

Утверждаю:
Директор МКОУ «Красноярская СШ»:
_____ Т.П. Морозова
_____ 2022 год

**Примерное 10 - дневное меню
дошкольной группы при
Муниципальном казенном образовательном учреждении
«Красноярская средняя школа»
на 2022-2023 учебный год
(возрастная категория: 3 - 7лет).**

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с сахаром	200	8,59	5,99	54,77	312,9	0	№ 13
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50\20\5	9,03	9,7	24,6	224	0,2	
	Чай с молоком	200\15	0,07	0,0	20,18	97,0	6,0	№74
Итого:			17,69	15,69	99,55	633,9	6,2	
2 завтрак								
	Сок натуральный	150	0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком и растительным маслом (с 01.04.по 01.09)	50	0,43	5,03	1,67	52,08	13,3	№ 42
	Салат из квашеной капусты с яблоками и растительным маслом (с 01.09-01.-04)	50	0,53	5,08	2,56	58,04	15,756	№49
	Рассольник с мясом (курицы)	200	2,62	3,93	15,78	102,71	60,0	№1
	Картофельная запеканка с вареным мясом говядины	200	17,67	11,65	23,03	274,74	6,3	№19
	Кисель	200	5,6	6,4	29,97	195,7	60,0	№70
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0		
Итого:			29,81	33,25	93,57	783,27	155,35	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная печеная в духовом шкафу	60	4,71	3,67	35,30	193,0	0	№ 38
	Зефир	20						
	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	2,8	2,5	11,0	78,0	1,1	

	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Итого:			8,41	6,37	54,4	314	61,1	

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рецептуры
Завтрак								
	Суп молочный рисовый	200	3,65	4,97	15,29	№ 11	0,9	№ 11
	Бутерброд со сливочным маслом	50\5	3,83	4	24,7		0	
	Яйцо вареное вкрутую	20	2,6	2,3	0,15		0,09	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	№ 73	1,0	№ 73
Итого:			15,68	17,67	64,51		1,99	
2 завтрак								
	Напиток на основе натуральных фруктов	150	0,8	0,16	16,16		8	
Итого:			0,8	0,16	16,16		8	
Обед								
	Салат из зеленого горошка (с 01.04-01.-09)	50	0,5	5,08	2,3	56,96	181	№ 66
	Салат из кукурузы (01.09.по 01.04)	50	0,45	5,08	4,12	64,06	13,3	№ 65
	Щи с мясом говядины	200	2,62	3,93	15,78	№ 8	60,0	№ 8
	Гуляш (мясо курицы) с гречневой кашей	60\40\150	23,39	16,35	32,16	№ 26	0	№ 26
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,0	14,99	№ 68	1,5	№ 68
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56		0	
Итого:			30,23	31,53	90,54		255,8	
Полдник								
	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	№ 36	0,25	№ 36
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2		1,1	

	«Ряженка»							
	Яблоки	100	0,2	0	7,14		9,6	
Итого:			35,0 2	18,5 1	44,4 4	489,41	10,95	

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная (молочная)	200	5,12	6,95	29,39	193,75	9,5	№ 15
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50\20\5	9,03	9,7	24,6	224	0,2	
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,54	№ 67
Итого:			19,0	21,69	86,72	613,46	10,24	
2 завтрак	Груши	100	0,9	0,2	8,1	43	12,2	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.04.по 01.09)	50	0,82	5,04	5,31	67,47	13,3	№ 46
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом (с 01.09-01.-04)	50	0,54	5,1	3,16	60,7	13,3	№ 48
	Суп картофельный с мясными (говядина) фрикадельками	200	6,31	6,4	13,54	140,5	8,0	№ 2
	Вареники с картошкой	250	4,49	8,84	25,81	205,5	18,4	№ 20
	Кисель	200	5,6	6,4	29,97	195,7	60,0	№ 70
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			20,72	32,94	98,35	769,87	113	
Полдник								
	Оладьи с джемом	100	7,25	4,95	33,77	201,05	1,81	№ 41
	Шоколадные конфеты	20						

	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	5,6	6,4	8,2	118,2	1,1	
Итого:			13,75	11,55	50,07	362,25	15,11	

