.86	188.85	959
Итого за обед		600	27.35	28.09	145.65	644.14	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб пшенич. с маслом	80	1.5	2.36	15.0	188.85	327
Итого за полдник		260	7.1	8.76	23.2	228	
Итого за 5 день		1370	44.85	49.65	250.34	1354.53	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Молочный суп с вермишелью	180	28.3	19.44	23.62	337.02	160
	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		420	32.98	80.60	68.04	565.87	
2 завтрак	йогурт	100	5.86	0.82	38.86	86.26	

Итого за 2 завтрак		100	5.86	0.82	38.86	86.26	
Обед	Борщ со сметаной	180	1.44	3.9	8.7	76.17	57
	Овощное рагу с мясом	200	17.77	21.28	3.28	275.60	621
	Кисель	180	0.45	3.61	1.41	39.96	639
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		610	24.21	32.74	47.69	580.58	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	9.99	40	943
	Рогалики с сахарной пудрой	80	1.5	2.36	15.0	89.0	291
Итого за полдник		260	1.55	2.378	24.99	129	
Итого за 1 день		1290	64.6	116.53	179.58	1361.71	

Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша манная со сл.масл	180					4
	Чай с сахаром	180	3.12	3.24	17.7	204	943
	Хлеб с маслом	50/10/	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		420	7.67	7.19	52	392.85	
2 завтрак	Булочка	100	1.5	2.36	15.0	99.0	
Итого за 2 завтрак		100	1.5	2.36	15.0	99.0	
Обед	Суп перловый	200	5	5.4	16.1	207	134
	Творожно-макаронная запеканка	180	12.00	17.60	31.67	250	26
	Компот	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	50	3.06	0.02	15.00	60.00	
Итого за обед		610	20.06	23.02	91.57	632.2	
Полдник	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		250	4.6	3.968	44.29	228.85	
Итого за 2 день		1310	33.83	36.53	202.82	1352.9	

Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша овсяная со сл.маслом	180	5.4	8.8	27.4	209	165
	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	9.99	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		410	10	12.68	71.69	437.85	
2 завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	

Итого 2 завтрак		100				44	
Обед	Суп гороховый	180	3.19	2.8	14.1	124	44
	Плов из мяса говядины	140	11.75	10.65	3.20	238.64	291
	Кисель	200	0.13	0.13	21.42	87.84	639
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		590	21.43	20.13	75.02	639.33	
Полдник	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	9.99	40	943
Итого за полдник		260	0.33	1.618	23.87	228.85	
Итого за 3 день		1360	32.16	34.82	180.38	1350.03	

Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша манная со сл.маслом	180	34.34	26.94	26.12	204	4
	Чай с сахаром	180	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		420	39.02	38.10	70.54	498.95	
2 завтрак	Йогурт	100	1.5	2.36	15.0	59.0	
Итого 2 завтрак		100	1.5	2.36	15.0	59.0	
Обед	Суп крестьянский	180	3.19	2.8	14	94.31	51
	Котлеты из куриного филе с	70	0.69	0.72	3.33	102.01	112
	Макаронным гарниром	130	3.16	1.99	20.92	103	648
	Компот	200	4.55	3.95	34.3	115.2	
	Хлеб пшеничный	50				188.85	
Итого за обед		610	11.59	9.46	72.55	603.37	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	1.5	2.36	15.0	188.85	
Итого за полдник		260	1.55	3.92	25	228.85	
Итого за 4 день		1320	53.66	53.84	183.09	1390.17	

Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая со сл. маслом	180	34.34	26.94	26.12	200.3	4
	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за завтрак		410	38.94	30.908	70.48	429.15	

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	180	5.49	2.84	17.46	95	41
	Национальное блюдо «Джэршлыбжьэ» с пшеничным гарниром	60	12.68	12.19	11.84	240.8	229
		130	14.22	14.78	15.14	55.68	679
	Кисель	180	-	-	28.8	115.2	
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		590	23.56	22.59	97.36	695.53	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	10	40	943
	Хлеб с маслом	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за полдник		250	4.60	3.968	44.3	228.85	
Итого за 5 день		1350	67.5	57.86	222.3	1397.53	
Среднее значение за период :		1343	50	614	212.60	1371.9	