

«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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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	

<b>Неделя 1 День 2</b>							
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		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	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
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	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							

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	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
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	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
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	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
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 с пшеничным гарниром	70	14.22	14.78	15.14	250.8	307
		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	

<b>Неделя 2</b> <b>День 3</b>							
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	фрукты	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
	Салат свекольный	50	0.84	3.6	4.94	55.56	33
	Хлеб пшеничный	50	4.55	3.95	34.3	188.85	
Итого за обед		620	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		1390	32.16	34.82	180.38	1350.03	

<b>Неделя 2</b> <b>День 4</b>							
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	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	200	3.19	2.8	14	94.31	51
	Рыба запеченная	70	14.8	3.6	1.62	94.17	245
	Картофельное пюре	130	3.12	4.5	19	128.98	173
	Винегрет	50	0.69	0.72	3.33	55.56	52
	Компот	180	-	-	28.8	115.2	648
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	
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	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
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	