

Утверждаю
Директор: Смирнова /О.Н. Смирнова/

«07» августа 2024г

Примерное 10-дневное меню МОУ Воронской СОШ на 2024-2025 уч. год (дошкольная группа)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Редакция Могильный М.П. Москва. Дели плюс 2017г. Сезон осень- зима

Группа от 1 до 3 лет

Первый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Омлет Натуральный с маслом	№229	150	210	5.70	9.3	32.0	
Бутерброд с маслом	№ 1	23/5	98	1.7	5.30	10.5	
Чай с сахаром	№ 411	150	34.1	0.10	0.00	8.40	
итого		328	386.7	8.0	14.6	68.7	
Второй завтрак							
ФРУКТЫ АПЕЛЬСИН	№ 341	100	43.0	0.9	0.02	8.1	
итого		100	43.0	0.9	0.02	8.1	
обед							
Салат из моркови и яблок	№ 29	30	31.0	0.40	2.10	2.5	
Суп гороховый с картофелем	№ 87	150	50.8	1.05	2.9	9.9	
Котлета мясная запеченная в сметане	№ 299	50	77.9	6.4	5.1	1.3	
Макаронные изделия с маслом	№ 143	100	150.0	5.7	4.0	27.4	
Компот из сушеных фруктов	№ 394	150	84.7	0.30	0.00	20.80	
Хлеб ржаной	№	30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	452.5	15.8	14.4	72.2	
полдник							
Каша Гречневая рассыпчатая с	№179	150	159.0	6.0	3.0	23.0	

маслом							
Йогуртовый напиток снежок	№ 420	135	67.0	3.90	3.0	5.00	
итого		285.0	226.0	11.9	6.0	28.0	
Итого за весь день		1133.5	1065.2	35.7	35.0	160.9	

Второй день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша жидкая пшеничная с маслом	№ 199	150	217.0	6.80	7.70	30.1	
Булка с сыром	№	22.5/5	89.0	3.00	4.4	9.2	
Какао с молоком	№ 416	150	28.0	0.04	0.01	6.9	
итого		327.5	334.00	9.84	12.11	46.2	
		Второй завтрак					
бананы	№ 156	100	19.8	0.18	0.18	4.41	
итого		100	19.8	0.18	0.18	4.41	
		обед					
Салат из свеклы с черносливом	№ 29	30	15.6	0.30	0.03	3.4	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 88	150	82.6	3.4	3.20	9.8	
Гуляш из отварной курицы	№ 294	50	68.3	11.1	1.5	2.9	
Картофельное пюре	№ 339	100	91.5	2.00	3.2	13.6	
СОК	№ 398	150	103	0.3	0.07	25.0	
Хлеб ржаной		30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	419.1	19.08	19.80	71.95	
		полдник					
Булочка молочная	№ 466	70	243.7	3.00	7.62	24.00	
ряженка		150	52.0	3.80	3.30	5.50	
итого		220	220.9	3.9	3.0	10.0	

Итого за весь день		1182.5	1018.1	36.0	31.09	145.2	
--------------------	--	--------	--------	------	-------	-------	--

Третий день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Каша рисовая вязкая с маслом	№ 190	150	162.3	4.9	8.2	16.9	
Бутерброд с джемом	№	22.5/5	89	3.0	4.4	9.2	
Напиток кофейный	№ 414	150	63.46	1.6	1.79	10.71	
итого		327.5	314.76	9.5	14.39	36.81	
Второй завтрак							
ЯБЛОКО	№ 339	100	47.0	0.4	0.4	9.8	
итого		100	47.0	0.4	0.4	9.8	
обед							
Свежий огурец	№ 13	30	13.2	0.2	1.8	1.1	
Щи из свежей капусты со сметаной	№ 73	150	50.8	1.05	2.9	5.08	
Бефстроганов из отварной курицы	№ 294	50	108.1	6.4	5.0	1.6	
Рагу из овощей	№ 148	100	118.8	3.8	4.2	14.1	
Кисель ИЗ БРИКЕТА ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ		150	52.0	0.1	0.06	13.0	
Хлеб ржаной		30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		506	401.0	13.53	14.32	45.18	
полдник							
Зразы из творога с изюмом сгущенным молоком		80	187.5	8.5	5.0	47.0	
кефир	420	135	68.0	3.9	3.3	5.6	
итого		215	210.5	13.4	8.0	28.0	
Итого за весь день		1106	1037.66	36.33	37.02	149.58	

