

Утверждаю:  
 Директор  
 МОУ «СОШ №3 им. Т.М.Катанчиева»  
 с.п.Атажукино  
 Директор \_\_\_\_\_ Р.С.Дышекова

**Примерное десятидневное меню  
дошкольные группы от 3-до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Манная каша со сливочным маслом	200	4,8	8,2	30,4	220	179
	Чай	180	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>				<b>376,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондит.изделия - вафли	100	7,5	28	59	124,35	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>124,35</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	33
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	66
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	307
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	376
	Хлеб пшеничный	50	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>				<b>636,34</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	93
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>				<b>285,6</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1816,22</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Овсяная каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>441,28</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	

10.00-10.25							
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>78</b>	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	38
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	80
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120 130	8,87 2,44	9,83 3,84	11,71 16,36	171 132,01	286 694
	Кисель	180	0,4	-	94	102,75	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	42,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>				<b>574,84</b>	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	3,22	1,95	22,8	320,73	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>				<b>369,51</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1802,6</b>	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	177
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>407,28</b>	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>385</b>	
Обед с 11.30- 12.40	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	43
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	80
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	70/50 120	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	302 163
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>				<b>735,02</b>	
Полдник с 15.10-15.40	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	93
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>272,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1800</b>	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	688

8.40-8.50	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	959
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>572,39</b>	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>518</b>	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла. в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	33
	Борщ со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	77	66
	Рыбные котлеты рисовый гарнир с маслом	70 130	9,79 4,87	9,69 7,17	11,96 48,48	173,98 279,6	245 177
	Кисель	180	0,4	-	94	102,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,48	0,52	19,6	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>668,96</b>	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	85,7	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>				<b>527,04</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>2324,26</b>	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	174
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>463,54</b>	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>102</b>	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	38
	Суп с 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)	180	0,12	-	22,5	91,5	372
	Хлеб пшеничный	50	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>				<b>680,66</b>	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>				<b>280,62</b>	
<b>Итого за</b>						<b>1942,82</b>	



	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>				<b>913,8</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Рогалики	100	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>				<b>408,01</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1800,9</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	174
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>463,54</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>423,41</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Тушенная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	43
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	80
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	70 130	16,52 5,28	7,75 3,50	3,26 28,21	230,55 170,96	302 163
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>				<b>735,02</b>	
	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	93
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>272,7</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1895,67</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Пшеничная каша со слив. маслом	200	8,80	5,84	47,02	284,94	679
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	959
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>494,75</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондит.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>275,2</b>	
<b>Обед с 11.30-</b>	Отварная свекла в	60	0,84	0,10	6,25	31,44	33

12.40	нарезках						
	Борщ со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	66
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	70 130	9,79 4,87	9,69 7,17	11,96 48,8	173,98 279,6	245 177
	Кисель	180	0,4	-	94	377	376
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>				<b>1081,82</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Запеканка творожная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>				<b>527,04</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>2246,52</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Рисовая каша со слив. маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	177
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	943
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>				<b>407,28</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>				<b>102</b>	
<b>Обед с 11.30- 12.40</b>	Отварная морковь в нарезках	60	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)	180	0,12	-	22,5	91,5	372
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	8
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>				<b>680,66</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Чай	200	-	-	12,20	48,78	372
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>				<b>280,62</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>1896,54</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>						<b>1802</b>	