

Утверждено:
 приказом МБОУ "ЦО с. Уэлькаль"
 от 22.08.2023 № 01-05/110-од
 Директор Н.В. Козловская

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся дошкольной группы
 в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2023-2024 учебный год

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание» согласно
 требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	2,1	3,2	15,9	111,5	8/4
	Какао со сгущённым молоком	160	1,7	1,9	11,9	67,5	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	6,15	13,54	42,62	324,16	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	2	3,5	7,8	75	12
итого за второй завтрак		100	2	3,5	7,8	75	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,66	0,04	3,6	16,8	28
	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,59	100,35	87
	Рис отварной	110	2,7	3,9	26,9	137,78	315
	Котлеты или биточки рыбные	60	5,1	6,8	7,7	128,8	56
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
итого за обед		560	17,38	17,58	84,23	557,97	
Полдник	Чай с сахаром	150	4	2,29	9,75	36,96	136
	Коржик молочный	50	3,42	5,87	33,92	202,26	279
итого за полдник		200	7,42	8,16	43,67	239,22	
Ужин	Макароны отварные с маслом	110	4,39	3,37	21,1	132,38	205
	Тефтели из мяса (говядины или оленины) с рисом	60	7,94	14,7	10,8	215,24	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с молоком и сахаром	150	1,26	1,44	14,22	72	195
итого за ужин		350	15,87	19,75	60,88	490,12	
Итого за день:		1560	48,82	62,53	239,2	1686,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2,5	6,15	16,97	161,25	132
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8,85	16,88	41,54	343,37	
Второй завтрак	Яблоки фаршированные творогом	100	9,57	0,98	27,43	154,54	537
итого за второй завтрак		100	9,57	0,98	27,43	154,54	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,7	71
	Суп гороховый с картофелем	150	3,12	1,38	7,8	75,58	66
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,45	4,25	20,98	145,2	123
	Оладьи из печени	60	6,8	6,12	4,32	115,2	34/8
	Соус молочный	20	0,79	0,62	1,02	17,93	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	150	0,7	0,04	24,57	115,95	383
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
итого за обед		560	17,44	14,59	60,06	593,56	
Полдник	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
	Булочка сдобная	70	2,5	6,02	27,02	137,48	260
итого за полдник		220	5,86	9,86	31,982	204,68	
Ужин	Икра кабачковая с растит маслом	30	0,86	1,85	2,41	29,79	6
	Омлет	150	8,01	17,07	1,75	217,8	215
	Чай с сахаром	150	6,3	2,75	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		460	17,85	21,95	40,42	406,44	
Итого за день:		1690	59,57	64,26	201,432	1702,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	1,65	1,81	12,63	99,3	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8	12,54	37,2	281,42	
Второй завтрак	Морковь тушеная с черносливом, курагой или яблоками	100	1,71	3,78	23,07	133,1	320
итого за второй завтрак		100	1,71	3,78	23,07	133,1	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	19
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3	6,39	57	128
	Макароны отварные с маслом	110	4,03	3,1	19,34	121,35	205
	Гуляш из отварного мяса	60	8,13	10,07	1,73	132,6	260
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		540	16,84	18,02	62,92	476,89	
	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
итого за полдник	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
Ужин		200	6,71	7,62	40,992	258,7	
	Капуста тушеная	110	5,52	12,52	7,3	216,87	641
	Биточки мясные	60	5,82	3,54	3,26	75,03	101
	Чай с сахаром	150	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		350	17,62	18,59	35,07	399,36	
Итого за день:		1540	50,88	60,55	199,252	1549,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	150	3,61	3,21	10,23	99,3	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	9,96	13,94	34,8	281,42	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,48	0,38	20,62	87,4	492
итого за второй завтрак		100	0,48	0,38	20,62	87,4	
Обед	Помидоры в собственном соку	30	0,54	2,07	4,02	35,7	27/1
	Рассольник ленинградский	150	1,26	2,37	7,12	72,45	76
	Пюре из гороха с маслом	110	10,46	3,21	20,81	154	423
	Котлета мясная рубленая паровая	60	5,82	3,54	3,26	75,03	101
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		560	21,84	12,99	72,65	511,42	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
итого за полдник	Ватрушка творожная	70	9,5	17,64	22,54	286,72	175
Ужин		220	10,55	18,84	34,39	346,72	
	Пудинг манный (варенный на пару)	130	7,34	6,27	16,72	137,14	197a
	Варенье	30	0,36	0,12	17,24	103,8	бн
	Чай с сахаром	150	1,41	3,58	27,16	16,22	136
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
итого за ужин		450	14,61	14,61	71,22	364,16	
Итого за день:		1680	57,44	60,76	233,68	1591,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,55	5,61	27,37	182,25	270
	Какао со сгущённым молоком	160	1,7	1,9	11,9	67,5	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	9,6	15,95	54,09	394,91	
Второй завтрак	Пюре из зеленого горошка	100	3,2	2,47	7	62,67	29/3
итого за второй завтрак		100	3,2	2,47	7	62,67	
обед	Салат из капусты и моркови	30	0,48	3,03	0,9	42,7	13
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,35	2,1	9	58,5	20/2
	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,39	99	3/3
	Курица отварная	60	12,15	8,52	0	139,48	110
	Соус молочный	20	0,79	0,62	1,02	17,93	114
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		560	20,41	17,69	61,99	505,61	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
итого за полдник	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
Ужин		200	4,4	4,98	47,88	251,5	
	Блины с маслом	120	1,3	3,9	8,35	150,5	245
	Молоко сгущеное	30	3,75	7,08	16,44	126,31	59
