

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ
«Черкасская СОШ»
_____ И.Н.Лисаченко

Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников дошкольной группы
2023-2024 учебный год осенне-зимний период

прием пищи	Примерное 10-дневное меню для организации питания воспитанников ДГ													
	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				витамины			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Неделя 1 День 1														
Завтрак I	каша молочная рисовая	150	6.98	10.4	25	222.38	127.1	0	0	0.42	0.04	1	0	98
	кофейный напиток	180	3.6	3.6	18.69	119.7	123.2			0.25	0.03	1		11
	бутерброд с сыром	25	2.34	7.76	14.53	139.1	9.58			0.35	0.04	0	0	2
Завтрак II	сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0.2	20.2	92	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	532
итого за завтрак		555	13.92	21.96	78.42	573.18	275.92	20.12	1.01	1.42	0.14	6.01	0	
Обед	суп гороховый	200	2.21	2.44	16.1	185.8	32.8			2.6	0.36	14.8		37
	гуляш из говядины	80	6	7.6	2.47	164.8	3.79			0.18	0.04		0.8	152
	гречка отварная	150	4.82	8.71	30.66	220.35	21.96	43.99	119.59	1.73	0.23	31.5	31.5	4
	компот из смеси сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	868
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	чай с сахаром	200	4.51	1.14	7.71	57.33	6	0	0	0.4	0	0	0	943
	пирожки с повидлом	80	7.51	4.5	24.36	167.8	24.22			0.7	0.09	1		3
Итого за обед		990	31.03	25.95	127.62	1108.64	121.21	79.05	206.35	7.39	0.89	48.38	32.3	
Итого за день		1545	44.95	47.91	206.04	1681.82	397.13	99.17	207.36	8.81	1.03	54.39	32.3	
День 2														
Завтрак I	каша вязкая ячневая молочная	155	6.87	8.04	25.92	214	148.85			0.41	0.09	1.46	0	105
	чай с лимоном	180	0.04	0	12.13	47	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01	200
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	груша	100	0.4	0.3	10.3	47	17	0	128.6	3.74	0.051	17	0	021/211
итого за завтрак		515	12.98	9.89	70.3	523.8	313.89	49.06	301.76	6.31	0.341	19.76	0.01	
Обед	суп вермишелевый	200	2.16	5.88	12.85	127.49	26			0.9	0.09	19.8		142

	гороховое пюре	150	17.58	8.5	40.99	291.09				4				427
	Сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.15	0	0.08	0.19	7.44	15.51	137.39	1.74	11
	компот из смеси сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	868
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	кисель	200	0	0	18	60	6	0	0	0.4	0	0	0	233
	кондитерское изделие	60	5.05	9.63	33.52	177.7	17.55	5.8	29.62	1.31	1	1.9	0.01	274
Итого за обед		945	39.46	48.41	153.48	1215.99	81.99	40.94	116.57	11.83	20.77	160.17	1.75	
Итого за день		1460	52.44	58.3	223.78	1739.79	395.88	90	418.33	18.14	21.111	179.93	1.76	
День 3														
Завтрак I	каша геркулесовая	200	5.9	8.11	31.29	175.9	9.72	42.24	74.34	2.22	0.12	0	42	49
	кофейный напиток	180	3.6	3.6	18.69	119.7	123.2			0.25	0.03	0	1	11
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0.2	20.2	92	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	532
итого за завтрак		660	16.17	13.46	92.13	603.4	175.02	97.43	158.53	4.47	0.34	4.01	43.01	
Обед	суп рисовый	200	2.24	4.7	9.8	90.9	28.7	3.5		0.7	0.06	19.1	0	98
	вермишель отварная	150	9.01	9.12	10.2	161.3	35.2			3.5	0.24	31.3		45
	гуляш из курицы	80	6	7.6	2.47	164.8								
	чай с сахаром	200	4.51	1.14	7.71	57.33	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	943
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	сок натурвльный фруктовый	200	7.2	5.76	7.56	120.6	6	0	0	0.4	0	0	0	530,531
	булочка домашняя	60	5.05	9.63	33.52	177.7	17.55	5.8	29.62	1.31	1	1.9	0.01	274
Итого за обед		890	33.68	31.9	90.74	823.63	119.91	44.37	116.4	7.69	1.47	53.38	0.01	
Итого за день		1550	49.85	45.36	182.87	1427.03	294.93	141.8	274.93	12.16	1.81	57.39	43.02	
День 4														
Завтрак I	макароны отварные	150	5	8.5	19.6	229.76	132.7			1.6	0.05	1	0	29
	чай с сахаром	200	4.51	1.14	7.71	57.33	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	943
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	14.03	0	0	19.29	0.01	11	0.026	368
итого за завтрак		530	15.58	11.59	59.06	549.89	179.19	35.07	86.78	22.67	0.23	13.08	0.026	
Обед	борщ из свежей капусты	200	1.55	1.87	9.33	66.7	53.4			1.5	0.11	36.1		7
	плов из говядины	130	4.72	2.92	13.44	97.57	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	48	59

