

Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №2 с.п.Атажукино
 О.Ю. Тезадова
 "1" октября 2024 г.



МОУ СОШ №2 с. п. Атажукино
 Примерное десятидневное меню для дошкольных групп (1-3 года)

Сезон весенне-летний

	Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые продукты (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1 день	завтрак	Манная каша со сливочным маслом	150	5,85	3,75	29,4	168	302
		Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44	
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	350				333,39	
	второй завтрак	Конд. изделия- вафли	100	5,5	22	66	490	
		Итого	100				490	
		Борщ со сметанной	150	8	8	16,3	170	170
		Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	80/110	12/3,85	16,5/4,24	7/22,3	224,5/143,5	354/688
		Компот из свежих фруктов(сухофруктов)	150	0,03	0	18,57	70,65	414
		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,52	19,6	107,5	б/н
	Итого	370						
полдник	Пшениный молочный суп	170	2,52	2,01	7,01	60,55	94	
	Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
	Итого	200						
2 день	завтрак	Овсяная каша со слив.маслом	150/ 5	2	1	10,1	57,7	
		Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44	
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	355					
	второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого	100					
		Крестьянский суп со сметаной	150	2	4,94	13,05	94,4	
		Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	60/30/110	7,7	8,13	6,26	128,64	
		Кисель	150	0,12	0,05	19,27	73,3	
		Хлеб пшеничный	30		1,39	7,605	46,95	б/н
	Итого	380						
полдник	Рогалики	60	4,33	5,93	43	232,13		
	Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44		
	Итого	230						

3 день	завтрак	Рисовая каша со сливочным маслом	150	4,16	5,6	19,56	144	
		Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44	
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	350					
	второй завтрак	Конд.изд- мармелад	100	2,1	0	6,4	385	
		Итого	100					
		Суп гороховый	150	1,66	1,83	12,1	92,9	88
	обед	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	60/110	7,71	6,21	1,98	94,5	311/679
		Компот из свежих фруктов(сухофруктов)	150	0,03	0	18,57	70,65	414
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
	Итого							
полдник	Пшеничный молочный суп	170	2,52	2,01	7,01	60,55	94	
	Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
	Итого	200						
4 день	завтрак	Отварные макароны со слив.маслом и сыром	150	4,69	6,48	25,03	183,81	43
		Какао с молоком	160	3,8	3,31	12,91	87,87	397
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	340					
	второй завтрак	Вафли	60	4,32	8,25	28,73	152,31	
		Итого	60					
	обед	Щи со сметаной	150	0,84	0,67	3,69	24,66	88
		Рыбные котлеты рисовый гарнир	60/110	15,5	11,22	16,95	234,78	234
		Кисель	150	0,12	0,05	19,27	73,3	
		Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	б/н
	Итого	500						
полдник	Запеканка со сметаной	150	2,52	2,01	7,01	60,55	94	
	Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
	Чай	50	0,3	0,1	0,1	0	376	
	Итого	230						

5 день	завтрак	Гречневая каша со слив.маслом	150	8,3	7,02	36,54	240	679
		Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44	376
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	350					
	второй завтрак	Кондит.изд-вафли	100	7,5	28	59	518	
		Итого	100					
	обед	Суп с макаронами	150	0,13	0,01	0,75	3,5	111
		Рагу мясное	110	10,2	5,6	4,7	110,3	39
		Компот из свежих фруктов(сухофруктов)	150	0,03	0	18,57	70,65	414
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
	Итого	440						
полдник	Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44	376	
	Оладьи	50	4,96	7,77	35,52	231,84	410	
	Итого	220						
6 день	завтрак	Геркулесовая каша со сливочным маслом	150	6,64	8,5	27,125	222	182
		Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44	376
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	350					
	второй завтрак	Кондит.изд-вафли	100	7,5	28	59	518	
		Итого	100					
	обед	Борщ со сметаной	150	1,64	0,928	2,89	34,656	170
		Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	80/110	12/3,85	16,5/4,24	7/22,3	224,5/143,5	354/688
		Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	б/н
		Компот из свежих фруктов(сухофруктов)	150	0,03	0	18,57	70,65	
	Итого	390						
полдник	Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
	Пшениный молочный суп	170	2,52	2,01	7,01	60,55	94	
	Итого	200						

7 день	завтрак	Манная каша со сливочным маслом	150	5,07	3,25	25,48	145,6	302
		Чай	170	3,81	0,46	26,35	118,44	376
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	350					
	второй завтрак	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
		Итого	100					
	обед	Крестьянский суп со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	79,87	204
		Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	60/30/110	7,7	8,13	6,26	128,64	
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Кисель	150	0	0	8,71	35,55	
		Итого	380					
	полдник	Рогалики	100	4,2	3,41	40,2	359,23	400
		Чай	100	3,5	0,26	26,15	118,24	376
		Итого	200					
		Гречневая каша со слив.маслом	150	8,3	7,02	36,54	240	
	завтрак	Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	376
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	350					
	второй завтрак	Кондит.изд-вафли	100	7,5	28	59	518	
		Итого	100					
	Гороховый суп со сметаной	150	2,74	1,41	8,7	74,11	31	
обед	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	60/40/110						
	Компот из свежих фруктов(сухофруктов)	150	0,03	0	18,57	70,65		
	Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
	Итого	360						
полдник	Суп картофельный с рисом	170	2,52	2,01	7,01	60,55	94	
	Хлеб пшеничный	30	3,81	0,49	26,35	118,4	б/н	
	Итого	200						

9 день	завтрак	Пшениная каша со сливочным маслом	150	4,2	5	24,3	0	0
		Какао с молоком	170					
		Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого	350					
	второй завтрак	Вафли	100	7,5	28	59	518	
		Итого	100					
	обед	Щи со сметаной	150	0,88	2,475	3,95	44,875	
		Рыбные котлеты с отварными макаронами	50/110	1,25/3,85	7,6/4,24	2,2/22,3	39,74/143,5	
		Кисель	150	0	0	8,71	35,55	
		Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	б/н
полдник	Итого	500						
	Запеканка со сметаной	150/25						
	Чай	50						
	Хлеб пшеничный	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
10 день	завтрак	Итого	205					
		Рисовая каша со сливочным маслом	150					
		Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	376
		Хлеб пшеничный	30	3,81	0,49	26,35	118,4	б/н
		Итого	350					
	второй завтрак	Кондит.изд-вафли	100	7,5	28	59	518	
		Итого	100					
	обед	Суп с макаронами	150	0,13	0,01	0,75	3,5	111
		Рагу мясное	110	10,2	5,6	4,7	110,3	39
		Компот из свежих фруктов(сухофруктов)	150	0,03	0	18,57	70,65	414
Хлеб пшеничный		40	3,48	0,52	19,6	107,5	б/н	
	Итого	450						
полдник	Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	376	
	Оладьи	50	4,96	7,77	35,52	231,84	410	
	Итого	220						