

Утверждено  
приказом директора  
№ 74 от 30.08.2024г

МБОУ «ООШ» пст. Зимовка

## **МЕНЮ**

На 10 дней для детей  
дошкольной группы

(с расчетом химического состава  
и питательной ценности)

## Неделя первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витам С	№ рецеп
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 1</b> <i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	150/200	4,65/6,2	6,0/8	23,3/31,09	166,5/222,	0,023/0,04	№88
	Кофейный напиток с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	2,39/3,2	14,78/19,71	89,0/118,7	0,75/1,0	№253
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	60/5/10 80/7/15	7,71/12,3	9,7/12,9	28,9/38,5	177,9/240,3		
<b>2 завтрак</b>	Кефир, ряженка	100	2,8	3,2	4,2	51		№251
	Свежий помидор в нарезке	30/50	0,54/0,9	-	0,7/1,16	14,97/24,95	2,4/4,0	№70
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/250	1,25/2,1	3,8/7,33	6,38/10,64	64,7/107,83	12,3/20,4	№56
	Пюре картофельное с маслом	100/5 150/7	2,13/3,19	4,04/6,06	15,53/23,29	106,9/160,4	8,8/13,14	№206
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/30 70/40	7,4/10,36	1,38/2,43	4,85/6,79	61,38/85,93		№134
	Кисель ягодный	150/200	1,0/1,36	-	21,77/29,0	87,14/116,2		№292
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107		
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с творогом, с маслом	90/5 150/7	13,2/24,3	4,4/7,36	14,95/24,9	158/292,6		№116
	Чай с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	1,92/2,55	9,98/13,27	65,6/87,75	0,75/1,0	№262
	Фрукты (яблоко)	100	0,42	-	9,7	47	10	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>46,72/ 71,86</b>	<b>41,13/ 56,38</b>	<b>170,07/ 212,49</b>	<b>1154,29/ 1666,65</b>		

## Неделя первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 2</b> <i>Завтрак</i>	Каша рисовая, молочная	150/200	3,84/5,12	4,98/6,62	24,4/32,6	157,6/210,13	0,75/1,0	№ 98
	Чай с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	1,92/2,5	9,98/13,27	65,6/87,75	0,75/1,0	№262
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5,80/7	5,0/6,68	4,9/6,81	28,9/38,5	173,6/233,9		
	Яйцо	20/40	2,54/5,08	2,3/4,6	0,14/0,28	31,4/62,8		
<i>2 завтрак</i>	Кефир, ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51		№251
<i>Обед</i>	свекла отварная в нарезке	30/50	0,54/0,89	-	0,7/1,15	14,97/24,57	2,4/4	№22/1
	Борщ со сметаной	150/6 250/10	1,14/1,9	3,9/6,66	6,49/10,81	66,66/111,11	8,2/13,65	№ 27
	Тефтели мясные в томатной подливке	50/20 70/30	9,02/12,63	9,67/13,5	6,54/9,16	149/208,6		№ 176
	Перловка отварная	100/4 150/5	2,31/3,46	3,29/4,93	20,5/30,75	107,15/167	0,012/0,02	№ 206
	Компот из св. яблок	150/200	-	-	15,54/19,46	45,5/60,64	2,1/2,81	№ 237
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107		
<i>Полдник</i>	Хлеб пшеничный с повидлом	40/8 50/10	3,32/4,15	0,52/0,63	24,12/30,15	93,24/142,78	-	
	Молоко цельное	150/200	4,2/5,6	5,2/6,4	7,05/9,4	87/116		№ 255
	Фрукты (банан)	140/280	1,5/3	0,5/1	21/42	96/192	10/20	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>39,73/ 56,45</b>	<b>39,88/ 56,5</b>	<b>184,5/ 266,63</b>	<b>1201,92/ 1775,28</b>		

