

Утверждаю: Зарк В.Е.Загребина
 « 12 » 12 2022 год

10 дневное меню МОУ «Кекоранская СОШ» дошкольные группы

1 день понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	106/8 261 1	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	3,40	3,96	22,95	141	-
		Чай с сахаром	180	0,11	0,04	17,98	72	0,05
		Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
		Итого завтрак 1	420	5,96	11,55	55,55	349	0,05
Завтрак 2	268	Сок яблочный	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
		Итого завтрак 2	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
Обед	28 67 177 124/123 267	Салат из свежих огурцов	60	0,84	3,66	6,86	58,2	5,1
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/25	4,48	2,42	12,54	89,8	8,94
		Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	1,11
		Макароны отварные с маслом	150	7,57	4,63	36,31	217	-
		Напиток из плодов шиповника	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	-
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	-
		Итого обед	745	41,38	30,2	103,16	846	16,32
Полдник	273 261	Блинчики с повидлом	115	2,68	4,76	12,19	104	14,13
		чай	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
		Итого полдник	315	8,03	5,17	50,43	281	1,2
Итого за 1 день			1580	54,99	48,92	229,87	1582,8	22,05

2 день вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	131	Омлет натуральный с маслом	135	9,01	12,51	2,24	156,	0,49
	266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
		Итого завтрак 1	380	9,58	15,3	55,13	397	1,43
Завтрак 2	248	бананы	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
		Итого завтрак 2	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
Обед	31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	5,44	7,39	5,03	108,41	39,3
	60	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/5	1,68	4,10	13,28	96,6	6,04
	199	Птица тушенная в соусе с овощами	230	11,47	8,64	20,88	209	9,23
	253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25	102	0,36
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	-
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Итого обед	705	46,2	41,07	127,08	1033,21	46,44
Полдник	111	Каша пшенная жидкая с маслом	180	3,43	4,56	24,69	154	-
	269	Молоко кипяченое	180	0,12	0,04	27,60	111,11	3,14
		Хлеб ржаной	25	2,52	4,68	24,12	69	
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	-
		Итого полдник	410	11,65	17,23	53,97	415,68	3,63
Итого за 2 день			1595	69,05	73,6	268,91	1982,69	57,98

3 день среда								
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	68	Суп молочный с макарон изделиями	200	4,03	0,45	29,88	140	-
	264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	6	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54	0,11
		Итого завтрак 1	430	12,73	7,59	58,73	356	1,28
Завтрак 2	248	Бананы свежие	100	1,50	0,05	21,00	95	10,00
		Итого завтрак 2	100	1,50	0,05	21,00	95	10,00
Обед	41	Салат «Удмуртский»	60	0,66	4,13	4,06	63,68	4,28
	56	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78
	188	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	1,13
	216	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	119,6	15,74
	241	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,2	0,01
	251	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
		Хлеб ржаной	25	40	2,64	0,48	13,36	69
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	0,56	14,49	71
		Итого обед	785	87,05	31,75	65,49	590,53	186,49
Полдник	140	Вареники ленивые	100	16,74	8,22	16,37	206	041
		Со сгущенным молоком	30					
	270	Кефир	180	4,35	3,75	6,00	75	1,05
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3			
		Хлеб ржаной	25		0,48	13,36		69
		Итого полдник	360	11,71	10,11	62,74	388,2	1,69
Итого за			1675	113,01	49,50	207,96	1429,73	199,46

3 день								
--------	--	--	--	--	--	--	--	--

4 день Четверг								
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	106	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,36	4,54	24,22	155,62	-
	262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07
		Итого завтрак 1	430	9,21	11,44	48,98	335,62	2,9
Завтрак 2	248	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
		Итого завтрак 2	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед	13	Салат из свежей капусты	60	0,39	3,0	0,79	27,71	3,89
	64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,80	6,6
	176	Жаркое по -домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17
	253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	-
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Итого обед	690	16,1	11,36	86,33	604,82	27,02
Полдник	149	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24
	245	Соус из кураги	30	0,09	0,01	12,90	52	0,41
	270	Кефир	180	0,40	0,02	24,99	102,6	0,36
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	-
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	
		Итого полдник	360	24,74	39,06	103,29	918,58	1,01
Итого за			1580	50,45	62,26	248,4	1903,02	40,93

4 день							
--------	--	--	--	--	--	--	--

		5 день (пятница)						
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	125	Макароны отварные с сыром	180/20	11,7	10,28	31,78	264	0,14
	263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,74	2,26	4,39	40,8	-
		Итого завтрак 1	420	5,39	8,25	43,87	271,36	0,03
Завтрак 2	248	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
		Итого завтрак 2	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед	40	Салат летний	60	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89
	49	Бульон из кур с гречками пшеничными	180	0,87	0,59	1,34	9,0	0,23
	200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01
	253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Итого обед	700	29,55	27,49	104,88	787,82	20,3
Полдник	107	Каша вязкая « Дружба»	200	0,78	0,52	7,72	38,85	0,01
	261	Чай с сахаром	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49		
		Итого полдник	430	1,18	0,54	32,70	141,45	0,37
Итого за 5 день			1650	36,52	36,68	191,25	1244,63	30,7

