



Утверждаю
МБОУ «Шаховская СОШ»
ДО детский сад «Журавлик»
Г.А.Рыбалко
приказ № 12 от 26.08 2024г

Десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет

на 2024-2025 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	17,12	15,7	36,85	308,6	5	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	42	
	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,4	7,5	15,2	145,8	3.1	
	ИТОГО завтрак	420	22,32	25,61	66,41	617,4		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,01	46	17	
	ИТОГО второй завтрак	100	0,5	0,1	10,01	46		
Обед:	Суп свекольный со сметаной	180	1,74	3,56	9,62	77,6	26/1	
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	57	
	Макаронь отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	40	
	Овощная закуска- свекла ломтиком	60	0,96	3,04	4,18	46,95	61	
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	44.1	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64	8	
	ИТОГО обед	700	19,46	17,77	91,43	608,35		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140	пром. изгот.	
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	95,4	56	
	ИТОГО полдник	185	8,65	7,96	31,03	235,4		
Ужин:	Омлет	120	14,01	23,84	1,86	207,48	69	
	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	22	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	41.1	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85	8	
	ИТОГО ужин	420	16,77	28,76	47,47	376,52		
Итого за первый день:		1825	67,7	80,2	246,35	1883,67		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша «Дружба» (рисовая с пшениной) молочная со сливочным маслом	200	6,21	7,73	27,71	201		4.11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		
	Бутерброд с сыром (30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		43.1
	ИТОГО завтрак	420	12,22	16,52	60,45	439,6		10
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		42
Обед:	Борщ с курицей со сметаной	180	7,44	5,82	9,54	124,84		29
	Тефтели из говядины	80	8,8	13,06	9,66	191,33		
	Соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45		36
	Гарнир – гречка со сливочным маслом	135	6,15	7,77	30,67	217,21		43
	Овощная закуска-морковь кусочком	50	0,85	3,65	5,19	56,34		39.1
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72		1.22
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		40.1
	ИТОГО обед	735	27,81	35,198	109,48	872,49		8
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		пром. изгот.
	ИТОГО полдник	230	3,55	3,48	34,03	181		56.1
Ужин:	Макароны отварные с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	264		70
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		41.1
	Яйцо порционное	20	1,05	0,95	0,05	24,8		8
	ИТОГО ужин	420	13,48	11,65	49,64	369,54		59
Итого за второй день:		1905	57,46	67,248	263,9	1906,63		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200	7,57	6,43	25,22	186,49		10.1
	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06		10.22
	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,94	4,64	16,38	184		10.4
	ИТОГО завтрак	420	13,63	14,29	60,3	483,55		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп гороховый со сметаной	180	5,49	5,27	16,32	135		2.5
	Рыба тушеная с овощами	80	14,35	5,03	6,02	146,2		38
	Рис отварной	135	3,7	4,8	36,5	203,5		32.1
	Овощная закуска – огурец кусочком	60	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76		44.1
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	695	27,95	16,45	109,43	716,88		
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		50.1
	Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		53
	ИТОГО полдник	230	4,25	6,51	45,63	258		
Ужин:	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2		32
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	400	11,04	14,52	37,69	406,94		
Итого за третий день:		1845	57,27	52,17	263,35	1909,37		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200	5,63	8,8	72,4	314,28		1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,4	7,5	15,2	145,8		3.1
	ИТОГО завтрак	420	11,7	19,49	103,42	567,08		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп картофельный с крупой на кур бульоне со сметаной	180	2,18	2,84	14,29	91,5		16.1
	Овощная закуска – свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34		1.22
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269		68.1
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	680	26,81	22,79	83,45	648,2		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		55
	ИТОГО полдник	230	8,91	8,34	32,9	242		
Ужин:	Суп картофельный с клецками	180	6,88	9,23	14,32	192,29		25
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Яйцо порционное	40	5,1	4,6	0,3	63		59
	ИТОГО ужин	420	13,24	14,25	32,43	336,03		
Итого за четвертый день:		1850	61,06	65,27	262,5	1837,31		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша рябчик	200	6,65	7,6	28,15	206,6		4/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		42
	Бутерброд с сыром (30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	420	11,84	15,61	59,43	429,2		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп фасолевый	180	5,12	5,35	27,95	128,25		6,2
	Сосиска отварная	80	5,23	6,48	11,5	139,21		35
	Пюре картофельное	150	4,2	6,4	29,2	218		63
	Овощная закуска- огурец соленный	60	0,57	0,11	2,42	12,08		1,25
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76		44.1
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	710	19,11	19,6	120,52	722,94		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	230	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3		22.1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	380	20,86	56,21	60,91	556,04		
Итого за пятый день:		1840	55,76	81,4	285,19	1933,18		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	2,65	1,87	20,5	267,85		3
	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06		10.22
	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,4	7,5	15,2	145,8		3.1
	ИТОГО завтрак	420	8,17	12,59	54,4	526,71		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп рисовый с курицей со сметаной	180	2,24	4,7	9,8	90,9		30.1
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	7,14	0,74	26,6	209,9		40
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106		57
	Овощная закуска – морковь кусочком	50	4	3,8	6,7	75,61		60
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	690	24,88	19,87	96	713,77		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	230	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Ленивые вареники	155	17,0	15,0	22,8	300		6.9
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	355	18,21	15,402	40,61	380,74		
	Итого за шестой день:	1795	55,21	51,742	235,34	1846,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	200	7,18	6,51	23,54	182		3.1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		42
	Бутерброд с сыром (30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	420	12,37	14,52	54,82	404,6		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Рассольник со сметаной	180	1,69	4,69	13,68	103,88		1.1
	Котлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13		36,1
	Соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45		43
	Гарнир – гречка со сливочным маслом	135	6,15	7,77	30,67	217,21		39.1
	Овощная закуска - свекла кусочком	50	0,96	3,04	4,18	46,95		61
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76		44.1
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	725	23,12	28,41	109,24	784,02		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	95,4		56
	ИТОГО полдник	230	8,65	7,96	31,03	235,4		
Ужин:	Плов рисовый с сухофруктами	150	2,2	6,8	33,0	203		44/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Яйцо порционное	40	5,1	4,6	0,3	63		59
	ИТОГО ужин	390	8,56	11,82	51,11	346,74		
Итого за седьмой день:		1865	53,1	63,11	256,5	1814,76		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	200	7,18	6,51	23,54	182		3.1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,94	4,64	16,38	184		10.4
	ИТОГО завтрак	420	13,79	14,34	55,74	470		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп полевой с курицей со сметаной	180	8,54	9	21,8	202		25/2
	Сосиска отварная	80	5,23	6,48	11,5	139,21		35
	Горошница	150	17,58	8,5	18,8	170		63.1
	Овощная закуска – огурец кусочком	60	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	710	35,85	25,34	103,56	749,35		
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		50.1
	Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		53
	ИТОГО полдник	230	4,25	6,51	45,63	258		
Ужин:	Картофель тушеный с курицей	180	6,3	4,9	9,7	199,8		38.1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	380	7,56	5,32	27,51	280,54		