Неделя первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (к/кал)	Витам С	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 3</b> <i>Завтрак</i>	Пудинг творожно - яблочный	110/150	5,94/8,1	9,7/13,2	22,3/28,4	183,15/249,7	2,45/3,35	№89
	Какао с цельным молоком	150/200	2,8/3,8	2,9/3,9	19,46/25,9	115,44/153,9	0,75/1,0	№248
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5, 80/7	5,0/6,68	4,9/6,81	28,9/38,5	173,6/233,9		
<i>2 завтрак</i>	Фрукты (яблоко)	100	0,3	-	10,2	41,4	22,2	
<i>Обед</i>	Овощи соленые в нарезке	30/50	0,54/0,9	-	0,7/1,16	14,97/24,95	2,4/4,0	№70
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/250	3,02/5,03	6,8/11,3	19,43/32,4	89,76/149,6	6,3/10,44	№ 33
	Жаркое по – домашнему	150/220	17,7/24,76	14,2/19,2	20,21/32,3	280,02/392,0	10,27/15,0	№ 153
	Компот из свежих яблок и лимона	150/200	0,19/0,25	-	19,01/25,3	78,05/104,07	2,1/2,81	№212
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107		
<i>Полдник</i>	Биточки манные с повидлом	100/10 150/15	3,73/5,59	3,73/5,39	26,4/35,6	153,33/230	0,36/0,54	№144
	ряженка или кефир	150/200	4,2/5,3	3,75/5	6,3/8,4	76,3/102		№251
<b>Итого за 3 день</b>			<b>44,84/ 63,06</b>	<b>46,18/ 65,15</b>	<b>187,85/ 263,06</b>	<b>1270,2/ 1788,52</b>		

## Неделя первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (к/кал)	Витамин С	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 4</b> <i>Завтрак</i>	Каша пшеничная, молочная	150/200	5,6/7,46	6,0/8,0	27,46/35,3	182,94/243,9	0,75/1,0	№91
	Кофейный напиток с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	2,39/3,2	2,39/3,2	89,0/118,7	0,75/1,0	№253
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	60/5/10 80/7/15	7,71/10,3	9,7/12,9	28,9/38,54	177,9/240,93		
<i>2 завтрак</i>	Кефир, ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51		№251
<i>Обед</i>	Свекла отварная в нарезке	30/50	0,54/0,89	-	0,7/1,15	14,97/24,57	2,4/4	№22/1
	Суп с домашней лапшой	150/250	2,25/3,75	1,97/3,8	10,1/16,84	67,16/111,94	3,36/6,0	№ 37
	Кура отварная с овощами	50/70	13/18,22	13,5/19,4	0,69/0,97	173,34/242,7	0,08/0,12	№192
	Греча рассыпчатая	100/150	5,82/8,73	3,62/5,43	30/45	175,87/263,8		№186
	Компот из свежих яблок и апельсина	150/200	0,32/0,43	0,14/ 0,18	20,88/27,84	108,5/144,66		№524
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107,0		
<i>Полдник</i>	Оладьи со сгущённым молоком	50/5 70/7	3,11/4,36	2,88/5,63	27,13/37,9	146,8/205,6	0,28/0,39	№286
	Чай с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	1,92/2,55	9,98/13,27	65,6/87,75	0,75/1,0	№262
	Фрукты (апельсин)	150/200	0,97/1,3	0,22/0,3	8,25/11	43,8/58,4	25,2/33,6	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>47,74/ 66,17</b>	<b>45,06/ 65,24</b>	<b>185,62/ 260,11</b>	<b>1361,08/ 1900,95</b>		