Четвертый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Каша манная	№ 199	150	125.5	2.9	5.3	15.00	
Бутерброд с маслом	№ 1	22.5/5	84.3	1.6	1.96	15.1	
Чай с лимоном	412	150	70.01	2.34	1.99	10.64	
		327.5	279.81	10.78	9.25	40.74	
Второй завтрак							
ГРУША	338	100	44.0	0.5	0.3	10.3	
итого		100	44.0	0.5	0.3	10.3	
обед							
Свежий помидор		30	27.48	0.41	1.85	2.31	
Свекольник со сметаной	№ 55	150	50.35	2.16	2.04	8.59	
Суфле рыбное	284	50	78.33	3.08	2.84	6..26	
Капуста тушеная	143	100	126.0	3.62	3.86	11.41	
Компот из СВЕЖИХ яблок	№ 390	150	84.7	0.3	0	20.8	
Хлеб ржаной		30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	424.96	11.55	10.5	59.67	
полдник							
Булочка янтарная	№ 468	60	204.15	10.9	10.00	17.72	
Йогуртовый напиток снежок	№ 420	140	34.1	0.1	0	8.5	
итого		200	286.95	12.5	10.42	34.52	
Итого за весь день		1105	1017.41	31.29	30.7	145.03	

Пятый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
-----------------------	-----------	----------------	---------	-------	------	----------	--

		Завтрак					
Запеканка творожная с повидлом	№ 251	80/10	181.6	8.4	15.2	20.2	
Бутерброд с сыром	№	22.5/5	98	1.7	5.4	10.5	
Чай с сахаром	№ 411	150	28.0	0.04	0.01	6.9	
итого		267.5	307.6	10.14	20.61	37.6	
		Второй завтрак					
БАНАН	342	100	44.0	0.39	0.3	10.3	
итого		100	44.0	0.39	0.3	10.3	
		обед					
Кукуруза консервированная		30	30.0	0.7	1.3	10.6	
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 76	150\5	69.7	3.5	0.5	12.5	
Голубцы ленивые в сметане с сыром	№ 315	50/5	110	7.4	3.6	7.7	
Компот из сушеных фруктов	№ 394	150	62.3	0.1	0.1	17.2	
Хлеб ржаной		30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	414.3	16.17	8.16	68.0	
		полдник					
винегрет	67	70	188.0	4.2	4.9	24.3	
ряженка	420	135	67.5	3.9	3.0	5.0	
итого		205	255.5	8.1	7.9	29.3	
Итого за весь день		1062.5	1022	34.91	36.67	144.7	

Шестой день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Омлет натуральный с маслом	№ 229	150	184.2	5.2	5.7	27.6	
Бутерброд с маслом	№ 1	22.5/5	89.0	3.00	4.4	9.2	

Какао с молоком	№ 416	150	34.17	0.1	0	8.4	
итого		327.5	307.37	8.21	10.1	45.2	
		Второй завтрак					
МАНДАРИН	341	100	43.0	0.9	0.2	8.10	
итого		100	43.0	0.9	0.2	8.10	
		обед					
Салат из свежих огурцов	№ 13	30	15.6	0.30	0.03	3.4	
Суп картофельный с рыбными консервами	№ 90	150	61.5	1.00	2.9	7.6	
Котлета мясная запеченная в сметанном соусе	№ 299	50	116	8.20	8.6	1.5	
Картофель и овощи тушеные	№	100	110	3.6	2.8	17.5	
сок	418	150	84.7	0.3	0	20.8	
Хлеб ржаной		30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	444.9	15.08	14.69	61.1	
		полдник					
Ватрушка с творогом	№ 441	50/10	153.7	5.04	6.99	26.17	
кефир		135	68	3.8	3.3	5.6	
итого		215	221.7	8.94	10.29	31.77	
Итого за весь день		1142.5	1018.57	32.82	35.08	147.87	

Седьмой день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша пшенная	№ 199	150	184.2	5.2	5.7	27.6	
Бутерброд с сыром	№	22.5/5	89.0	3.00	4.4	9.2	
Напиток кофейный	№ 414	150	34.17	0.1	0.1	8.4	
итого		327.5	307.37	8.3	10.2	45.2	
		Второй завтрак					

