

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бурановская ООШ»
А.М. Яковлева
« 07 » 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ
3-7 ЛЕТ
МБОУ «Бурановская ООШ»**

Понедельник

Неделя 1

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
34	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184	0
48а	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	ОБЕД						
78а	Щи из свежей капусты со сметаной	200	10,1	11,3	8,02	366	18,45
96	Плов из птицы	150	10,17	13,96	32	302	0,38
151	Зеленый горошек	60	3	0,12	4,98	33	4,5
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	55	3,89	0,59	24,97	125,88	0
	ПОЛДНИК						
42	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
5	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0
	УЖИН						
84	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
46	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	9,4
1	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	0
7	Сыр порционный	15	3,48	5,9	0	72	0,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1755	64,9	56,36	282,52	1803,56	30,32

Вторник

Неделя 1
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
37	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
3а	Повидло	15	0,06	0	9,45	64,6	0,6
	Обед						
85	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25
130	Котлеты рубленые из птицы	70	14,6	14,8	11,5	263,3	0,6
107	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0
163	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Полдник						
57	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	95	7,2
136	Пряник	40	2,6	3	28,8	152,6	0
58	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Ужин						
111	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78
46	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	52,88	46,515	296,44	1876,65	39,59

Среда

Неделя 1
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
29а	Запеканка из творога	200	23,08	24,12	34,32	496	0,48
125	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,19
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0

	Обед						
77	Свекольник	200	1,54	5,1	8,1	83,3	12
88	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
121	Соус белый основной	50	0,3	1,75	1,83	24,35	0,13
149	Горошница	150	4,2	2,3	12,5	113	0
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
151	Кукуруза консервированная	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5
	Полдник						
52	Компот из кураги	200	0,92	0,12	25,64	105,96	0
133	Вафля	50	1,5	12,2	25	217	0

	Ужин						
38	Каша пшеничная на молоке	200	5,43	4,23	33,38	197	0
47	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
1	Хлеб пшеничный	55	3,89	0,59	24,97	125,88	0

Среда

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	61,03	57,9	235,14	1800	21,44
----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--------------

Четверг

Неделя 1

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
35	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177	0
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
6а	Масло(порциями)	8	0,06	7,24	0,13	86	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Обед						
82а	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	14,6	14,76	133,6	8,96
93	Картофельная запеканка с мясом	165	12,132	9,5	25,7	237	3,8
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
124	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
1	Хлеб пшеничный	55	3,89	0,59	24,97	125,88	0
	Полдник						
8	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09
43	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Ужин						
117	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
45	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	55	3,89	0,59	24,97	125,88	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1538	56,455	59,328	280,51	1842,49	14,869

Пятница

Неделя 1
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
36	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
7	Сыр порционный	10	2,32	3,93	0	36	0,11

	Обед						
154	Суп с клецками на кур б.	200	6,37	2,15	21,12	142,8	5,35
158	Ёжики с рисом	70	11,53	14,69	9,9	220,27	0
110	Каша вязкая перловая	150	2,98	4,1	20,89	135,1	0
163	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
147	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,11	4,32
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Полдник						
43	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26
137	Баранка	50	4,25	1,75	32	165	0,58
	Ужин						
113	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06
45	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	0

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	55,443	61,483	254,72	1818,21	28,34
--	----------------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------

Неделя 2

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
39	Каша манная с маслом	205	4,52	4,07	30,57	177	0
49	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Хлеб пшеничный	55	3,89	0,59	24,97	125,88	0

	Обед						
76	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04
110	Каша вязкая ячневая	150	3,21	4,14	20,79	136,185	0
159	Беф-строганов из говядины	80	13	12	3,4	180,66	0,33
124	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
151	Кукуруза консервированная	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5
	Полдник						
136	Пряник	70	3,84	10,06	48,75	237,9	0
42	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	109	2,46
	Ужин						
80	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	101	12
1a	Сухарики белые	50	5,6	0,7	36,1	165,5	0
7	Сыр порционный	10	2,32	3,93	0	36	0,11
46	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	9,4
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	56,25	52,755	281,93	1801,055	17,989

