

000Утверждаю

Директор:  /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 3 до 7 лет

Первый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Омлет Натуральный с маслом	№229	150/5	199.94	5.70	11.70	22.20	
Бутерброд с маслом	№ 1	50/5	142.20	3.00	5.30	20.60	
Чай с сахаром	№ 411	200	33.06	0.10	0.00	8.10	
итого		400.00	375.2	8.8	17.00	50.9	
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	50	35.80	0.50	2.00	23.60	
Суп гороховый с картофелем	№ 87	200	143.00	6.80	3.50	20.90	
Котлета мясная запеченная в сметане	№ 299	70	184	9.9	11.50	18.50	
Макаронные изделия с маслом	№ 143	130-4	176.5	4.90	3.80	30.70	
Компот из сушеных фруктов	№ 394	180	30.90	0.00	0.00	7.80	
Хлеб ржаной	№	35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		630	641.60	24.4	21.1	116.30	
полдник							
Каша Гречневая рассыпчатая с маслом	№179	200	186.70	3.20	4.10	14.40	
Йогуртовый напиток снежок	№ 420	200	74.10	3.60	0.30	5.90	
итого		400	260.8	6.80	4.40	20.3	
Итого за весь день		1380	1320.6	40.9	42.52	195.6	

Второй день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша жидкая пшеничная с маслом	№ 199	200	204.90	3.80	7.70	36.90	
Булка с сыром	№	40-10	142.20	3.00	5.30	20.60	
Какао с молоком	№ 416	180	91.70	3.70	3.10	12.20	
итого		420	438.80	10.5	16.1	69.7	
		Второй завтрак					
бананы	№ 156	100	92.4	0.27	0.98	23.65	
итого		100	92.4	0.27	0.98	23.65	
		обед					
Салат из свеклы с черносливом	№ 29	50	60.10	0.60	4.00	17.25	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 88	180	136.4	3.20	3.80	11.50	
Гуляш из отварной кури	№ 294	70	177.40	12.30	7.10	4.00	
Картофельное пюре	№ 339	130	121.70	3.00	4.60	16.90	
СОК	№ 398	180	42.67	0.5	-	7.50	
Хлеб ржаной		35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		645	609.67	21.90	19.80	71.95	
		полдник					
Булочка молочная	№ 466	80	150.70	4.00	4.50	23.70	
ряженка		200	70.20	3.80	3.30	5.50	
итого		280	220.9	7.80	7.80	29.2	
Итого за весь день		1415.00	1361.77	40.47	44.68	194.5	

Третий день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша рисовая вязкая с маслом	№ 190	200	239.40	5.6	7.10	48.00	
Бутерброд с джемом	№	35-5	142.20	3.0	2.3	20.60	
Напиток кофейный	№ 414	180	108.1	4.0	3.4	15.2	
итого		415	489.7	12.6	12.8	83.8	
		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	50	7.0	0.4	0.1	11.3	
Щи из свежей капусты со сметаной	№ 73	200-12	120.30	4.1	7.0	8.40	
Бефстроганов из отварной курицы	№ 294	70	189.0	12.8	13.9	13.76	
Рагу из овощей	№ 148	130	108.6	2.70	5.0	12.80	
Кисель ИЗ БРИКЕТА ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ		180	106.4	0.22	0.126	17.28	
Хлеб ржаной		35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		630	602.70	22.52	26.42	78.34	
		полдник					
Зразы из творога с изюмом сгущенным молоком		180	141.6	9.6	4.7	22.8	
кефир	420	200	68.9	3.8	3.3	5.2	
итого		380	210.5	13.4	8.0	28.0	
Итого за весь день		1395	1349.9	48.92	47.62	199.94	

Четвертый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша манная	№ 199	200	188.9	6.0	7.6	44.10	
Бутерброд с маслом	№ 1	40/5	142.20	3.00	5.30	20.60	
Чай с лимоном	412	180	33.1	0.10	0	8.1	
		420	364.2	9.1	12.9	72.8	
		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		55	42.75	0.76	2.25	5.04	
Свекольник со сметаной	№ 55	200	190.65	1.6	4.14	11.85	
Суфле рыбное	284	70	177.4	22.20	8.10	14.0	
Капуста тушеная	143	180	159.6	1.70	3.60	4.70	
Компот из СВЕЖИХ яблок	№ 390	180	39.0	0.10	0.10	9.4	
Хлеб ржаной		35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		720	680.8	28.66	18.49	59.79	
		полдник					
Булочка янтарная	№ 468	100	188.50	8.00	5.6	26.30	

Йогуртовый напиток снежок	№ 420	200	73.50	3.60	3.30	5.90	
итого		300	262.0	11.60	8.90	32.20	
Итого за весь день		1410	1351.0	49.86	40.39	174.92	