	Чай с сахаром	150	4	2,29	9,75	36,96	136
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за ужин		400	9,45	13,67	44,34	357,77	
Итого за день:		1610	47,06	54,76	215,3	1572,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	150	3,61	3,21	10,23	99,3	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	9,96	13,94	34,8	281,42	
Второй завтрак	Суфле из моркови с творогом	100	6,06	5,36	9,95	112,1	159
итого за второй завтрак		100	6,06	5,36	9,95	112,1	
Обед	Салат картофельный с солеными	30	0,54	1,86	2,67	29,7	71
	Суп "Крестьянский" с крупой	150	1,27	3,06	8,73	87,5	160
	Рис отварной	110	2,7	3,9	26,9	137,78	315
	Котлеты или биточки рыбные	60	5,1	6,8	7,7	128,8	56
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		560	13,37	17,42	83,44	558,02	
	Какао с молоком	150	1,72	1,87	11,92	67,5	545
итого за полдник	Булочка сдобная	70	2,52	6,02	27,02	137,48	260
Ужин		220	4,24	7,89	38,94	204,98	
	Запеканка картофельная с мясом	150	3,43	8,5	13,26	323,68	186
	Огурец консервированный	40	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Чай с молоком и сахаром	150	5,22	3,3	14,04	53,22	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		370	11,77	12,04	42,45	452,23	
Итого за день:		1600	45,4	56,65	209,58	1608,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	2,53	4,2	13,68	110,7	93
	Какао со сгущённым молоком	160	1,7	1,9	11,9	67,5	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	6,58	14,54	40,4	323,36	
Второй завтрак	Пюре из яблок	100	5,25	2,7	10,05	85,5	428
итого за второй завтрак		100	5,25	2,7	10,05	85,5	
Обед	Винегрет овощной	30	0,78	4,89	3,42	60,9	72(1)
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,02	2,89	4	46,2	128
	Пюре из гороха с маслом	110	10,46	3,21	20,81	154	423
	Сердце в соусе	60	7,58	8,04	2,46	140,4	408
	Кисель из варенья, повидла, джема	150	0,7	0,04	24,57	115,95	383
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		540	23,58	19,39	74,94	611,45	
	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
итого за полдник	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
Ужин		200	6,71	7,62	40,992	258,7	
	Омлет	150	8,01	17,07	1,75	217,8	215
	Икра кабачковая	30	0,86	1,85	2,41	29,79	6
	Чай с сахаром	150	1,27	3,22	24,44	14,6	136
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за ужин		480	18,02	28,14	53,16	447,09	
Итого за день:		1670	60,14	72,39	219,542	1726,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис и	150	2,15	2,05	9,3	87	134
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8,5	12,78	33,87	269,12	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	1,9	3,33	7,41	71,25	12
итого за второй завтрак		100	1,9	3,33	7,41	71,25	
Обед	Помидоры в собственном соку	30	0,54	2,07	4,02	35,7	27/1
	Суп картофельный с клёцками	150	0,52	1,06	5,26	27,95	146
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,45	4,25	20,98	145,2	123
	Мясо тушеное	60	4,87	6,47	1,73	132,6	260
	Соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,12	462
	Напиток плодово-ягодный	150	2,05	1,5	18,3	106,5	118
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		560	13,68	16,41	71,35	555,07	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
итого за полдник	Коржик молочный	50	3,42	5,87	33,92	202,26	279
Ужин		200	4,47	7,07	45,77	262,26	
	Рис отварной	110	2,7	3,9	26,9	137,78	315
	Курица отварная	60	5,21	4,52	0	103,48	110
	Огурец консервированный	30	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Чай с сахаром	150	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		380	15,03	10,95	51,8	353,55	
Итого за день:		1590	43,58	50,54	210,2	1511,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,11	3,81	12,63	79,3	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	9,46	14,54	37,2	261,42	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные творогом	100	10,07	1,03	28,87	162,67	373
итого за второй завтрак		100	10,07	1,03	28,87	162,67	
Обед	Огурцы (свежий или соленый)	30	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Суп гороховый с картофелем	150	3,12	1,38	7,8	75,58	66
	Макароны отварные с маслом	110	4,03	3,1	19,34	121,35	205
	Котлета мясная рубленая паровая	60	5,82	3,54	3,26	75,03	101
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		560	17,57	9,82	68,23	451,03	
	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
итого за полдник	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	70	8,3	3,06	48,78	255,58	289
Ужин		220	11,66	6,9	53,742	322,78	
	Каша гречневая молочная	150	2,2	4,95	15,2	184,5	2/4
	Оладьи с вареньем	130	3,2	7,39	23,51	169,69	556
	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за ужин		570	11,95	18,54	60,66	521,19	
Итого за день:		1800	60,71	50,83	248,702	1719,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,5	6,15	16,97	161,25	132
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8,85	16,88	41,54	343,37	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	372
итого за второй завтрак		100	0,36	0,35	35,68	142,67	
обед	Салат из капусты и моркови	30	0,48	3,03	3,9	62,7	13
	Суп картофельный с макаронами	150	1,35	0,9	9,15	48	18/2
	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,39	99	3/3
	Курица тушённая в соусе с томатом	60	12,15	8,52	0	139,48	179
	Кисель из варенья, повидла, джема	150	0,7	0,04	24,57	115,95	383
итого за обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Полдник		540	20,02	15,91	73,69	559,13	
	Сок фруктовый	150	0,74	0,15	15,15	69	537
итого за полдник	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
Ужин		200	4,09	3,93	51,18	260,5	
	Твороженная запеканка с изюмом	130	10,52	12,63	33,55	342,59	80
	Сгущенное молоко	30	3,75	7,08	16,44	126,31	59
	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за ужин		410	15,72	21,31	71,64	572,9	