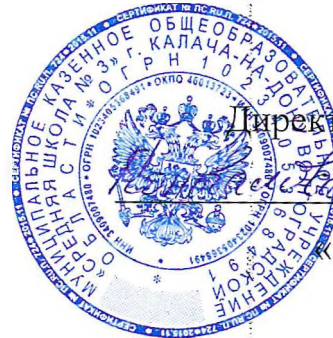




«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

« 09 » января 2025г.

ПРИМЕРНОЕ **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ
(3-7 лет)

с 10,5 часовым пребыванием

г. Калача – на –Дону
Волгоградской области
2025год

примерное рекомендованное меню дошк.группы

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8
день 1	ЗАВТРАК						
	каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	батон юбилейный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	сыр российский	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	чай с сахаром	200	12	3,1	14	56,06	113
	итого за завтрак:	445	23,59	18,35	55,95	409,47	
	10-00						
	фрукты	100	0,35	0	9,91	41,04	368
	ОБЕД						
	щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	тефтели в томатном соусе	80/50	12,27	16,51	19	274,45	286/587
	кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	овощная нарезка (сезонно)	60	0,95	2,99	4,6	49,92	81
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	итого за обед:	690	28,17	38,528	106,83	905,32	
	ПОЛДНИК						
	блины	100	7,47	14,27	32,8	290,67	164
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	итого за полдник:	300	12,27	19,07	57,72	450,23	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1535	64,38	75,948	230,41	1806,06	
день 2	ЗАВТРАК						
	каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	батон юбилейный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	итого за завтрак:	430	14,03	16,07	65,07	459,37	
	10-00						
	ОБЕД						
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82/107
	жаркое с мясом кур	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	итого за обед:	710	29,24	26,69	76,71	673,21	
	ПОЛДНИК						
	суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	чай с сахаром	200	12	3,1	14	56,06	113
	итого за полдник:	430	20,27	11,48	53,38	322,76	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570	63,54	54,24	195,16	1455,34	
день 3	ЗАВТРАК						
	каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29
	батон юбилейный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	сыр российский	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	чай с сахаром	200	12	3,1	14	56,06	113
	итого за завтрак:	445	24,39	19,39	51,79	404,49	
	10-00						
	фрукты	100	0,35	0	9,91	41,04	368
	ОБЕД						
	рассольник петербургский на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	197
	пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	536
	компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	овощная нарезка (сезонно)	60	0,95	2,99	4,6	49,92	81
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	итого за обед:	790	19,4	33,67	109,57	697,78	
	ПОЛДНИК						
	будочка	90	6,79	9,16	41,7	295,75	9
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	итого за полдник:	290	11,59	13,96	66,62	455,31	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	55,73	67,02	237,89	1598,62	

примерное рекомендованное меню дошк.группы

[illegible]

примерное рекомендованное меню дошк. группы

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8
день 6	ЗАВТРАК						
	каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	батон юбилейный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	46
	итого за завтрак:	430	14,03	16,07	65,07	459,37	
	10-00						
	фрукты	100	0,35	0	9,91	41,04	368
	ОБЕД						
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82/107
	гречка отварная с т/с	150/50	5,29	13,4	36,8	289,65	587
	котлеты из мяса кур	75	12,44	9,24	12,56	183	268
	кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	итого за обед:	555	28,04	32,108	106,89	829,22	
	ПОЛДНИК						
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	275
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	чай с сахаром	200	12	3,1	14	56,06	113
	итого за полдник:	340	27,05	25,3	29,73	378,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1425	69,47	73,478	211,6	1708,12	
день 7	ЗАВТРАК						
	каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	батон юбилейный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	чай с сахаром	200	12	3,1	14	56,06	113
	итого за завтрак:	430	20,11	13,92	55,95	354,87	
	10-00						
	ОБЕД						
	рассольник петербургский на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	197
	капуста тушеная с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3	23
	компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	итого за обед:	680	14,56	14,89	77,51	500,24	
	ПОЛДНИК						
	булочка	90	6,79	9,16	41,7	295,75	9
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	итого за полдник:	290	11,59	13,96	66,62	455,31	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1400	46,26	42,77	200,08	1310,42	
день 8	ЗАВТРАК						
	каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	батон юбилейный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	чай с сахаром	200	12	3,1	14	56,06	113
	итого за завтрак:	430	21,01	14,37	55,02	358,39	
	10-00						
	фрукты	100	0,35	0	9,91	41,04	368
	ОБЕД						
	суп из овощей с фасолью на к/б	250	9,27	8,64	14,6	173,96	144
	плов из куриного филе	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	овощная нарезка (сезонно)	60	0,95	2,99	4,6	49,92	81
	компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,25	0,87	15,15	77,43	
	итого за обед:	770	22,23	18,36	85,6	593,22	
	ПОЛДНИК						
	суп молочный с изделиями макаронными	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	итого за полдник:	430	14,28	14,21	70,76	466,66	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1730	57,87	46,94	221,29	1459,31	

примерное рекомендованное меню дошк.группы

[illegible]