

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гремячевский ЦО»

\_\_\_\_\_ Е.Б.Жукова

**МКОУ «Гремячевский центр образования»**

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

для детей от 3 до 7 лет

Д/сад

МКОУ "Гремячевский центр образования"

Утвердил: должность директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия Е.Б.Жукова

Возрастная категория

3-7 лет

дата

день	месяц	год
------	-------	-----

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	6.33	8.9	26.49	207.38	93	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.19	19.71	118.69	253	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6		
1	1	2 завтрак		Сок	150	0.75	0	15.15	64		
				<i>итого</i>	440	12.21	20.16	76.88	541.85		
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	50	0.45	5.08	4.12	64.06	10	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1.67	5.06	8.51	86.26	56	
			2 блюдо	Котлета рыбная	75	10.36	1.93	6.79	85.93	134	
			гарнир	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73	194	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.27	0.1	30.82	124.17	236	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3		
1	1	Полдник		Печенье	100	7.8	13.5	48.3	438		
				Напиток кисломолочный сладкий	200	5.6	6.38	8.18	112.52	251	
				<i>итого</i>	970	32.8	36.12	145.3	1129.97		
1	1	<b>Итого за день:</b>				1410	45.01	56.28	222.18	1671.82	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.1	342.23	117	
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	94		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	263	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6		
1	2	2 завтрак		Банан	70	0.63	0	5.9	27		
				<i>итого</i>	510	32.3	20.18	62.57	590.47		
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	50	0.3	0.05	0.95	29.65		
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200\25	3	2.63	13.47	89.55	37	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	180	18.22	18.22	11.04	281.04	200	

1	2	Полдник	напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1.36	0	29.02	116.19	233
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3	
				Пряник	100	4.72	4.87	88.95	347.91	
				Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	255
				<i>итого</i>	775	36.16	32.69	167.84	1059.95	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1285	68.46	52.87	230.41	1650.42	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	205	7.23	6.67	39.54	246.87	99
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	249
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
1	3	2 завтрак		Груша	100	0.54	0.18	7.6	47	
				<i>итого</i>	545	15	19.99	95.4	641.26	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0.63	5.04	3.88	63.4	21
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" ма м/б	200	4.02	9.04	25.9	119.68	33
			2 блюдо	Гуляш	120	21.68	24.21	3.74	331.53	152
			гарнир	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	206
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	241
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3	
1	3	Полдник		Пирожок с повидлом	60	4.64	3.89	28.9	169.3	294
				Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	262
				<i>итого</i>	975	39.42	49.31	134.14	1070.22	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1520	54.42	69.3	229.54	1711.48	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	130	11.64	18.06	3.05	221.3	110
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	253
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	9	15.4	78.5	
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
				Сок	150	0.94	0	20.25	87.23	385
				<i>итого</i>	520	17.75	37.45	58.54	578.9	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	50	0.33	0.06	1.14	7.2	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	11.33	9.73	5.33	154.2	41
			2 блюдо	Биточек из курицы	75	11.02	12.45	7.52	186.09	178
			гарнир	Рис отварной	100	2.59	3.39	26.85	150.12	191

1	4	Полдник	напиток	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.48	0.25	26.81	110.86	237		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3			
				Запеканка творожная	200	29.22	12.11	29.1	342.23	117		
				Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	249		
		<i>итого</i>		1070	62.79	43.57	144.51	1224.71				
1	4	<b>Итого за день:</b>			1590	80.54	81.02	203.05	1803.61			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с	100\15	6.39	8.37	21.1	145.38	194		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	263		
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6			
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18			
				Яблоко	100	0.94	0	20.25	87.23	398		
				<i>итого</i>		340	9.78	16.44	68.92	433.03		
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	50	0.36	5.04	1.5	51.8	15		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1.52	5.33	8.65	88.89	27		
			2 блюдо	Птица отварная	120	18.22	18.22	0.97	242.68	181		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.82	3.62	30	175.87	186		
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0.33	0	22.66	91.98	239		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3			
	1	5	Полдник		Печенье	100	7.8	13.5	48.3	438		
					Напиток сладкий кисломолочный	200	5.6	6.38	8.18	112.52	251	
					<i>итого</i>		1015	42.62	52.63	135.29	1280.04	
				1	5	<b>Итого за день:</b>			1355	52.4	69.07	204.21
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	205	6.55	8.33	35.09	241.11	84		
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	253		
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6			
				Сок	150	0.75	0	15.15	64			
2	1	2 завтрак	<i>итого</i>		595	12.42	19.59	85.48	575.58			
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	50	0.57	5.07	5.77	70.97	2		
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2.26	2.29	17.41	99.27	38		
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37	163		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	241		