## Неделя первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (к/кал)	Витам С	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 5</b> <i>Завтрак</i>	Вермишель молочная	150/200	4,2/5,58	4,2/6,12	13,8/18,7	117,06/156,1	6,0/8,0	№45
	Чай с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	1,9/2,53	9,98/13,27	65,6/87,75		№262
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5, 80/7	5,0/6,68	4,9/6,81	28,9/38,5	173,6/233,9	0,75/1,0	
	Яйцо вареное	20/40	2,54/5,08	2,3/4,6	0,14/0,28	31,4/62,8		
<i>2 завтрак</i>	Кефир, ряженка	100	2,8	3,2	4,2	51		№251
<i>Обед</i>	Огурец свежий в нарезке	30/50	0,54/0,9	-	0,7/1,16	14,97/24,95	2,4/4,0	№70
	Суп с бобовыми	150/250	1,4/2,34	2,33/3,9	7,16/11,9	59,27/98,79	4,3/7,2	№36
	«Ёжики» с рисом	50/15 70/30	6,54/9,16	8,6/12,5	6,24/8,76	140,1/196,14		№182
	Капуста тушенная	100/150	2,62/3,92	3,22/4,8	12,4/18,6	87,16/130,74	34/51	№200
	Компот из свежих яблок и лимона	150/200	0,19/0,25	0,2/0,25	19,01/25,3	78,05/104,07	2,1/2,81	№212
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107,0		
<i>Полдник</i>	Пряники (печенье)	50/70	3,7/5,18	4,5/6,3	32,1/44,9	203/284,2	1,6/2,24	
	Молоко цельное	150/200	4,19/5,59	4,78/6,4	7,03/9,38	87,98/117,31		№255
	Фрукты (мандарин)	120	0,36	-	12,24	49,68	12	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>38,6/ 55,98</b>	<b>40,33/ 57,76</b>	<b>161,84/ 232,09</b>	<b>1223,07 1704,43</b>		

## Неделя вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (к/кал)	Витам С	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 6</b> <i>Завтрак</i>	Запеканка творожная с джемом	90/8 150/12	17,5/29,2	7,2/12,6	17,46/29,1	205,3/342,23	0,21/0,36	№117
	Какао с цельным молоком	150/200	2,8/3,8	2,9/3,9	19,46/25,9	115,44/153,9	0,75/1,0	№248
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5,80/7	5,0/6,68	4,9/6,81	28,9/38,5	173,6/233,9		
<i>2 завтрак</i>	Кефир, ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51		№ 251
<i>Обед</i>	Огурец свежий в нарезке	30/50	0,54/0,9	-	0,7/1,16	14,97/24,95	2,4/4,0	№70
	Свекольник со сметаной	150/250	1,16/1,75	3,8/6,34	6,03/10,05	62,49/104,16	7,89/13,05	№34
	Плов с говядиной	150/220	18,2/24,7	15,5/23,	25,28/47,1	313,78/460,2	2,1/3,67	№163
	Компот из свежих яблок	150/200	-	-	15,54/19,5	45,5/60,64	2,1/2,81	№237
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107,0		
<i>Полдник</i>	Винегрет	110/150	1,37/1,89	11,2/15,	9,1/13,48	142,2/193,9	4,56/8,68	№ 1
	Чай с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	1,9/2,53	9,98/13,27	65,6/87,75		№262
	Фрукты (груша)	140/160	0,56/0,64	-	13,7/15,7	57,12/65,28	5/5,8	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>53,45/ 72,32</b>	<b>51,1/ 73,03</b>	<b>169,29/ 231,89</b>	<b>1388,42/ 1884,91</b>		

## Неделя вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (к/кал)	Витам С	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 7</b> <i>Завтрак</i>	Каша «Геркулес» молочная	150/200	4,75/6,33	6,7/8,9	19,1/25,49	155,54/207,3	0,75/1,25	№93
	Кофейный напиток с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	2,39/3,2	14,78/19,7	89,02/118,69	0,75/1,0	№253
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	60/5/10 80/7/15	7,71/10,7	9,7/10,9	28,9/38,54	177,9/240,93	-	
<i>2 завтрак</i>	Кефир, ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51		№ 251
	Свекла отварная в нарезке	30/50	0,54/0,89	-	0,7/1,15	14,97/24,57	2,4/4	№22/1
	Суп картофельный с гречками	150/250	7,68/10,8	2,75/5,4	40,5/50,8	247,43/265,3		№41
	Котлета рыбная	50/70	7,4/10,36	1,38/1,9	4,85/6,8	61,38/85,93		№134
	Картофель отварной с маслом	110/150	2,54/3,64	4,12/6,1	16,35/24,6	121,9/179,45	8,8/13,15	№100
	Кисель ягодный	150/200	1,0/1,36	-	21,77/29,0	87,14/116,2		№292
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107		
<i>Полдник</i>	Блины с повидлом	50/5 70/7	2,7/3,7	1,89/2,6	17,5/24,5	97,63/136,68	2,08/2,91	№ 265
	Чай с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	1,92/2,5	9,98/13,27	65,6/87,75	0,75/1,0	№262
	Фрукты (яблоко)	100	0,3	-	10,2	41,4	22,2	
<b>Итого за 7 день</b>			<b>43,04/ 58,81</b>	<b>33,65/ 44,35</b>	<b>198,03/ 268,95</b>	<b>1255,11/ 1620,8</b>		