Вторник_

Неделя 2

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
40	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213	0
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
3а	Повидло	15	0,06	0	9,45	64,6	0,6
	Обед						
152	Суп гречневый на к/б	200	2,23	6,4	9,9	113	11,31
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
100	Рыба, тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26
109	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Полдник						
133	Вафля	40	1,5	12,2	25	217	0
50	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19	90
58	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
	Ужин						
27а	Вареники ленивые	200	29,19	21,37	30,13	428	0,37
45	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	66,493	66,363	260,2	1882,23	135,3

Среда_

Неделя 2
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
34	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184	0
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
6а	Масло(порциями)	5	0,04	7,24	0,13	86	0
	Обед						
77	Свекольник	200	1,54	5,1	8,1	83,3	12
143	Суфле из печени	100	16,94	8,02	9,15	181,59	15,19
116	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
124	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
147	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Полдник						
135	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0
43	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Ужин						
143	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17
45	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	60,173	56,568	262,9	1841,72	36,719

Четверг_

Неделя 2
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
37	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Обед						
74 А	Рассольник со сметаной	200	8,8	10,9	18,2	167,5	6,5
130	Котлеты рубленые из птицы	70	14,6	14,8	11,15	236,3	0,6
148	Свекла тушеная	150	1,8	3,4	10,7	80	4,3
163	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
151	Зеленый горошек	60	3	0,12	4,98	33	4,5
	Полдник						
52	Компот из кураги	200	0,92	0,12	25,64	100,96	0
137	Баранка	50	4,25	1,75	32	165	0,58
58	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Ужин						
28	Пудинг из творога с рисом	150	22,11	14,16	29,88	309	0,3
47	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
1	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	76,44	60,06	274,88	1885,94	33,73

Пятница_

Неделя 2
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
24	Лапша молочная	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Обед						
86	Суп полевой	200	8,54	9	21,8	202	3,56
156	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
108	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0
163	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
	Полдник						
43	Снежок	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26
12	Булочка домашняя	50	5,82	10,01	43,13	286	0
	Ужин						
109	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	37,51	165,6	21,78
132	Сельдь с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,91	116	1
45	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1815	58,503	61,678	275,05	1861,08	34,6

Сводное меню

НЕДЕЛЯ 1	понедельник	Суп с рыбными консервами	Щи из свежей капусты со сметаной	Плов из птицы Зеленый горошек
	вторник	Каша вязкая геркулесовая с маслом	Суп вермишелевый	Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая
	среда	Запеканка из творога	Свекольник	Рыба, тушеная с овощами Пюре картофельное Кукуруза консервированная
	четверг	Каша вязкая рисовая с маслом	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофельная запеканка с мясом
	пятница	Каша пшенная вязкая с маслом	Суп с клецками на кур б.	Ёжики с рисом Каша вязкая перловая Икра кабачковая
НЕДЕЛЯ 2	понедельник	Суп картофельный	Борщ с капустой и картофелем	Беф-строганов из говядины Каша вязкая ячневая
	вторник	Каша «Дружба» вязкая	Суп гречневый на к/б	Котлета рыбная Рис отварной Кукуруза консервированная
	среда	Каша кукурузная вязкая	Свекольник	Суфле из печени Макароны отварные Икра кабачковая
	четверг	Каша вязкая геркулесовая с маслом	Рассольник со сметаной	Котлеты рубленые из птицы Свекла тушеная Зеленый горошек
	пятница	Лапша молочная	Суп полевой	Птица в соусе с томатом Горошница

Сводное меню

Молоко кипяченое Печенье	Каша кукурузная вязкая
Сок абрикосовый Пряник Яблоко	Картофель, запеченный в сметанном соусе
Компот из кураги Вафля	Каша пшеничная на молоке
Ряженка Ватрушка с повидлом	Макароны отварные с сыром
Кефир Баранка	Рагу из овощей
Молоко кипяченое Пряник	Каша манная с маслом
Напиток из плодов шиповника Печенье Банан	Вареники ленивые
Кефир Вафля	Суп молочный с гречневой крупой
Компот из кураги Баранка Яблоко	Пудинг из творога с рисом
Снежок Булочка домашняя	Сельдь с луком репчатым Пюре картофельное