

Утверждаю:

Директор

МОУ «СОШ №3 им. Т.М.Катанчиева»

С.п. Атажукино

Директор Р.С. Дышекова

**Примерное десятидневное меню
дошкольные группы от 1-до 3 лет**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	140	4,8	8,2	30,4	123,72	179
	Чай	180/10	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6	85,7	8
Итого за завтрак:		350				280	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит. изделия - вафли	90	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		90				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,84	0,10	6,25	26,44	33
	Борщ со сметаной	150	1,45	3,93	100,2	64	66
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	60	8,34	9,87	10,7	126,69	307
		110	4,16	3,61	21,16	94,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,30	-	44,2	88,76	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	89,7	8
Итого за обед		950				490	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	160	5,79	5,47	18,57	100,3	93
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	8
Итого за полдник:		240				285,6	
Итого за день:						1816,22	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	140	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	180	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				441,28	
2 Завтрак	Фрукты	90	1,05	0,35	14,7	78	

10.00-10.25								
Итого за 2 Завтрак		90					78	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	1,13	0,06	4,01		26,99	38
	Крестьянский суп со сметаной	150/5	3,13	0,50	13,06		99,3	80
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	60/50 110	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36		171 132,01	286 694
	Кисель	150/10	0,4	-	94		102,75	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6		42,8	
	Итого за обед		710				574,84	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	3,22	1,95	22,8		320,73	400
	Чай	200	-	-	12,20		48,78	943
Итого за полдник:		300					369,51	
Итого за день:							1802,6	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	140/5	5,1	10,72	33,42		251	177
	Чай	180/10	-	-	12,20		48,78	943
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6		107,5	8
Итого за завтрак:		440					407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4		385	
Итого за 2 Завтрак		100					385	
Обед с 11.30- 12.40	Тушенная капуста	40	0,31	0,48	1,41		46,3	43
	Гороховый суп со сметаной	150/5	5,14	0,43	14,5		91,69	80
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	50 110	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21		230,55 170,96	302 163
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150/10	0,12	-	22,5		88,02	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6		107,5	8
	Итого за обед		660				735,02	
Полдник с 15.10-15.40	Перловый молочный суп	160/5	5,45	5,13	18,61		162,4	93
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3		110,3	8
Итого за полдник:		250					272,7	
Итого за день:							1800	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	140/10	14,28	14,72	38,96		362,58	688

8.40-8.50	Какао с молоком	180	3,99	3,17	14,42	102,31	959
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за завтрак:		440				572,39	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	80	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		80				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,84	0,10	6,25	31,44	33
	Борщ со сметаной	150/5	1,42	3,96	6,32	77	66
	Рыбные котлеты	60	9,79	9,69	11,96	173,98	245
	рисовый гарнир с маслом	110	4,87	7,17	48,48	279,6	177
	Кисель	150/10	0,4	-	94	102,72	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	85,7	8
Итого за обед		680				668,96	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка	140	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	твороженная						
	Чай	180	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	85,7	8
Итого за полдник:		390				527,04	
Итого за день:						2324,26	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	140/5	9,94	7,48	47,78	307,26	174
	Чай	180/10	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за завтрак:		440				463,54	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	38
	Суп с перлово-картофельный	150	3,10	2,81	1,34	130,41	80
	Рагу мясное	160	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за обед		640				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	180	-	-	12,20	48,78	943
	Оладьи	140	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за						1942,82	

день:							
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Геркулесовая каша со слив. маслом	140/5	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	180/10	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за завтрак:		440				441,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	90	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		90				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,84	0,10	6,25	31,44	33
	Борщ со сметаной	150/5	1,45	3,93	100,2	82	66
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	60	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		110	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150/10	0,30	-	44,2	101,3	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за обед		680				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	180	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				285,6	
Итого за день:						1881,6	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	140/5	4,8	8,2	30,4	220	179
	Чай	180/10	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за завтрак:		450				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	90	0,34	0,31	8,85	102	
Итого за 2 Завтрак		90				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	1,13	0,06	4,01	26,99	38
	Крестьянский суп со сметаной	150/10	3,13	0,50	13,06	99,3	80
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50	8,87	9,83	11,71	171	286
		110	2,44	3,84	16,36	132,01	694

	Кисель	150/10	0,4	-	94	377	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за обед		710				913,8	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	150/10	-	-	12,20	48,78	943
Итого за полдник:		300				408,01	
Итого за день:						1800,9	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	140/5	9,94	7,48	47,78	307,26	174
	Чай	180/10	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за завтрак:		440				463,54	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
Итого за 2 Завтрак		100				423,41	
Обед с 11.30- 12.40	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	43
	Гороховый суп со сметаной	150/5	5,14	0,43	14,5	91,69	80
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	50	16,52	7,75	3,26	230,55	302
		110	5,28	3,50	28,21	170,96	163
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150/10	0,12	-	22,5	88,02	372
Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8	
Итого за обед		660				735,02	
	Перловый молочный суп	160	5,45	5,13	18,61	162,4	93
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	8
Итого за полдник:		250				272,7	
Итого за день:						1895,67	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшеничная каша со слив. маслом	140/5	8,80	5,84	47,02	284,94	679
	Какао с молоком	180/10	3,99	3,17	14,42	102,31	959
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за завтрак:		440				494,75	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	90	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		90				275,2	
Обед с 11.30-	Отварная свекла в	40	0,84	0,10	6,25	31,44	33

12.40	нарезках						
	Борщ со сметаной	150/5	1,42	3,96	6,32	112,3	66
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	60	9,79	9,69	11,96	173,98	245
		110	4,87	7,17	48,8	279,6	177
	Кисель	150/10	0,4	-	94	377	376
Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8	
Итого за обед		680				1081,82	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка творожная	100	26,88	17,54	24,41	370,76	
	Чай	150/10	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за полдник:		390				527,04	
Итого за день:						2246,52	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со слив. маслом	140/5	5,1	10,72	33,42	251	177
	Чай	180/10	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	20	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за завтрак:		440				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	90	0,34	0,31	8,85	102	
Итого за 2 Завтрак		90				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	1,13	0,06	4,01	26,99	38
	Суп перлово- картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	80
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150/5	0,12	-	22,5	91,5	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
Итого за обед		640				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	180	-	-	12,20	48,78	372
	Оладьи	100	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за день:						1896,54	
Среднее значение за период:						1802	