	кисель п/я	200	0	0	18	60	6	0	0	0.4	0	0	0	233
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	компот из смеси сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	868
	пряник	60	3.54	2.82	45	219.6	9	0	41	0.6	0.07	0	0	94
Итого за обед		870	15.79	9.17	132.09	756.43	145.96	82.57	327.08	6.47	0.41	38.19	48	
Итого за день		1400	31.37	20.76	191.15	1306.32	325.15	117.64	413.86	29.14	0.64	51.27	48.026	
День 5														
Завтрак I	каша молочная манная	150	5.86	9.95	26.8	221.8	126.3			0.52	0.05	1	0	34
	какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01	2
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	сок натурвльный фруктовый промышленного производства	200	1	0.2	20.2	92	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	532
итого за завтрак		590	16.13	17.42	93.24	602.18	277.38	51.66	132.61	2.28	0.2	6.31	0.02	
Обед	суп крестьянский	200	2.4	3.17	19.76	106.5	27	0	0	1.4	0.01	6.8	0	204
	рис отварной	150	3.76	5.1	14.65	122.2	67.2			1.4	0.15	46.4	0	64
	гуляш из курицы	80	6	7.6	2.47	164.8								
	чай с сахаром	200	4.51	1.14	7.71	57.33	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	943
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	компот из смеси сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	868
	булочка домашняя	60	5.05	9.63	33.52	177.7	26	0	0	0.5	0.05	0.02	0	274
Итого за обед		890	21.7	20.6	121.96	776.29	159.06	35.07	90.38	5.26	0.39	55.38	0	
Итого за день		1480	37.83	38.02	215.2	1378.47	436.44	86.73	222.99	7.54	0.59	61.69	0.02	
Неделя 2														
День 6														
Завтрак I	каша молочная пшеничная	150	6.76	10.4	25.87	224.9	127.7			1.6	0.15	1	0	31
	чай с сахаром	200	4.51	1.14	7.71	57.33	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	943
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	сок натурвльный фруктовый промышленного производства	200	1	0.2	20.2	92	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	532
итого за завтрак		630	17.94	13.29	75.73	590.03	176.2	55.19	87.79	3.78	0.35	6.09	0.01	

Обед	Щи из свежей капусты	200	3.68	7.07	8.58	118	30.07	5.88	13.69	0.39	0.01	3.8	0.39	61
	макароны отварные	150	5.9	8.11	31.29	229.76	9.72	42.24	74.34	2.22	0.12	0	42	49
	гуляш из говядины	80	6	7.6	2.47	164.8	3.79			0.18	0.04		0.8	152
	компот из смеси сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	868
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	97.2	180			0.15	0.06	1.95		529
	пряник	60	3.54	2.82	45	219.6	9	0	41	0.6	0.07	0	0	94
Итого за обед		950	30.32	31.66	142.3	1141.92	265.04	83.19	215.81	5.32	0.47	6.83	43.19	
Итого за день		1580	48.26	44.95	218.03	1731.95	441.24	138.38	303.6	9.1	0.82	12.92	43.2	
День 7														
Завтрак I	каша молочная рисовая	150	6.98	10.4	25	222.38	127.1	0	0	0.42	0.04	1	0	98
	кофейный напиток	180	3.6	3.6	18.69	119.7	123.2			0.25	0.03	0	1	11
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	сок натурвльный фруктовый промышленного производства	200	1	0.2	20.2	92	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	532
итого за завтрак		610	17.25	15.75	85.84	649.88	292.4	55.19	84.19	2.67	0.26	5.01	1.01	
Обед	суп картофельный с вермишелью	200	2.22	1.88	13.98	89.78	89			1.8	0.09	15.8		98
	капуста тушеная с мясом	150	10	8.2	10.8	280	71.06	0	0	0.9	0.05	19	0.05	200
	кисель п/я	180	0	0	18	60	6	0	0	0.4	0	0	0	233
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	чай с сахаром	180	4.51	1.14	7.71	57.33	6	0	0	0.4	0	0	0	943
	пирожки с повидлом	80	7.51	4.5	24.36	167.8	24.22			0.7	0.09	1		3
Итого за обед		870	29.91	17.27	96.8	870.71	222.34	35.07	83.18	5.8	0.39	35.8	0.05	
Итого за день		1480	47.16	33.02	182.64	1520.59	514.74	90.26	167.37	8.47	0.65	40.81	1.06	
День 8														
Завтрак I	суп-лапша молочная	200	6.58	9	26.12	187.04	242.8			0.17	0.04	1.5	0	10
	чай с сахаром лимоном	180	0.04	0	12.13	47	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01	943
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	банан	100	1.5	0.5	21	94.5								98
итого за завтрак		560	13.79	11.05	81.2	544.34	390.86	49.07	173.18	2.33	0.24	2.8	0.01	

