



Директор МБОУ
«Кировская школа-гимназия №2»
Н.Б. Радченко
29.05.2024г.

Примерное десятидневное меню (лето – осень)

Возрастная категория : Детский сад (3 -7 лет .)

Сезон : Лето - осень.

День - 1

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой (пшенной)	150	5,40	5,76	28,73	217,76
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	11,74	86,65
Итого	365	11,07	12,68	54,35	398,84
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие - яблоки	80	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого	80	1,50	0,50	21,00	96,00
ОБЕД					
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2,52	4,5	14,96	111,06
Шницель рыбный натуральный	80	10,84	12,44	46,67	370,51
Пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48
Овощи по сезону -(помидоры свежие)	25	0,30	0,10	2,10	9,95
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Сок фруктовый	180	2,54	0,14	23,58	144,00
Итого	632	17,44	16,42	94,54	650,04
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	100	6,36	10,87	8,22	120,11
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого	320	8,02	11,07	23,88	186,43
Итого за день	1397	38,03	40,67	193,77	1331,31

День -2

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая (рисовая)	150	5,37	6,40	26,44	186,87
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	11,74	86,65
Итого	365	10,72	12,97	52,76	365,90
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150	1,88	0,12	19,65	120,00
Итого	150	1,88	0,12	19,65	120,00
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	180	3,28	4,61	12,02	100,06
Печень говяжья по - строгановски	70	6,95	7,58	18,44	149,32
Макароны отварные	130	4,76	3,66	22,85	143,40
Овощи по сезону - помидоры свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого	622	17,77	16,46	77,80	507,87
ПОЛДНИК					
Котлета рыбная запеченная	70	6,36	10,87	8,22	105,10
Овощи по сезону - помидоры свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого	315	8,82	12,12	26,93	174,92
Итого за день	1452	38,58	41,67	177,14	1168,69

День - 3

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,48	4,65	22,82	156,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18
Итого	385	9,89	11,23	50,10	340,03
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие - яблоки	80	1,20	0,40	16,80	76,80
Итого	80	1,20	0,40	16,80	76,80
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2,52	4,5	14,96	111,06
Птица тушеная в соусе с овощами	180	10,84	12,44	46,67	370,51
Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	9,96
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Кисель из сока фруктового	180	0,22	0,04	15,05	59,99
Итого	647	18,35	16,67	104,00	636,90
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога	100	12,53	10,04	12,25	176,43
Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96
Итого	280	15,66	13,24	22,69	259,39
Итого за день	1392	45,10	41,54	193,59	1313,12

День - 4

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный манный	150	2,73	6,20	18,63	201,12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56
Итого :	385	5,85	10,83	45,16	327,06
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150	1,88	0,12	19,65	120,00
Итого:	150	1,88	0,12	19,65	120,00
ОБЕД					
Суп картофельный с горохом	180	4,86	6,26	17,82	131,45
Котлеты, биточки рубленые	70	7,70	6,76	10,48	148,51
Салат из белокочанной капусты	50	0,79	4,04	2,22	48,91
Каша вязкая пшеничная	130	3,82	2,80	21,03	79,32
Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30
Итого:	672	22,72	20,69	88,21	627,32
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97
Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	11,74	86,65
Итого:	240	7,59	6,96	47,29	282,62
Итого за день:	1452	38,04	386,00	200,31	1357,00

День - 5.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Макароны отварные с сыром	165	8,23	8,37	35,44	256,20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56
Итого	400	10,80	11,75	58,24	348,58
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150	1,88	0,12	19,65	120,00
Итого	150	1,88	0,12	19,65	120,00
ОБЕД					
Суп фасолевый	180	2,52	4,5	14,96	111,06
Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77
Тефтели мясные (2вариант)	70	9,24	8,12	9,35	147,83
Капуста тушеная	130	3,22	5,20	10,31	102,93
Овощи по сезону - помидоры свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40.30
Итого	647	20,73	18,96	71,91	552,77
ПОЛДНИК					
Ватрушка с творогом	70	6,16	3,37	26,00	180,56
Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96
Итого	250	9,29	6,57	36,44	263,52
Итого за день	1447	42,70	37,40	186,24	1284,87

