

«Утверждаю»
 Директор МОУ НШДС
 с.п. Куба-Таба
 _____ Э.Ю.Нибежева

**Примерное 10 дневное меню
 для дошкольных групп от 1.5 до 3 лет
 МОУ НШДС с.п.Куба-Таба
 2024-2025 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	Кондитерские изделия	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
	Салат свекольный	40	0.84	3.6	4.9	55.5	33
	Компот	150	3.52	3.72	25.49	145.2	639
	Хлеб пшеничный	50	5.94	0.82	38.86		
Итого за обед		560	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		1210	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	фрукты	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
	Куриная грудка в сметанном соусе	60					
	с пшеничным гарниром	120	13.	9.27	13.23	190.53	26
	Салат витаминный	40	-	-	28.8	115.2	648
	Кисель	150	4.55	3.95	34.3	188.85	
	Хлеб пшеничный	50					
Итого за обед		570	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		1240	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	Кондитерские изделия	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 Тушеные овощи	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	
	40	0.9	1.02	4.32	31	43	
Итого за обед		550	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		1160	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		350	22.4	22.368	92.99	682.15	

завтрак							
2 завтрак	печенье	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
	Рыба запеченная	60	14.8	3.6	1.6	94	245
	Картошка по деревенски	120	5.46	5.79	30.4	195.7	296
	Салат свекольный	40	0.81	0.25	10.6	46.6	
	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	фрукты	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
	Куриная грудка в сметанном соусе	60					
	с пшеничным гарниром	120	0.84	3.61	4.96	55.68	518
	винегрет	40	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Какао	150	-	-	28.8	115.2	959
	Хлеб пшеничный	50	5.86	0.82	38.86	186.26	
Итого за обед		530	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		1190	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	Кондитерские изделия	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	
	Салат винегрет	40	6.84	9.19	39	55.5	
Итого за обед		520	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		1190	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	печенье	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	1.89	3.92	12.8	124	134
	Куриная грудка в сметанном соусе	60					26
	с пшеничным гарниром	120	14.22	14.78	15.14	250.8	648
	тушеные овощи	40	4.54	4.57	35.31	160	
	Компот	150	0.84	3.6	4.94	55.56	
	Хлеб пшеничный	50	-	-	28.8	115.2	
Итого за обед		570	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		1220	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	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого 2 завтрак		100					
Обед	Суп гороховый	150	3.19	2.8	14.1	95	44
	Плов из мяса говядины	130	6.41	6.78	5.22	107.54	174
	Кисель	150					639
	Салат свекольный	40	0.13	0.13	21.42	87.84	
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		520	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		1170	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	Кондитерские изделия	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
	Рыба запеченная	60	14.8	3.6	1.62	94.17	245
	Картофельное пюре	110	3.12	4.5	19	128	173
	Винегрет	40	0.69	0.72	3.33	12.78	
	Кисель	150			28	113.40	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	648
Итого за обед		510	11.59	9.46	72.55	409.34	
Полдник	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 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	Печенье	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	-	-	28.8	115.2	679
	Хлеб пшеничный	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
	Плюшка	60	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за полдник		210	4.60	3.968	44.3	228.85	
Итого за 5 день		1170	67.5	57.86	222.3	1717.5	
Среднее значение за период :		1343	50	614	212.60	1363.46	