ЯБЛОКО	№ 339	100	47.0	0.4	0.4	9.8	
итого		100	47.0	0.4	0.4	9.8	
		обед					
Салат из зеленого горошка	№	30	15.6	0.3	0.03	3.4	
Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	№	150	61.5	1.0	2.9	7.6	
Суфле из рыбы	№ 284	50	116.0	8.2	8.6	1.5	
Картофельное пюре	№ 339	100	110.0	3.6	2.8	17.5	
Компот из кураги	№	150	84.7	0.3	0	20.8	
Хлеб ржаной	№	30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	374.5	15.78	9	66.3	
		полдник					
Сырники с повидло	№ 246	80/20	190	6.0	7.2	40.5	
ряженка	420	150	105	3.9	3.0	5.0	
итого		250	295	9.9	12.2	38.9	
Итого за весь день		1100.5	1012.7	31.3	329.5	139.8	

Восьмой день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша «Дружба»		150	174	4.6	6.4	34.3	
Бутерброд с джемом	№	22.5/5	84.3	1.6	1.96	10.1	
Чай с молоком	№ 416	150	28	0.04	0.01	6.9	
		327.5	286.3	5.05	6.57	57.87	
		Второй завтрак					
груша	338	100	29	0.2	0.19	6.69	
итого		100	29	0.2	0.19	6.69	

		обед					
Свежий помидор	№	30	13.2	0.2	1.8	1.1	
Борщ с капустой со сметаной	№ 63	150	81.0	1.9	3.1	9.2	
Тефтели мясо-крупяные запеченные в сметане	№ 303	50	68.3	10.1	1.5	2.9	
Рагу из овощей	№ 148	100	65.1	1.0	2.2	9.4	
Кисель	№	150	88.8	0.6	0.04	21.4	
Хлеб ржаной	№	30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	374.5	15.78	9.0	66.3	
		полдник					
Пирожок с капустой и яйцом	437	65	190.0	6.0	7.2	40.5	
кефир	420	150	105.0	3.9	3.0	5.0	
итого		215	295.0	9.9	10.2	38.9	
Итого за весь день		1141	1097.62	32.42	33.67	158.16	

Девятый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша кукурузная	№ 49	150	108.7	2.07	3.58	10.39	
Бутерброд с маслом	№ 1	22.5/5	89.0	3.00	4.4	9.2	
Чай с сахаром	№ 411	150	63.46	1.6	1.79	10.71	
		327.5	261.16	6.7	9.77	30.3	
		Второй завтрак					
АПЕЛЬСИН	№ 341	100	43.0	0.9	0.02	8.1	
итого		100	43.0	0.9	0.02	8.1	
		обед					
Салат из свеклы с черносливом	№ 29	30	27.48	0.41	1.85	2.31	

Щи из свежей капусты со сметаной	№ 73	150-12	79.95	3.08	3.21	9.68	
Рыба запеченная в омлете	№ 263	150	85.62	3.81	3.75	7.05	
Компот из свежих фруктов	№ 390	150	84.7	0.3	0.0	20.8	
Хлеб ржаной	№	30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	436.1	15.78	12.77	71.04	
		полдник					
Биточки рисовые	№ 177	65	200	4.67	7.62	32.4	
Йогуртовый напиток снежок	№ 420	150	77.0	2.65	2.3	11.31	
итого		215	277	7.32	9.95	43.71	
Итого за весь день		1152.5	995.28	30.17	32.58	145.95	

Десятый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	№ 182	150	94.1	2.6	4.2	11.1	
Бутерброд с сыром	№	22.5/5	98	1.7	5.4	10.5	
Чай с лимоном	412	150	70.0	2.3	1.9	10.6	
		327.5	262.1	6.6	11.5	32.2	
		Второй завтрак					
БАНАН	342	100	44.0	0.39	0.3	10.3	
итого		100	44.0	0.39	0.3	10.3	
		обед					
Салат из свежей капусты		30	15.6	0.3	0.03	3.4	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	№ 90	150	80	3.2	4.0	9.8	
Зразы мясные с яйцом	№ 281	50\20	75	6.4	3.45	6.9	
Свекла тушеная	№ 145	100	82.3	1.8	5	11.8	
Компот из чернослива	№ 394	150	103	0.33	0.07	25.5	

Хлеб ржаной	№	30	58.1	1.98	0.36	10.3	
итого		510	414	14.01	11.91	67.7	
		полдник					
Творожная запеканка со сгущенным молоком	№ 251	150/20	188	7.2	4.6	26.4	
ряженка	420	135	67	3.9	3	5	
итого		305	317	11.3	7.6	47.7	
Итого за весь день		1132.5	1037.7	32.41	31.01	157.4	