День - 6.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4,50	4,80	23,94	181,61
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56
Итого	385	7,07	8,18	46,74	307,55
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие - яблоки	80	1,20	0,40	16,80	76,80
Итого	80	1,20	0,40	16,80	76,80
ОБЕД					
Суп картофельный с фрикадельками	180	5,53	6,17	15,52	148,95
Рыба тушеная с овощами	80	5,47	6,94	8,47	133,29
Пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48
Овощи по сезону - помидоры свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	20,00	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого	662	18,34	37,93	90,95	647,54
ПОЛДНИК					
Булочка "Творожная"	80	6,42	5,25	32,08	187,72
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108,00
Итого	260	11,64	11,01	40,54	295,72
Итого за день	1317	38,25	57,52	195,03	1327,61

День - 7.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный манный	150	2,73	6,20	18,63	185,63
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96
Итого	365	8,29	12,78	43,65	360,34
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150	1,88	0,12	19,65	120,00
Итого	150	1,88	0,12	19,65	120,00
ОБЕД					
Борщ с картофелем	180	2,32	5	13,43	108,79
Птица тушеная (соус томатный)	80	8,87	10,55	11,53	180,75
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4,03	3,00	18,16	115,61
Овощи по сезону - помидоры свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,14	0,14	11,50	47,21
Итого	632	18,00	19,16	67,61	520,24
ПОЛДНИК					
Котлеты рыбные любительские	70	4,38	4,94	8,97	114,15
Салат из белокочанной капусты	50	0,79	4,04	2,22	48,91
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Чай с сахаром	200	0,80	0,00	6,00	23,60
Итого	340	6,83	9,18	26,85	229,80
Итого за день	1487	35,00	41,24	157,76	1230,38

День - 8.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4,17	4,84	11,72	107,72
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18
Итого	385	9,58	11,42	39,00	291,28
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие - яблоки	80	1,20	0,40	16,80	76,80
Итого	80	1,20	0,40	16,80	76,80
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,21	4,39	22,82	111,82
Плов из птицы	180	13,68	17,73	50,74	397,08
Овощи сезонные - помидоры свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Напиток лимонный	180	0,13	0,02	8,41	35,19
Итого	622	20,24	22,81	104,62	654,19
ПОЛДНИК					
Сырники из творога	100	22,02	20,68	35,54	416,89
Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96
Итого	280	25,15	23,88	45,99	499,85
Итого за день	1367	56,17	58,51	206,41	1522,12

День - 9.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша вязкая "Дружба"	150	3,63	6,69	21,75	168,09
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	3,64	3,71	0,49	49,78
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56
Итого	385	9,78	10,70	44,22	315,51
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150	1,88	0,12	19,65	120,00
Итого	150	1,88	0,12	19,65	120,00
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой рисовой	180	4,86	6,28	17,82	131,45
Биточки рубленные из птицы	70	5,53	11,98	14,41	205,30
Пюре гороховое	130	11,45	5,85	27,85	216,67
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30
Итого	617	25,91	24,75	92,68	700,82
ПОЛДНИК					
Сдоба обыкновенная	60	4,43	3,19	36,18	195,76
Кофейный напиток с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96
	240	7,56	6,39	46,62	278,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1392	45,13	41,96	203,17	1415,05

День - 10.

Наименование блюд	Выход одной порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая (гречневая)	150	7,23	7,02	26,16	197,18
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Масло сливочное (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	9,94	79,83
Итого	365	12,58	13,59	52,48	369,39
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150	1,88	0,12	19,65	120,00
Итого	150	1,88	0,12	19,65	120,00
ОБЕД					
Уха с крупой	180	5,13	3,76	23,49	127,28
Котлеты,биточки,шницели рубленные	70	6,74	5,92	9,17	129,95
Рагу овощное (вариант 2)	130	2,35	2,63	11,95	69,41
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,30
Итого	597	16,71	12,75	67,55	431,32
ПОЛДНИК					
Омлет натуральный	100	9,85	11,87	1,87	153,85
Овощи по сезону - помидоры свежие	25	0,20	0,03	0,63	3,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,60
Итого	345	17,12	19,22	41,81	223,67
Итого за день	1457	48,29	45,68	181,49	1144,38