6 день Понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	111/4	Каша овсяная(геркулес)жидкая с маслом	200	2,85	5,01	14,28	114	-
	261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
		Итого завтрак 1	420	5,36	12,58	38,89	290	0,03
Завтрак	268	Сок яблочный	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
		Итого завтрак 2	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
Обед	44	Салат «Космос»	60	3,52	8,78	3,46	107,44	27,73
	59	Агырчишyd (рассольник) со сметаной	180\5	4,2	2,4	11,4	84	24,04
	212/213	Макароны отварные	150	4,01	7,23	18,28	156	25,8
	183	Котлета «Загадка»	70	6,3	5,6	3,71	91	6,45
	235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	0,71
	267	Напиток из плодов шиповника	180	1,10	0,45	33,61	142,2	162
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	-
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49		
	Итого обед	725	24,49	26,50	100,72	743,14	246,73	
Полдник	87	Рагу из овощей	180	6,4	3,26	13,98	95,5	-
	268	Сок	180	0,40	0,02	24,99	102,6	0,36
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	
		Итого полдник	410	4,28	2,38	51,14	243,6	0,36
Итого			1645	39,75	44,46	218,48	1369,54	253,6

за 6 день								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

7 день вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	110	Каша рисовая вязкая с изюмом	200	3,06	3,92	26,7	154,6	0,43
	266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
		Итого завтрак 1	420	9,18	14,6	57,14	397,6	1,86
Завтрак 2	268	Сок яблочный	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
		Итого завтрак 2	100	1,62	-	32,73	136,8	6,48
Обед	30	Салат из свежих помидоров	60	0,96	3,67	7,97	69	4,63
	63	Пуштыеншyd	180	4,60	3,20	9,80	86	9,60
	84	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
	182	Колобки мясо-картофельные	70	9,5	10,6	5,8	139,13	10,4
	241	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37	0,02
	253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	-
		Хлеб пшеничный	25	0,3		14,49	71	
		Итого обед	760	24,19	26,4	89,47	683,23	43,31
Полдник	8	Винегрет овощной	150	2,04	9,24	12,66	142,2	15,37
	130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-
	261	Чай с сахаром	180	0,11	0,04	17,98	72	0,05
		Хлеб пшеничный	25	2,52	4,68	24,12	71	-
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого полдник	420	9,77	18,5	55,06	425,52	15,42	
Ит.за 7 день			1700	44,76	59,6	234,4	1643,15	67,07

8 день среда

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	106/23	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом	200	3,30	4,05	26,1	154	-
	264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07
		Итого завтрак 1	420	10,88	13,33	55,05	384	1,24
Завтрак 2	248	Бананы свежие	100	1,50	0,05	21,00	95	10,00
		Итого завтрак 2	100	1,50	0,05	21,00	95	10,00
Обед	40	Салат летний	60	0,7	3,12	3,87	40,80	3,22
	57	Щи по Уральски (с крупой)	200	1,54	3,86	5,88	64,4	9,48
	191	Голубцы «Уралочка»	160	22,60	18,08	40,52	438	40,06
	241	Соус сметанный	30	0,42	1,50	3,52	22,2	0,01
	253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	-
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Итого обед	680	30,70	27,36	106,62	814	61,13
Полдник	143	Сырники из творога с молоком сгущенным	130	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43
		Кефир	180	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	270	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69	
		Итого полдник	360	15,55	16,44	46,2	573,3	1,48
Итого за 8 д			1585	58,63	57,18	228,87	1866,3	73,85

9 день четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	69/1	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,62	3,81	12,6	99,3	0,69
	262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	6	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71	-
		Итого завтрак 1	425	9,59	8,56	37,3	265,3	3,63
Завтрак 2	248	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10
		Итого завтрак 2	100	0,40	0,40	9,80	44	10
Обед	34	Салат из свеклы отварной	60	14,68	2,07	3,23	43,45	17,9
	66	Нугылишд	180	4,4	2,56	22	119,04	4,6
	164	Котлета рыбная любительская	80	6,70	2,34	5,42	69,6	1,84
	216	Пюре картофельное	150	4,18	5,01	23,9	157,5	-
	235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	0,71
	253	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,9	102,60	0,36
		Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,3	69	-
		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Итого обед	730	26,48	19,37	111,63	719,65	46,81
Полдник	146	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130	1,62	0,96	5,11	35,35	0,01
		Кефир	180	5,48	4,48	9,07	102	2,46
	270	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	
		Итого полдник	330	6,99	8,05	43,59	274,67	1,18
Итого за 9 день			1500	43,46	36,38	202,34	1303,62	61,62

10 день пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	111	Каша Пшенная с маслом	200	1,44	3,92	14,13	41	2,83
	266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
		Итого завтрак 1	420	11,87	19,19	74,17	509,5	2,98
Завтрак 2	248	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10
		Итого завтрак 2	100	0,40	0,40	9,8	44	10
Обед	16	Салат «Сезонный»	60	1,09	3,0	4,79	50,41	11,85
	52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	3,92	10,2	82	8,22
	137	Омлет паровой с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	0,36
	253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
		Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69	-
		Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	71	
		Итого обед	590	18,64	19,87	69,48	534,01	20,79
Полдник	302	Пироги печенные с рисом и яйцом	75	9,31	11,6	41,57	301,5	2,69
	262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
		Итого полдник	255	1,56	3,94	24,33	149,9	3,52
Итого за 10 день			1440	32,47	43,40	177,78	1237,41	37,29