

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

**Примерное 10 дневное меню
 для дошкольных групп от 3-х до 7 лет
 МОУ НШДС с.п.Куба-Таба
 2024-2025 учебный год**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 Маслом | 50 10 | 4.55 0.08 | 3.95 7.2 | 34.3 0.13 | 188.85 66.1 | |
| | Итого за завтрак | 450 | 10.08 | 19.97 | 71.82 | 508.95 | |
| 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 | 200 | 1.44 | 3.9 | 8.7 | 76.17 | 57 |
| | Котлеты из говядины | 70 | 10.6 | 15.04 | 11.3 | 174.2 | 272 |
| | Гречневый гарнир | 130 | 4.43 | 4.45 | 20.01 | 104 | 679 |
| | Салат свекольный | 50 | 0.84 | 3.6 | 4.94 | 55.56 | 33 |
| | Компот | 180 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 87.84 | 639 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5.94 | 0.82 | 38.86 | 188 | |
| Итого за обед | | 680 | 25.93 | 27.93 | 104.36 | 685.77 | |
| Полдник | Ватрушка с сахарной пудрой | 60 | 10.48 | 10.90 | 33.11 | 174.3 | 249 |
| | чай с сахаром | 200 | 0.05 | 0.018 | 9.99 | 40 | 943 |
| Итого за полдник | | 260 | 10.53 | 21.83 | 43.1 | 214.3 | |
| Итого за 1 день | | 1490 | 40.9 | 60.11 | 203.23 | 1453.02 | |

