

Утверждаю

Цицилина С.В.

Цицилина С.В.



Примерное 10- дневное меню горячих блюд для организации питания детей дошкольного учреждения

дошкольное отделение «Бор-Форпостовский детский сад» Бор-Форпостовского филиала МКОУ «Волчихинская СШ №2»

на 2023-2024 учебный год

№ Тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	День 1 – Завтрак 1					
268	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,79	9,90	35,91	266,89
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	Хлеб с повидлом	15 20	4,2	0,4	22,3	96,1
	Итого за завтрак 1		12,19	10,3	72,21	390,99
	День 1 – Завтрак 2					
79	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,22
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00	10,1	42,22

	День 1 - Обед							
151	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	5,39	6,78	95,49		
140	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171		
149	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8		
16	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78		
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Итого за обед		15,88	17,59	73,54	586,57		
	День 1 - Полдник							
144	Сдоба обыкновенная	70	5,88	4,24	34,36	214,20		
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00		
	Итого за полдник		6,08	4,24	48,36	242,2		
	День 2 – Завтрак 1							
96	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98		
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00		
3	Хлеб с маслом	30 5	2,3	4,46	14,62	108		
	Итого за завтрак 1		8,71	11,54	59,53	350,98		
	День 2 – Завтрак 2							
79	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,22		
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00	10,1	42,22		
	День 2 - Обед							

100	Свекольник	250	2,18	4,41	12,09	115,78
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263
67	Котлета	70	10,77	13,65	8,62	200,45
354	Соус томатный	30	0,54	4,10	5,24	60,06
394	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед		21,63	28,8	91,63	831,31
	День 2 - Полдник					
72	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого за полдник		5,5	4,75	43,5	211,3
	День 3 – Завтрак 1					
259	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
85	Хлеб с маслом и сыром	30 5 15	5,06	7,00	14,62	145,00
	Итого за завтрак 2		12,46	15,98	57,46	400,19
	День 3 – Завтрак 2					
338	Фрукт (яблоки, банан, груша)	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Итого за завтрак 2		0,8	5,5	4,3	67,1
	День 3 - Обед					

270	Рассольник Ленинградский	250	2,16	5,88	12,85	127,49
164	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29
226	Котлета рыбная	70	9,70	3,60	14,00	127,20
354	Соус томатный	30	0,54	4,10	5,24	60,06
16	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед		17,8	20,18	83,33	615,32
	День 3 - Полдник					
176	Пирожок печеный с капустой	60	4,10	5,94	17,69	149,51
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого за полдник		4,3	5,94	31,69	177,51
	День 4 – Завтрак 1					
70	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	9,03	32,50	236,21
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
84	Хлеб с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108,0
	Итого за завтрак 1		8,05	13,39	61,12	372,21
	День 4 – Завтрак 2					
79	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,22
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00	10,1	42,22
	День 4 - Обед					
269	Борщ с капустой и картофелем	250	1,78	5,14	11,24	101,59

19	Жаркое по- домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230
394	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед		17,88	16,69	72,28	523,61
	День 4 - Полдник					
166	Булочка молочная	60	5,88	2,78	34,74	187,31
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого за полдник		6,08	2,78	48,74	215,31
	День 5 – Завтрак 1					
44	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	4,65	32,47	201,5
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	Хлеб с повидлом	15 20	4,2	0,4	22,3	96,1
	Итого за завтрак 1		11,84	5,05	68,77	325,6
	День 5 – Завтрак 2					
79	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,22
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00	10,1	42,22
	День 5 - Обед					
271	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
304	Плов	230	12,7	11,7	41,9	299,0
16	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	Итого за обед		17,71	14,78	96,08	559,03
	День 5 - Полдник					
425	Булочка «Нежная»	60	3,54	8,51	35,08	231,08
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого за полдник		3,74	8,51	49,08	259,08
	День 6 – Завтрак 1					
195	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
2	Хлеб с повидлом	15 20	4,2	0,4	22,3	96,1
	Итого за завтрак 1		11,82	7,66	72,69	367,83
	День 6 – Завтрак 2					
79	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,22
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00	10,1	42,22
	День 6 – Обед					
67	Суп картофельный с бобовыми	250	5,77	4,19	15,70	123,6
140	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171
67	Котлета	70	10,77	13,65	8,62	200,45
354	Соус томатный	30	0,54	4,10	5,24	60,06
394	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед		26,4	26,54	100,59	747,13

	День 6 - Полдник								
429	Булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,70			
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00			
	Итого за полдник		4,13	7,31	51,05	257,70			
	День 7- Завтрак 1								
272	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,14	6,57	21,56	178,92			
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00			
85	Хлеб с маслом и сыром	30 5 15	5,06	7,00	14,62	145,0			
	Итого за завтрак 1		12,4	13,57	50,18	351,92			
	День 7- Завтрак 2								
79	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,22			
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00	10,1	42,22			
	День 7- Обед								
247	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	14,15	118,13			
176	Капуста тушеная с мясом	150	14,97	13,75	4,95	215,8			
16	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78			
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	Итого за обед		20,34	18,44	56,14	489,21			
	День 7 - Полдник								
447	Оладьи с повидлом	165	11,00	17,02	81,4	522,8			

153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого за полдник		11,20	17,02	95,40	550,80
	День 8 – Завтрак 1					
14	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,00
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
84	Хлеб с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108,0
	Итого за завтрак 1		8,71	12,09	56,33	337,0
	День 8 – Завтрак 2					
338	Фрукт (яблоко, груша, банан)	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Итого за завтрак 2		0,8	5,5	4,3	67,1
	День 8 - Обед					
151	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	5,39	6,78	95,49
303	Рис отварной	100	2,42	3,39	22,20	128,98
58	Рыба тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84,00
394	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед		16,95	13,06	113,12	500,49
	День 8 - Полдник					
454	Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого за полдник		4,80	1,87	58,44	240,80

	День 9 – Завтрак 1								
96	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08		30,91		214,98	
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00		14,00		28,00	
84	Хлеб с маслом	30 5	2,3 8,71	4,36 11,44		14,62 59,53		108,0 350,98	
	Итого за завтрак 1								
	День 9 – Завтрак 2								
79	Сок	100	0,5	0,00		10,1		42,22	
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00		10,1		42,22	
	День 9 - Обед								
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3		14,52		191,00	
187	Рагу овощное	145	2,5	3,39		9,63		84,21	
16	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00		22,28		84,78	
290	Хлеб	30	2,28	0,24		14,76		70,5	
	Итого за обед		11,32	8,93		61,19		430,49	
	День 9 - Полдник								
455	Пирожок со свеклой	80	5,3	5,26		30,5		198,00	
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00		14,00		28,00	
	Итого за полдник		5,5	5,26		44,5		226	
	День 10 – Завтрак 1								
70	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	9,03		32,50		236,21	
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00		14,00		28,00	

2	Хлеб с повидлом	15 20	4,2	0,4	22,3	96,1
	Итого за завтрак 1		9,95	9,43	68,8	360,31
	День 10 – Завтрак 2					
79	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,22
	Итого за завтрак 2		0,5	0,00	10,1	42,22
	День 10 - Обед					
132	Суп рыбный из консервов	250	9,67	5,49	12,77	142,58
164	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29
270	Сосиска отварная	70	6,18	16,04	4,61	187,54
354	Соус томатный	30	0,54	4,10	5,24	60,06
394	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52
290	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед		23,11	32,23	80,49	727,49
	День 10 - Полдник					
428	Булочка ванильная	60	4,19	4,7	33,9	193,4
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого за полдник		4,39	4,7	47,9	221,4