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,98	17,01	141,6	0,6	№ 12
	Бутерброд со сливочным маслом	50\5	3,83	4	24,7	151,1	0	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,8	1,0	№ 73
Итого:			14,47	16,38	66,08	465,5	1,6	
2 завтрак								
	Напиток на основе натуральных фруктов	150	0,8	0,16	16,16		8	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из свежих огурцов и растительным маслом (01.04.по 01.09)	50	0,36	5,04	1,5	51,8	13,3	№ 43
	Салат из свеклы с изюмом и растительным маслом (с 01.09-01.-04)	50	0,71	5,03	8,14	80,73	13,3	№ 57
	Уха из рыбы трески	200	9,18	1,05	7,09	73,5	7,36	№ 9
	Котлета из мяса курицы с отварным рисом	50	10,76	4,64	11,59	144,0	15,7	№ 92
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,0	14,99	66,64	1,5	№ 68
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			24,13	16,92	63,87	516,67	44,16	
Полдник								
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 77
	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	2,8	2,5	11,0	78,0	1,1	

	Яблоки	100	0,2	0	7,14	28,98	9,6	
Всего:			10,85	11,56	21,35	231,91	10,88	

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая (молочная)	200	5,58	8,92	29,35	225,45	0,45	№ 17
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50\20\5	9,03	9,7	24,6	224	0,2	
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,0	№ 67
Итого:			19,46	23,66	86,68	644,55	1,65	
2 завтрак	Апельсины	100	0,2	0	7,14	28,98	9,6	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и растительным маслом (01.04.по 01.09)	50	0,36	5,12	3,19	60,38	181	№ 45
	Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом (с 01.09-01.-04)	50	1,52	5,69	5,38	78,5	250	№ 60
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	2,02	3,95	14,41	102,9	6,3	№ 3
	Тефтели (из мяса говядины) с тушеной капустой	80\150	21,52	16,87	26,79	349,1	112,0	№ 24
	Кисель	200	5,6	6,4	29,97	195,7	60,0	№ 70
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			33,98	39,19	116,46	886,58	609,3	
Полдник								
	Кекс	60	4,71	3,67	35,30	193,0	0	
	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	5,6	6,4	8,2	118,2	1,1	
Всего:			10,51	10,07	50,64	340,18	10,7	

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Отварная лапша с тертым сыром	180	11,87	10,61	40,85	309,3	0	№ 14
	Бутерброд со сливочным маслом	50\5	3,83	4	24,7	151,1	0	
	Яйцо вареное вкрутую	20	2,6	2,3	0,15	62,46	0,09	
	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,0	20,18	97,0	6,0	№ 74
Итого:			18,37	16,91	85,88		6,09	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из огурцов и растительным маслом (01.04.по 01.09)	50	0,54	5,04	1,73	54,56	16,3	№ 43
	Салат из квашеной капусты с луком и растительным маслом (с 01.09-01.-04)	50	0,8	5,0	1,79	55,3	15,75	№ 50
	Борщ с мясом (говядина)	200	3,08	1,74	5,42	64,96	4,99	№ 75
	Зразы рубленые мясные (с мясом курицы) с гречневой кашей	200	15,77	9,49	15,56	221,1	2,08	№ 78
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,0	14,99	66,64	1,5	№ 68
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			23,31	22,43	60,05	562,56	40,62	
Полдник								
	Сырники из творога	200	32,49	9,82	33,22	351,22	0	№ 102
	Шоколадные конфеты	20						
	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	5,6	6,4	8,2	118,2	1,1	
	Груши	100	0,2	0	7,14	28,98	9,6	
Всего:			38,29	16,22	48,56	498,4	10,7	

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая (молочная)	200	5,9	9,27	43,42	287,84	0,9	№ 16
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50\20\5	9,03	9,7	24,6	224	0,2	
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,0	№ 67
Итого:			19,78	24,01	100,75	707,55	2,1	
2 завтрак								
	Напиток на основе натуральных фруктов	150	0,8	0,16	16,16		8	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и яблок с растительным маслом (с 01.04.по 01.09)	50	0,53	5,05	1,86	№ 55	181	№ 44
	Салат из моркови с растительным маслом (с 01.09-01.-04)	50	0,57	5,04	5,19	№ 51	13,3	№ 51
	Суп с галушками с мясом курицы	200	4,78	6,63	23,99	176,3	8,0	№ 5
	Жаркое подомашнему (с мясом говядины)	200	19,72	13,63	32,94	267,1	15,2	№ 27
	Кисель	200	5,6	6,4	29,97	195,7	60,0	№ 70
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			34,01	37,98	113,82	860,12	277,5	
Полдник								
	Пирожки печенье из сдобного теста (в духовом шкафу)	90	5,13	3,4	51,91	264,1	1,1	№ 39
	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	2,8	2,5	11,0	78,0	1,1	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Всего:			8,83	6,1	71,01	385,1	62,2	