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

| | | | | | | | |
|------------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|-----|
| завтрак | | | | | | | |
| Второй завтрак | фрукты | 100 | 0.28 | 1.6 | 1.1 | 96 | |
| Итого2 завтрак | | 100 | 0.28 | 1.6 | 1.1 | 96 | |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 1.89 | 3.92 | 12.8 | 124 | 51 |
| | Куриная грудка в сметанном соусе с пшеничным гарниром | 70 | 14.22 | 14.78 | 15.14 | 250.8 | 307 |
| | Салат витаминный | 130 | 4.54 | 4.57 | 35.31 | 160 | 688 |
| | Кисель | 50 | 0.84 | 3.6 | 4.94 | 55.56 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 180 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | |
| | | 30 | 4.7 | 0.7 | 49.8 | 50 | |
| Итого за обед | | 660 | 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 | | 1430 | 58.19 | 51.78 | 192.33 | 1426.79 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|------|-------|-------|--------|--------|-----|
| 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 | 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 | 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 | |
| | | 50 | 0.9 | 1.02 | 4.32 | 31 | 43 |
| Итого за обед | | 660 | 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 | | 1360 | 48.75 | 68.35 | 283.91 | 1389.8 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|---------|-------------------------------|
| Завтрак | Каша рисовая с сл.масл | 180 | 17.8 | 18.4 | 48.7 | 200.3 | 4 943 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.05 | 0.018 | 9.99 | 40 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.55 | 3.95 | 34.3 | 188.85 | |
| Итого за завтрак | | 410 | 22.4 | 22.368 | 92.99 | 429.1 | |
| 2 завтрак | Печенье | 100 | 1.50 | 21 | 3.2 | 74 | |
| Итого 2 завтрак | | 100 | 1.50 | 21 | 3.2 | 74 | |
| Обед | Суп крестьянский | 200 | 1.89 | 3.9 | 12.8 | 94.41 | 41 245 296 38 959 |
| | Рыба запеченная | 70 | 14.8 | 3.6 | 1.62 | 94.17 | |
| | Картошка по- деревенски | 130 | 5.46 | 5.79 | 30.46 | 195.71 | |
| | Салат свекольный | 50 | 0.81 | 0.25 | 10.6 | 46.6 | |
| | Кисель | 180 | 3.52 | 3.72 | 225.49 | 145.2 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | |
| Итого за обед | | 660 | 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 | 943 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.05 | 0.018 | 9.99 | 40 | |
| Итого за полдник | | 260 | 4.6 | 3.968 | 44.29 | 228.85 | |
| Итого за 4 день | | 1430 | 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 | 165 943 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.05 | 0.018 | 9.99 | 40 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.55 | 3.95 | 34.3 | 188.85 | |
| Итого за завтрак | | 410 | 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 | 200 | 1.89 | 3.92 | 12.8 | 124 | 51 307 688 33 648 |
| | Куриная грудка в сметанном соусе | 70 | 14.22 | 14.78 | 15.14 | 250.8 | |
| | с пшеничным гарниром | 130 | 4.54 | 4.57 | 35.31 | 160 | |
| | винегрет | 50 | 0.84 | 3.6 | 4.94 | 55.56 | |
| | Компот | 180 | - | - | 28.8 | 115.2 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | |
| Итого за обед | | 660 | 27.35 | 28.09 | 145.65 | 644.14 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | 0.05 | 0.018 | 10 | 40 | 943 327 |
| | Хлеб пшенич. с маслом | 80 | 1.5 | 2.36 | 15.0 | 188.85 | |
| Итого за полдник | | 260 | 7.1 | 8.76 | 23.2 | 228 | |
| Итого за 5 день | | 1430 | 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 | |
| | | | 0.08 | 57.2 | 0.13 | | |
| Итого за завтрак | | 420 | 32.98 | 80.60 | 68.04 | 565.87 | |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия | 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 | 71 |
| | Салат винегрет | 50 | 6.84 | 9.19 | 39.23 | 55.56 | |
| Итого за обед | | 650 | 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 | | 1430 | 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 | печенье | 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 | 1.89 | 3.92 | 12.8 | 124 | 51 |
| | Куриная грудка в сметанном соусе | 70 | 14.22 | 14.78 | 15.14 | 250.8 | 307 |
| | с пшеничным гарниром | 130 | 4.54 | 4.57 | 35.31 | 160 | 688 |
| | Тушеные овощи | 50 | 0.84 | 3.6 | 4.94 | 55.56 | 33 |
| | Компот | 180 | - | - | 28.8 | 115.2 | 648 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | |
| Итого за обед | | 660 | 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 | | 250 | 4.6 | 3.968 | 44.29 | 228.85 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|------|-------|-------|--------|--------|--|
| полдник | | | | | | | |
| Итого за 2 день | | 1430 | 33.83 | 36.53 | 202.82 | 1352.9 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------|
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная со сл.маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 180 180 50 | 5.4 0.05 4.55 | 8.8 0.018 3.95 | 27.4 9.99 34.3 | 209 40 188.85 | 165 943 |
| Итого за завтрак | | 410 | 10 | 12.68 | 71.69 | 437.85 | |
| 2 завтрак | фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | |
| Итого 2 завтрак | | 100 | | | | 44 | |
| Обед | Суп гороховый Плов из мяса говядины Кисель Салат свекольный Хлеб пшеничный | 180 140 200 50 50 | 3.19 11.75 0.13 0.84 4.55 | 2.8 10.65 0.13 3.6 3.95 | 14.1 3.20 21.42 4.94 34.3 | 124 238.64 87.84 55.56 188.85 | 44 291 639 33 |
| Итого за обед | | 620 | 21.43 | 20.13 | 75.02 | 639.33 | |
| Полдник | Хлеб с маслом Чай с сахаром | 50 180 | 4.55 0.05 | 3.95 0.018 | 34.3 9.99 | 188.85 40 | 943 |
| Итого за полдник | | 260 | 0.33 | 1.618 | 23.87 | 228.85 | |
| Итого за 3 день | | 1390 | 32.16 | 34.82 | 180.38 | 1350.03 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная со сл.маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом | 180 180 50 10 | 34.34 0.05 4.55 0.08 | 26.94 0.018 3.95 7.2 | 26.12 9.99 34.3 0.13 | 204 40 188.85 66.1 | 4 943 |
| Итого за завтрак | | 420 | 39.02 | 38.10 | 70.54 | 498.95 | |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия | 100 | 1.5 | 2.36 | 15.0 | 59.0 | |
| Итого 2 завтрак | | 100 | 1.5 | 2.36 | 15.0 | 59.0 | |
| Обед | Суп крестьянский Рыба запеченная Картофельное пюре Винегрет Компот Хлеб пшеничный | 200 70 130 50 180 30 | 3.19 14.8 3.12 0.69 - 3.8 | 2.8 3.6 4.5 0.72 - 0.4 | 14 1.62 19 3.33 28.8 24.6 | 94.31 94.17 128.98 55.56 115.2 117.2 | 51 245 173 52 648 |
| Итого за обед | | 660 | 11.59 | 9.46 | 72.55 | 603.37 | |
| 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 | | 1570 | | | | 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 | Печенье | 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 | 70 | 14.22 | 14.78 | 15.14 | 240.8 | 229 |
| | | 130 | 4.54 | 4.57 | 35.31 | 55.68 | 679 |
| | Кисель | 180 | - | - | 28.8 | 115.2 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4.55 | 3.95 | 34.3 | 188.85 | | |
| Итого за обед | | 610 | 23.56 | 22.59 | 97.36 | 695.53 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0.05 | 0.018 | 10 | 40 | 943 |
| | Плюшка | 60 | 4.55 | 3.95 | 34.3 | 188.85 | |
| Итого за полдник | | 260 | 4.60 | 3.968 | 44.3 | 228.85 | |
| Итого за 5 день | | 1380 | 67.5 | 57.86 | 222.3 | 1397.53 | |
| Среднее значение за период : | | 1434 | 50 | 614 | 212.60 | 1371.9 | |