

Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №2 с.п. Атажукино

 О.Ю. Тезалова
 "1" апреля 2024 г.

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

Сезон весенне-летний

	Прием пищи	Наименование	Выход блюдо	Пищевые продукты (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1 день	завтрак	Каша манная со сливочным маслом	150/5	4,52	3,92	20,63	184	181
		Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	943
		Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого за завтрак:	355					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп картофельный с рисом	150	1,009	2,54	5,99	53,625	29
		Котлеты куриные с подливой	80	8,81	9,1636	9,3868	155,496	307
		Гарнир-отварные макароны	110	5,2	4,33	25,7	154,8	688
		Кисель	150	0	0	8,71	35,55	648
Хлеб		40	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н	
	Итого за обед:	500						
полдник	Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	943	
	Сдобное печенье	50	1	0	20,2	85,3	8	
	Итого за полдник:	220						
2 день	завтрак	Каша рисовая с маслом	150	5,13	4,86	23,79	159,5	182
		Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	943
		Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого за завтрак:	350					
	второй завтрак	Чай с лимоном	100	0,82	0,855	4,665	28,5	393
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,64	0,928	2,89	34,656	23
		Тефтели мясные с подливой	60/30	13,38	11,57	5,22	181,05	286
		Гречка	110	4,54	4,57	35,2	253	688
		Компот	150	0	0	8,71	35,55	342
Хлеб		40	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н	
	Итого за обед:	430						
полдник	Кефир	150	4,96	3,2	6,2	74,3	386	
	Булочка российская	50	3,5	4	27,76	161,66	474	
	Итого за полдник:	200						

3 день	завтрак	Запеканка	150	23,46	16,94	25,71	354,2	463
		Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	943
		Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого за завтрак:	350					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп гороховый	150	2,74	1,41	8,7	74,11	102
		Куры отварные с соусом сметанным	80	12,67	15,2	2,34	196,8	302
		Пшенка	110	5,47	7,35	31,38	213,6	679
		Кисель	150	0	0	8,71	35,55	648
		Хлеб	40	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н
		Итого за обед:	550					
	полдник	Чай с молоком	160	1,2	1,3	7,075	45,13	378
Хлеб с сыром		0,30/10	3/2,76	0,3/2,23	18,5/0,025	71/16,1	3	
	Итого за полдник:	195						
4 день	завтрак	Яйцо варенное	50	4,18	3,6	0,25	56	209
		Чай с лимоном	170/10	1,64	1,71	9,33	57,66	393
		Хлеб с маслом и сыром	30,0/10/10	3/0,015/2,76	0,3/2,03/2,23	18,5/0,025	71/17,4/16,1	3
		Итого за завтрак:	300					
	второй завтрак	Кефир с сахаром	100	2,575	2,22	3,55	44,4	386
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,74	1,41	8,7	74,11	38
		Рыба запеченная, макароны отварные	50/110	1,25/3,85	7,6/4,24	2,2/22,3	39,74/143,5	245
		Компот	150	0	0	28,8	115,2	342
		Хлеб	40	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н
	Итого за обед:	500						
полдник	Суп молочный, рисовый	170	1,212	3,05	7,19	64,35	93	
	Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
	Итого за полдник:	200						

5 день	завтрак	Каша манная со сливочным маслом	170	4,52	3,92	20,63	184	181
		Кофейный напиток	150	3	2,55	14,9	98,6	379
		Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	41
		Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого за завтрак:	355					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	15					
	обед	Борщ	150	2,74	1,41	8,7	74,11	82
		Картофельный соус на сметане	110	1,98	9,53	12,51	143,86	320
		Кисель	150	0	0	8,71	35,55	648
Хлеб		40	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н	
	Итого за обед:	450						
полдник	Суп молочный с макаронами	170	3,3	4,5	10,32	93,52	93	
	Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
	Итого за полдник:	200						
6 день	завтрак	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117	93
		Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	943
		Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого за завтрак:	350					
	второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2,89	2,5	4,96	53,8	77
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп гороховый	150	2,74	1,41	8,7	74,11	102
		Куры отварные с соусом сметанным	80	12,67	15,2	2,34	196,8	302
		Пшенка	110	5,47	7,35	31,38	213,6	679
		Компот	150	0	0	8,71	35,55	1,06
Хлеб		30	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н	
	Итого за обед:	490						
полдник	Чай с лимоном	150/10	1,34	1,39	7,605	46,95	393	
	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5/10	3/0,01/2,76	0,3/1,38/2,23	18,5/0,01	71/12,47/16,1	3	
	Итого за полдник:	205						

7 день	завтрак	Каша овсянная со сливочным маслом	150/5	4,52	3,92	20,63	184	182
		Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	943
		Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого за завтрак:	355					
	второй завтрак	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,87	2,11	3,9	47,89	38
		Плов с птицей	120	4,9	3,02	13,9	100,8	291
		Кисель	150	0	0	8,71	35,55	648
		Хлеб	40	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н
	Итого за обед:	460						
полдник	Чай с молоком	150	1,3	1,35	7,375	45,53	378	
	Хлеб с маслом	30,0/10	3/0,015	0,3/2,03	18,5/0,025	71/17,4	41	
	Итого за полдник:	200						
8 день	завтрак	Каша манная со сливочным маслом	150/5	4,52	3,92	20,63	184	181
		Чай	170	1,3	1,35	7,375	45,53	943
		Хлеб	30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н
		Итого за завтрак:	355					
	второй завтрак	Кефир с сахаром	100	2,575	2,22	3,55	44,4	386
		Итого за второй завтрак:	100					
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,64	0,928	2,89	34,656	23
		Котлеты мясные с подливой	80	7,78	5,78	7,85	114,38	608
		Гарнир-отварной рис	110	5,52	4,52	26,45	168,45	688
		Компот	150	0	0	8,71	35,55	342
		Хлеб	40	5,08	0,624	35,136	157,92	б/н
		Итого за обед:	500					
	полдник	Суп молочный пшеничный	170	5,18	4,51	21,54	180	94
Хлеб		30	1,34	1,39	7,605	46,95	б/н	
Итого за полдник:		250						