2	1	Полдник	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3		
				Пирожок с повидлом	60	4.64	3.89	28.9	169.3	294	
				Напиток сладкий кисломолочный	200	5.6	6.38	8.18	112.52	251	
		<i>итого</i>		955	40.93	38.86	136.89	1062.52			
2	1	<b>Итого за день:</b>		1550	53.35	58.45	222.37	1638.1			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	200	29.22	12.11	29.1	242.23	117	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	263	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6		
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18		
2	2	2 завтрак		Сок	150	0.75	0	15.15	64		
		<i>итого</i>		590	32.42	20.18	71.82	506.65			
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	50	0.63	5.07	4.16	64.63	1	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	1.87	3.11	10.89	79.03	36	
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29	144	
			гарнир	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	206	
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1.36	0	29.02	116.19	233	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3		
2	2	Полдник		Пряник	100	4.72	4.87	88.95	347.91		
				Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	255	
			<i>итого</i>		1035	33.79	32.04	180.47	1070.63		
2	2	<b>Итого за день:</b>		1625	66.21	52.22	252.29	1577.28			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	130	11.64	18.06	3.05	221.3	110	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	249	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5		
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18		
2	3	2 завтрак		Яблоко	100	0.94	0	20.25	87.23	398	
		<i>итого</i>		470	19.81	31.2	71.56	655.92			
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	50	0.3	2.5	1.05	22	5	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	200	2.26	2.29	17.41	99.27	38	
			2 блюдо	Гуляш	120	21.68	24.21	6.74	331.53	152	
			гарнир	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73	194	
			напиток	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.48	0.25	26.81	110.96	237	

2	3	Полдник	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3	
				Печенье	100	7.8	13.5	48.3	438	
				Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	253
		<i>итого</i>		1015	41.96	50.01	158.6	1339.48		
2	3	<b>Итого за день:</b>			1485	61.77	81.21	230.16	1995.4	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73	194
			гор.блюдо	Птица отварная	70	18.22	18.22	0.97	242.68	181
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	253
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
2	4	2 завтрак		Сок	150	0.75	0	15.15	64	
				<i>итого</i>	560	27.82	33.04	74.91	717.78	
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	50	0.2	0.03	0.57	17.8	6
			1 блюдо	Уха с крупой	200	11.33	9.73	5.33	154.2	41
			2 блюдо	Биточек из курицы	75	11.02	12.45	7.52	186.09	178
			гарнир	Рис отварной	100	2.59	3.39	26.85	150.12	191
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	241
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3	
2	4	Полдник		Сырник	150	28.67	7.48	39.59	340.36	130
				Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	263
				<i>итого</i>	1020	57.46	33.62	134.82	1089.3	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1580	85.28	66.66	209.73	1807.08	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	205	7.23	6.67	39.54	246.87	99
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	263
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
2	5	2 завтрак		Сок	150	0.75	0	15.15	64	
				<i>итого</i>	605	10.51	21.94	82.39	584.47	
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	50	0.33	0.06	1.14	7.2	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1.87	3.11	10.89	79.03	36
			2 блюдо	Голубцы ленивые	100	6.56	6.69	4.93	106.21	150
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1.36	0	29.02	116.19	233

2	5	Полдник	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	78.3	
				Пряник	100	4.72	4.87	88.95	347.91	
				Напиток сладкий кисломолочный	200	5.6	6.38	8.18	112.52	251
		<i>итого</i>		895	23.41	21.65	158.14	847.36		
2	5	<b>Итого за день:</b>		1500	33.92	43.59	240.53	1431.83		
		<b>Среднее значение за период:</b>		1490	60.136	63.067	224.45	1700.01		