Обед	рассольник	200	2.16	5.88	12.85	127.49	26			0.9	0.09	19.8		142
	картофельное пюре	150	17.58	8.5	40.99	291.09					4			427
	биточки из говядины	80	8.69	22.84	1.8	247.15	0	0.08	0.19	7.44	15.51	137.39	1.74	11
	кисель п/я	200	0	0	18	60	6	0	0	0.4	0	0	0	233
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	ряженка	100	7.2	5.76	7.56	120.6	240	0	0	0.2	0.06	1.4	0.34	251
	вафли	50	1.4	1.66	38.66	177	0.05	37.5	0	0.5	0	0	29.5	1050
Итого за обед		860	42.7	46.19	141.81	1239.13	298.11	72.65	83.37	11.04	19.82	158.59	31.58	
Итого за день		1420	56.49	57.24	223.01	1783.47	688.97	121.72	256.55	13.37	20.06	161.39	31.59	
День 9														
Завтрак I	каша молочная манная	150	5.86	9.95	26.8	221.8	126.3			0.52	0.05	1	0	34
	чай с сахаром	200	4.51	1.14	7.71	57.33	6	0	0	0.4	0	0	0	943
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	сок натурвльный фруктовый промышленного производства	200	1	0.2	20.2	92	16.04	20.12	1.01	0.4	0.03	4.01	0.01	532
итого за завтрак		630	17.04	12.84	76.66	586.93	174.4	55.19	84.19	2.92	0.24	5.01	0.01	
Обед	суп гороховый	200	2.21	2.44	16.1	185.8	35	0	0	1.6	0.16	3.2	0.06	88
	Жаркое по-домашнему из курицы	130	9.01	9.12	10.2	161.3	40	0	0	3.5	0.16	9.2	0.18	51
	компот из смеси сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	868
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	97.2	180			0.15	0.06	1.95		529
	печенье	50	5.25	6.86	52.08	291.9					0.1			604
Итого за обед		840	27.67	24.48	133.34	1048.76	287.46	35.07	86.78	7.03	0.65	15.43	0.24	
Итого за день		1470	44.71	37.32	210	1635.69	461.86	90.26	170.97	9.95	0.89	20.44	0.25	
День 10														
Завтрак I	Каша "Дружба"	180	6.21	7.73	27.71	201	182.3			0.5	0.1		1.95	5
	кофейный напиток	180	3.6	3.6	18.69	119.7	123.2			0.25	0.03	0	1	11
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Завтрак II	банан	100	1.5	0.5	21	94.5								98
итого за завтрак		540	16.98	13.38	89.35	631	331.56	35.07	83.18	2.35	0.29	0	2.95	
Обед	суп картофельный	200	2.13	2.7	12.01	107.5	37	0	0	0.8	0.04	9	0.07	89

	гречка отварная	150	3.76	5.1	14.65	122.2	67.2			1.4	0.15	46.4	0	64
	сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.5								
	компот из смеси сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	868
	хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0	86
	хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0	87
Полдник	чай с сахаром	180	4.51	1.14	7.71	57.33	6	0	0	0.4	0	0	0	943
	булочка сдобная	60	6.79	9.16	41.7	295.75	26	0	0	0.5	0.05	0.02	0	274
Итого за обед		870	23.17	19.66	122.39	895.34	168.66	35.07	86.78	4.88	0.41	56.5	0.07	
Итого за день		1410	40.15	33.04	211.74	1526.34	500.22	70.14	169.96	7.23	0.7	56.5	3.02	
Среднее значение за период		14795	453.21	415.92	2064.46	15731.47	4457	1046	2605.92	123.9	48.301	696.73	204.246	

