



Согласовано:
директор МБОУ «Матвеевская СОШ»

Кул

А.М.Кульматова

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей дошкольный группы
Кульчумского филиала МБОУ «Матвеевская СОШ»
(3-7 лет)
2024 год

Организация: Кульчумский филиал МБОУ "Матвеевская СОШ"

Название меню: Примерное десятидневное меню для дошкольной группы Кульчумского филиала МБОУ "Матвеевская СОШ"

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.02.2024 - 31.08.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	420	11	14.3	42.7	343.5
Второй завтрак						
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	690	25.8	28.4	91.9	726.3
Полдник						
54-4в	Кекс "Столичный"	60	3.3	10	28.8	218.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	260	4.3	10	54.2	323.8
	Итого за день	1470	42.6	53.2	209.8	1488.1

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	420	13	13.3	52.4	381.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	10	0.3	1.6	0.7	18.6
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0.1	0	12.6	51.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	675	34.7	24.2	99.9	757.6
	Полдник					
Пром.	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	260	9.3	7.8	53.4	321.3
	Итого за день	1555	58	45.5	225.9	1547.1

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	440	10.9	15.7	51.1	389.2
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1

54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3м	Голубцы ленивые	60	5.1	4.6	3.8	77
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	700	22.5	13.4	94	587
	Полдник					
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.9	202.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
	Итого за Полдник	300	19.9	7.1	21.3	228.9
	Итого за день	1540	54.8	36.7	187.4	1299.6

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	420	13	10.9	53.4	363.5

Второй завтрак

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5

Обед

54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	75	9.6	3.1	4.6	84.2
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	745	22.6	12.2	85.4	541.6

Полдник

Пром.	Баранка простая	60	6.2	0.8	38.5	186.1
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4

	Итого за Полдник	260	12	7.2	47.9	304.5
	Итого за день	1525	49.1	30.8	207.7	1304.1

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	440	8.5	13.3	54.5	371.4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Второй завтрак	200	4.5	1.9	15.7	97.9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-22хн	Кисель из вишни	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	690	29.8	23.9	71.9	621.9
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	Итого за Полдник	260	10.6	13.4	42	331
	Итого за день	1590	53.4	52.5	184.1	1422.2

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	430	12.9	9.3	59.4	373.4
	Второй завтрак					

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	710	36.9	19.6	90.5	685.3
	Полдник					
Пром.	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	260	9.3	9.2	54.4	337.9
	Итого за день	1500	60.6	38.6	225.3	1491.1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	440	10.8	16	49.9	386.3
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	690	35.2	25.6	74.3	668.2
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9

Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	250	9.6	11.3	46.6	326.3
	Итого за день	1480	57.1	53.4	191.8	1475.3

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.7	10.1	30.9	245.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	415	14.4	14.3	56.6	412.4

Второй завтрак

Пром.	Сок виноградный	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.3	24.5	102.3

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макаронь отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	9.5	4	141.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	700	24.8	25.4	81.7	655

Полдник

54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	260	10.5	9	38.9	278.7
	Итого за день	1525	50.2	49	201.7	1448.4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за Завтрак	440	9.7	13.3	48.2	350.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	150	0.5	0	24.8	100.8
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0	24.8	100.8
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	70	9	2.8	4.3	78.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	750	21.2	11.5	93.9	563.7
	Полдник					
Пром.	Баранка простая	60	6.2	0.8	38.5	186.1
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	260	13	5.8	49.5	302.3
	Итого за день	1600	44.4	30.6	216.4	1317.7

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	435	11	11.8	54.6	368.8
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	150	7.5	4.8	5.3	94.2
	Итого за Второй завтрак	150	7.5	4.8	5.3	94.2
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5

54-22хн	Кисель из вишни	180	0.2	0	11.6	47.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	720	33.2	15.7	86.1	619.1
	Полдник					
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.9	202.8
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
	Итого за Полдник	250	19.9	7.1	14.9	203.3
	Итого за день	1555	71.6	39.4	160.9	1285.4

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1
	г	г	г	г	ккал	мг
Средние показатели за Завтрак	430	11.52	13.22	52.28	374.1	0.14
Средние показатели за Второй завтрак	135	2.15	0.97	19.55	95.43	0.04
Средние показатели за Обед	707	28.67	19.99	86.96	642.57	0.35
Средние показатели за Полдник	262	11.84	8.79	42.31	295.8	0.15
Средние показатели за период	1534	54.2	43	201.1	1407.9	0.7

1"

B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мкг	пет.: мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0.25	0	0.19	1.06	492.23	0	288.8	52.73	233.64	1.82	49.24	8.35	51.09
0.08	0	0	7.75	35.4	0	41.45	29.6	44.45	0.92	2.48	1.03	6.9
0.36	0	0.17	30.98	748.12	0	248.74	119.3	400.39	6.68	82.79	17.42	223.9
0.28	0	0.07	1.94	207.47	0	222.76	35.44	203.67	1	18.55	7.67	35.24
1	0	0.4	41.7	1483.2	0	801.8	237.1	882.2	10.4	153.1	34.5	317.1