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
							С	
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,98	17,01	141,6	0,6	№ 12
	Бутерброд со сливочным маслом	50\5	3,83	4	24,7	151,1	0	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,8	1,0	№ 73
Итого:			17,07	18,68	66,23	527,96	1,69	
2 завтрак	Яблоки	150	0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком растительным маслом (01.04.по 01.09)	60	2,0	4,27	5,39	70,9	250	№ 42
	Салат из моркови и яблок и растительным маслом (с 01.09-01.-04)	60	1,03	3,15	7,35	62,7	245	№ 52
	Суп гороховый с мясом (курицы)	250	20,63	6,78	20,39	220,37	5,9	№ 7
	Голубцы с мясом (говядины) и рисом	180	16,91	14,99	18,71	289,2	12	№ 31
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,0	14,99	66,64	1,5	№ 68
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			43,69	30,35	87,39	809,81	514,4	
Полдник								
	Лапшевник с творогом запеченный	100	9,2	9,58	20,42	211,87		№ 100
	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	5,6	6,4	8,2	118,2	1,1	
	Зефир	20						
Всего:			11,21	13,74	52,05	420,18	12,5	

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-зимний.

Прием	Наименование	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	№
-------	--------------	-------	------------------	----------------	----------	---

пищи,	блюда	блюда	(г)			Ценность (ккал)	С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная (молочная)	200	5,12	6,95	29,39	193,75	9,5	№ 15
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50\20\5	9,03	9,7	24,6	224	0,2	
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,0	№ 67
Итого:			19,0	21,69	86,72	612,85	10,7	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из кукурузы (01.04.по 01.09)	45	0,66	3,0	4,07	45,7	15,72	№ 65
	Салат из зеленого горошка (с 01.09-01.-04)	50	1,41	3,08	3,46	46,4	250	№ 66
	Суп картофельный с мясными (мясо говядина) фрикадельками	200\20	5,8	4,67	15,37	129,6	15,3	№ 10
	Рыба треска запеченная в духовке и гороховое пюре.	60\140	17,33	13,85	36,11	350,5	18,4	№ 83
	Кисель	200	5,6	6,4	29,97	195,7	60,0	№ 70
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			33,76	32,16	109,54	828,3	359,42	
Полдник								
	Блинчики с джемом	70	15,13	6,39	103,01	503,66	1,1	№ 41
	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	5,6	6,4	8,2	118,2	1,1	
	Груши	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Всего:			21,63	12,99	111,31	664,86	62,2	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-зимний.

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,58	8,92	29,35	225,45	0,45	№ 17

	(молочная)							
	Бутерброд со сливочным маслом	50\5	3,83	4	24,7	151,1	0	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,8	1,0	№ 73
Итого:			15,01	19,32	78,42	549,35	1,45	
2 завтрак	Напиток на основе натуральных фруктов	150	0,8	0,16	16,16		8	
Итого:			0,8	0,16	16,16	73,6	8	
Обед								
	Салат из свежих помидор и растительным маслом (01.04.по 01.09)	50	0,36	5,12	3,19	60,38	181	№ 45
	Салат из свеклы и растительным маслом (с 01.09-01.- 04)	50	0,63	5,04	3,88	63,4	13,3	№ 58
	Суп крестьянский с гречкой и мясом говядины	200	2,62	5,58	14,64	123,2	8,0	№ 4
	Плов из курицы	200	19,57	14,82	45,46	395,5	0,8	№ 35
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,0	14,99	66,64	1,5	№ 68
	Хлеб пшеничный	90	2,96	1,16	20,56	100,0	0	
Итого:			26,3	48,72	118,88	727,12	212,6	
Полдник								
	Маннй пудинг	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 86
	Печенье	60	4,71	3,67	35,30	193,0	0	
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	118,2	1,1	
	Бананы	100	0,2	0	7,14	28,98	9,6	
Всего:			18,99	24,2	58,01	529,74	29,28	