



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Терновская СШ»

Е.В. Нагорная .

02 сентября 2024 года

**Примерное 10-ти дневное меню
для дошкольной группы
МОУ «Терновская СШ»
Фроловского муниципального района
Волгоградской области.**

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	205	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброды с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,75	0	1
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,57	5,95	13,56	134,16	10,18	154
	Плов из отварной говядины	140	10,58	10,41	27,55	246,39	0,22	375
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	100	6,66	7,89	3,6	111,86	1,2	308
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
Ужин								
Итого за 1 день.		1605	53,21	51,57	239,95	1643,57	39,43	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	250	9,48	11,34	48,88	335,87	2,58	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Бутерброды с повидлом	50	2,18	3,52	25,29	139,61	0,09	2
Завтрак2								
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,03	7,33	10,71	121,55	20,5	73
	Рыба, тушеная с овощами	140	13,39	6,75	3,59	128,77	2,91	261
	Картофель отварной	155	2,89	5,82	16,91	152,7	20,67	136
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Сырники из творога	200	31,36	29,17	40,33	548,74	0,4	326
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
Ужин								
Итого за 2 день.		1805	76,82	73,54	219,04	1871,36	115,43	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	250	8,97	11,77	36,08	284,23	1,92	272
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Бутерброды с сыром	50	5,16	7,58	16,47	155,52	0,08	3
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Свекольник	250	2,19	4,43	12,11	96,49	9,27	136
	Котлета	80	12,59	12,12	13,25	208,18	0,24	299
	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,05	174,6	0	422
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Рагу из овощей	250	4,15	19,02	22,41	278,47	13,16	148
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 3 день.		1920	60,31	60,11	248,62	1766,52	42,19	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

с расшифровкой подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша Дружба							
	Кофейный напиток с молоком	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Бутерброды с маслом	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Завтрак2		50	2,95	9,36	18,61	170,75	0	1
	Яблоко							
Обед		100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Рассольник ленинградский							
	Курица, тушеная в соусе с овощами	250	4,06	6,83	20,41	147,07	7,64	82
	Гарнир гречневый	180	15,29	10,36	18,44	224,62	10,38	319
	Овощи натуральные (огурцы)	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
Полдник		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Икра кабачковая							
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	0,61	2,92	3,23	41,79	6,83	54
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	100	13,81	2,25	9,58	115,23	0,24	351
	Кисель из повидла, джема, варенья	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Ужин		200	0,1	0	38,3	154	0,1	517
Итого за 4 день.								
		1820	62,5	53,98	266,04	1788,81	43,54	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	у			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	200	8,99	10,18	37,5	278,14	2,06	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
Завтрак2	Бутерброды с повидлом	50	2,18	3,52	25,29	139,61	0,09	2
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	7,48	87
	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	378,99	7,6	374
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Оладьи	180	14,55	13,35	81,15	504,13	1,33	432
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 5 день.		1740	68,16	61,71	269,66	1905,38	36,35	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,81	9,45	35,92	282,82	1,46	273
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Бутерброды с сыром	50	5,16	7,58	16,47	155,52	0,08	3
Завтрак2								
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
Обед								
	Суп с рыбными консервами	250	11,47	5,25	17,46	160,79	8,14	95
	Гуляш из отварного мяса	120	10,71	9,43	0	140,9	0	293
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	180	6,64	5,25	41,01	220,89	0	335
	Овощи отварные (свекла)	70	0,82	2,66	4,81	47,33	3,3	427
	Компот из фруктов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Икра кабачковая	60	0,61	2,92	3,23	41,79	6,83	54
	Яйца вареные	100	12,7	11,5	0,7	157	0	306
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	20,9	0	229,99	0	400
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Ужин								
Итого за 6 день.		1910	78,09	79,16	218,54	1924,64	83,44	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,08	16,4	120,75	0,95	163
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброды с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,75	0	1
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,15	7,22	14,73	136,37	11,98	63)
	Зразы куриные с омлетом и овощами	80	10,85	8,64	5,91	154,15	1,22	326
	Картофель, тушеный в сметанном соусе	150	3,23	8,22	22,96	180,16	10,93	144
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Вареники ленивые (отварные)	120	16,42	14,55	16,89	268,22	0,22	244
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	0	
Ужин								
Итого за 7 день.		1675	56,46	65,74	197,85	1629,43	43	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	35,03	174,47	0	297
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Бутерброды с повидлом	50	2,18	3,52	25,29	139,61	0,09	2
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	8,25	152
	Бефстроганов из отварного мяса	120	12,03	11,15	3,76	163,68	0,08	294
	Рис отварной (гарнир)	150	3,8	5,43	39,71	222,94	0	332
	Овощи отварные (свекла)	70	0,82	2,66	4,81	47,33	3,3	427
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Блинчики фаршированные повидлом с маслом	150	6,23	14,01	71,51	430,8	0,28	429
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 8 день.		1780	42,48	44,21	283,21	1698,41	17,65	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (рис)	100	2,41	2,58	8,26	65,9	0,64	170
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
Завтрак2	Бутерброды с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,75	0	1
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Суп картофельный с клецками	250	2,66	3,98	14,76	105,49	5,83	151
	Тефтели мясные(1-й вариант)	80	5,69	6,44	8,43	123,88	1,23	303)
	Капуста тушеная	200	7,39	7,21	7,8	126,01	34	428
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,44	17,73	26,06	379,26	0,36	251
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Ужин								
Итого за 9 день.		1590	57,54	52,21	173,98	1420,86	67,83	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,31	5,23	27,9	175,36	0	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Бутерброды с повидлом	50	2,18	3,52	25,29	139,61	0,09	2
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	6,63	7,19	21,58	170,48	6,01	87
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	20,9	0	229,99	0	400
	Рис отварной (гарнир)	150	3,8	5,43	39,71	222,94	0	332
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
Полдник								
	Винегрет овощной	100	1,29	10,8	6,8	130	8,4	82
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	13,81	2,25	9,58	115,23	0,24	351
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	1,61	412
	Вафли	35	0,98	1,16	27,06	122,5	0	607
Ужин								
Итого за 10 день.		1815	55,07	60,95	259,81	1804,72	33,37	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Нагорная

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		608,5	608,66	2373,13	17481,79	521,64	
Среднее значение за период		60,85	60,87	237,31	1748,18	52,16	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,98	31,47	54,54			