## Неделя вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (к/кал)	Витам С	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 8</b> <b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150/200	5,95/7,94	6,16/8,6	26,3/35,13	184,62/246,2	0,75/1,0	№ 86
	Чай с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	1,92/2,5	9,98/13,27	65,6/87,75	0,75/1,0	№ 262
	Хлеб пшеничный с маслом, яйцо	60/5/20 80/7/40	5,0/6,68 2,54/5,08	4,9/6,81 2,3/4,6	28,9/38,5 0,14/0,28	173,6/233,9 31,4/62,8		
<b>2 завтрак</b>	Кефир, ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51		№ 251
<b>Обед</b>	Помидор свежий в нарезке	30/50	0,54/0,9	-	0,7/1,16	14,97/24,95	2,4/4,0	№70
	Суп картофельный с рыбой	150/250	7,92/13,21	2,47/4,11	4,02/6,7	69,74/116,24	7,36/12,75	№ 37
	Голубцы ленивые	150/220	14,1/18,6	16,3/25,6	10,56/15,5	227,6/333,8	25,6/37,73	№150
	Компот из св. яблок и апельсина	150/200	0,32/0,43	0,14/ 0,18	20,88/27,84	108,5/144,66		№524
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107		
<b>Полдник</b>	Вареники с картофелем	110/150	3,4/5,36	5,0/7,82	23,26/31,7	352,77/481,0	4,78/6,6	№292
	Кисель	150/200	1,02/1,36	-	21,77/29,0	87,14/116,2		№292
	Фрукты (апельсин)	150/200	0,97/1,3	0,22/0,3	8,25/11	43,8/58,4	25,2/33,6	
<b>Итого за 8 день</b>			<b>46,08/ 66,8</b>	<b>42,11/ 52,38</b>	<b>173,9/ 249,18</b>	<b>1464,94/ 2063,9</b>		

Неделя вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (к/кал)	Витам С	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 9</b> <i>Завтрак</i>	Каша кукурузная молочная	150/200	5,58/7,44	6,02/8,0	27,4/35,28	182,94/243,9	0,75/1,0	№ 91
	Какао с цельным молоком	150/200	2,1/2,79	2,39/3,2	14,78/19,7	89,02/118,69	0,75/1,0	№ 253
	Хлеб пшеничный с маслом	60/5 80/7	5,0/6,68	4,9/6,81	28,9/38,5	173,6/233,9		
<b>2</b> <i>завтрак</i>	Фрукты (груша)	100	0,3	-	10,2	41,4	22,2	
<i>Обед</i>	Салат из отварной моркови с чесноком	30/50	0,35/0,57	2,57/4,2	1,58/2,63	28/47,5	1,06/1,76	№ 9
	Суп крестьянский со сметаной	150/250	1,39/2,31	4,64/7,7	9,26/15,43	84,35/140,59	6,03/13,22	№ 42
	Макароны отварные	100/150	3,68/5,52	3,53/5,3	23,55/35,3	140,73/211,1		№ 194
	Котлета куриная в томатной подливке	50/30, 70/40	7,63/10,6	8,4/10,7	4,1/5,7	126,25/176,7	-	№ 161
	Компот из сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,91/27,9	85,34/113,79	-	№241
	Хлеб ржаной	40/50	1,42/2,35	0,2/0,35	14,94/24,9	64,2/107	-	
<i>Полдник</i>	Сырники с морковью с повидлом	100/10 150/10	4,96/7,44	5,3/7,08	21,08/28,6	159,37/226,8	0,46/0,7	№233
	ряженка или кефир	150/200	4,2/5,3	3,75/5	6,3/8,4	76,3/102		№251
<b>Итого за 9 день</b>			<b>39,03/ 54,86</b>	<b>41,7/ 57,34</b>	<b>182,14/ 242,96</b>	<b>1227,7/ 1721,17</b>		