Итого за восьмой день:	1840	61,85	51,91	242,74	1801,89		
-------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:								
	Каша геркулесовая с маслом	200	8,16	9,84	47,8	264		
	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	2	
	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,4	7,5	15,2	145,8	10.22	
	ИТОГО завтрак	420	13,68	20,56	81,7	522,86	3.1	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44	42	
Обед:								
	Щи на курином бульоне со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,49	7.1	
	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	37	
	Овощная закуска – огурец кусочком	60	0,42	0,06	1,14	6,78	62	
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	44.1	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64	8	
	ИТОГО обед	680	25,16	24,63	90,92	706,67		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		
	Снежок	200	10,44	9	15,12	194,4	пром. изгот.	
	ИТОГО полдник	250	13,87	12,46	38,95	334,4	56	
Ужин:								
	Макароны, запеченные с яйцом	200	7,7	6,91	23,03	185	54.1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	41.1	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85	8	
	ИТОГО ужин	420	8,96	7,33	40,84	265,74		
Итого за девятый день:		1870	62,07	65,38	262,71	1873,67		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,7	10,00	68,9	308,6		5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Бутерброд с сыром (30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	420	13,71	18,79	101,64	547,2		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп картофельный с вермишелью с курицей	180	6,61	3,56	12,46	128,04		27
	Пюре картофельное	150	3,4	53,4	20,5	152,5		33
	Котлеты рыбные	70	10,59	6,47	4,17	117		37.1
	Овощная закуска- огурец соленный	60	0,57	0,11	2,42	12,08		1,25
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	700	25,25	64,84	89,87	640,98		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	230	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3		22.1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	380	20,86	17,12	60,91	556,04		

Итого за десятый день:	1800	63,77	94,63	296,75	1969,22		
-------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Рыбалко Галина Александровна, Директор

05.09.24 13:23 (MSK)

Сертификат AV44A63CC4A95117338BBF4E058B6074