Пятый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Запеканка творожная с повидлом	№ 251	180/20	358.90	14.10	16.10	43.40	
Бутерброд с сыром	№	40-10	142.20	3.00	5.30	20.60	
Чай с сахаром	№ 411	200	32.40	0.10	0.00	8.10	
итого		450	533.50	17.20	21.40	72.1	
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		50	45.75	0.91	0.91	0.63	
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 76	190\10	142.60	1.90	3.60	21.80	
Голубцы ленивые в сметане с сыром	№ 315	160\20	270.20	14.50	5.50	36.70	
Компот из сушеных фруктов	№ 394	180	30.90	0.00	0.00	7.80	
Хлеб ржаной		35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		640	630.55	21.11	13.61	90.23	
полдник							
винегрет	67	100	110.6	1.62	6.2	8.9	
ряженка	420	200	70.20	3.80	3.30	5.30	
итого		300	180.81	5.42	9.5	14.4	
Итого за весь день		1355	1388.86	44.12	44.81	187.03	

Шестой день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом	№ 229	150	199.94	5.70	11.70	22.2	
Бутерброд с маслом	№ 1	50/5	142.20	3.00	5.30	20.60	
Какао с молоком	№ 416	200	91.70	3.70	3.10	12.20	
итого		400	433.84	12.40	20.1	55.0	
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	50	23.5	0.30	2.0	1.0	
Суп картофельный с рыбными консервами	№ 90	200	162.16	8.00	3.60	51.30	
Котлета мясная запеченная в сметанном соусе	№ 299	70	184	8.20	7.45	7.50	
Картофель и овощи тушеные	№	130	108.6	2.70	5.00	12.80	
сок	418	200	43.0	0.5	0.1	10.10	
Хлеб ржаной		35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		730	592.66	21.6	18.45	97.5	
		полдник					
Ватрушка с творогом	№ 441	100	210.40	3.20	2.20	29.50	
кефир		200	68.9	3.8	3.3	5.2	
итого		300	279.3	7.0	5.50	34.7	
Итого за весь день		1380	1348.8	41.9	44.25	195.3	

Седьмой день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Каша пшенная	№ 199	200	203.70	6.50	8.00	26.10	
Бутерброд с сыром	№	40-10	142.20	3.00	5.30	20.60	
Напиток кофейный	№ 414	180	108.1	4.0	3.4	15.2	
итого		420	450.6	13.5	16.7	61.9	
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	№	55	25.08	0.88	1.54	1.87	
Суп вермишелевый, с мясными фрикадельками	№	200	95.1	3.2	3.8	11.50	
Суфле из рыбы	№ 284	70	189.0	12.8	13.90	2.30	
Картофельное пюре	№ 339	130	121.70	3.00	4.60	16.90	
Компот из кураги	№	180	74.76	0.12	-	13.44	
Хлеб ржаной	№	35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		635	577.76	22.3	24.14	60.81	
полдник							
Сырники с повидло	№ 246	180/20	308.1	20.1	11.80	29.9	

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	50	40.10	0.60	4.00	4.10	
Щи из свежей капусты со сметаной	№ 73	200-12	180.30	10.56	7.99	43.17	
Рыба запеченная в омлете	№ 263	130	281.40	15.30	12.20	2.70	
Компот из свежих фруктов	№ 390	180	39.00	0.10	0.10	9.40	
Хлеб ржаной	№	35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		600	612.2	28.86	24.59	74.17	
		полдник					
Биточки рисовые	№ 177	100	251.63	1.54	3.81	56.69	
Йогуртовый напиток снежок	№ 420	200	73.50	3.60	3.30	5.90	
итого		300	325.13	5.14	7.11	62.59	
Итого за весь день		1390	1336.89	41.6	41.02	191.2	

Десятый день

Наименование блюда	рецептура	Выход блюда	калории	белки	жиры	углеводы	
		Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	№ 182	200	228.90	8.00	8.00	31.1	
Бутерброд с сыром	№	40-10	142.20	3.00	5.30	20.60	
Чай с лимоном	412	180	33.1	0.10	0	8.1	
		420	404.2	11.1	13.3	59.8	
		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		60	20.73	1.17	1.17	0.81	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	№ 90	180	109.3	8.00	3.60	31.30	
Зразы мясные с яйцом	№ 281	70\20	181.30	6.30	7.5	31.18	
Свекла тушеная	№ 145	130	69.7	1.50	3.30	8.50	
Компот из чернослива	№ 394	180	74.76	0.12	-	13.44	
Хлеб ржаной	№	35	71.40	2.30	0.30	14.80	
итого		640	529.19	19.39	15.87	100.03	
		полдник					

Творожная запеканка со сгущенным молоком	№ 251	180/20	338.90	14.10	13.10	23.40	
ряженка	420	200	70.20	3.80	3.30	5.30	
итого		400	409.1	17.9	16.4	28.7	
Итого за весь день		1445	1386.49	48.78	45.87	198.83	