

Утверждаю :

МОБУ Каировская ООШ

дошкольная группа

2024-2025гг

 Л. Н. Шлома

# **10 - дневное меню**

**Муниципального общеобразовательного  
бюджетного учреждения**

**Каировская основная общеобразовательная  
школа имени Героя Советского Союза**

**Гущина Николая Федоровича**

**Дошкольная группа**

# Меню

## 1 день

№ п/п	Наименование блюд	№ репеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша кукурузная молочная	168	150	200	4,67 6,21	4,86 5,28	20,94 27,90	146,0 184,0
2	Чай с сахаром	113	150	200	9,0 12,0	2,3 3,1	10,5 14,0	39,8 53,06
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>432</b>	<b>15,25 20,55</b>	<b>12,4 16,14</b>	<b>41,25 56,43</b>	<b>279,67 376,16</b>
<b>Завтрак 2</b>								
1	Сок	29	180	180	0,95	0,07	18,23	71,32
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из капусты и моркови с р/м	69	40	60	0,55 0,82	3,36 5,04	2,96 4,45	44,29 66,43
2	Суп крестьянский с пшеном	204	150	180	1,8 2,24	2,38 3,17	9,88 19,76	79,87 106,5
3	Котлета мясная	13	60	80	13,16 16,82	13,18 16,83	16,88 21,57	239,76 306,38
4	Рагу овощное	64	120	150	3,0 4,0	4,1 5,4	11,7 15,6	100,8 134,4
5	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
6	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>770</b>	<b>18,74 28,81</b>	<b>24,83 32,25</b>	<b>89,5 115,55</b>	<b>694,49 868,67</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кондитерское изделие Печенье	42	20	40	1,6 3,2	4,8 9,6	12,6 25,2	98,65 197,3
2	Кисель	244	150	200	0,36 0,36	- -	22,8 30,5	92,5 127,0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>240</b>	<b>1,96 3,56</b>	<b>4,8 9,6</b>	<b>35,4 55,7</b>	<b>191,15 324,3</b>

# Меню

## 2 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша геркулесовая молочная	29	150	200	4,99 6,66	8,24 10,99	16,98 22,64	162,33 216,4
2	Кофейный напиток с молоком	45	150	200	3,6 4,8	3,6 4,8	18,69 24,92	119,7 159,56
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>10,17 13,8</b>	<b>17,08 23,55</b>	<b>45,48 62,09</b>	<b>375,9 515,06</b>
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фрукты (груша, яблоко, банан)	34	100	100	0,46	-	11,96	51,75
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>-</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из моркови и яблока	40	40	60	0,37 0,56	2,32 3,48	3,5 5,24	36,4 54,6
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	83	150	180	3,98 6,64	3,11 5,18	9,26 15,44	81,0 139,0
3	Плов из птицы	88	120	150	7,4 9,45	4,58 5,85	21,04 26,88	152,73 195,15
4	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
5	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>690</b>	<b>16,6 21,58</b>	<b>11,82 16,32</b>	<b>81,88 101,73</b>	<b>499,9 642,71</b>
<b>Полдник</b>								
1	Булочка	9	60	90	4,53 6,79	6,11 9,16	27,8 41,7	197,16 295,75
2	Какао с молоком	22	150	200	4,65 6,2	4,65 6,2	19,0 25,34	135,9 181,18
	<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>290</b>	<b>9,18 12,99</b>	<b>10,76 15,36</b>	<b>46,8 67,04</b>	<b>333,06 476,93</b>

# Меню

## 3 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5- 3 года	3-7 лет				
	<b>Завтрак 1</b>							
1	Каша пшеничная молочная	311	150	200	5,07 6,76	7,81 10,41	19,4 25,86	168,7 224,94
2	Чай с сахаром	113	150	200	9,0 12,0	2,3 3,1	10,5 14,0	39,8 53,06
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>15,65 21,1</b>	<b>15,35 21,27</b>	<b>39,71 54,39</b>	<b>302,37 417,10</b>
	<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок	29	100	100	0,46	-	11,96	51,75
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>-</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>
	<b>Обед</b>							
1	Салат витаминный с р/м	22	40	60	0,36 0,44	2,61 3,51	3,18 3,88	36,81 47,89
2	Суп рисовый	98	150	180	1,68 2,24	3,53 4,7	7,34 9,8	68,18 90,9
3	Рыба тушеная в томате с овощами	374	60	80	10,67 11,85	10,3 11,44	1,7 1,9	142,2 158,0
4	Картофель отварной	203	120	150	2,10 2,6	2,07 2,5	16,97 118,8	95,04 118,8
5	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
6	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>770</b>	<b>19,66 22,06</b>	<b>20,32 23,96</b>	<b>77,27 188,55</b>	<b>572,00 669,55</b>
	<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие Печенье	42	20	40	1,6 3,2	4,8 9,6	12,6 25,2	98,65 197,3
2	Кисломол. продукт (йогурт, варенец, ряженка)	34	100	100	2,8	2,5	11	80
	<b>Итого</b>		<b>120</b>	<b>140</b>	<b>4,4 6,0</b>	<b>7,3 12,1</b>	<b>23,6 36,2</b>	<b>178,65 277,3</b>

# Меню

## 4 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
	<b>Завтрак 1</b>							
1	Каша манная молочная	34	150	200	4,39 5,86	7,46 9,95	20,11 26,8	166,0 221,38
2	Кофейный напиток с молоком	45	150	200	3,6 4,8	3,6 4,8	18,69 24,92	119,7 159,56
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,10
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>9,57 13,0</b>	<b>16,3 22,51</b>	<b>48,61 66,25</b>	<b>379,57 520,04</b>
	<b>Завтрак 2</b>							
1	Фрукты (груша, яблоко, банан)	34	100	100	0,46	-	11,96	51,75
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>-</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>
	<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови и изюма	4	40	60	0,47 0,57	2,61 3,52	9,45 12,17	60,83 79,58
2	Щи из свежей капусты	1	150	180	1,05 1,26	2,93 3,51	5,09 6,1	50,85 61,02
3	Тефтели куриные	174	60	80	6,41 8,98	6,78 9,49	5,22 7,31	107,54 150,5
4	Рис отварной	11	120	150	2,7 3,2	4,4 5,3	24,8 29,3	150,0 177,3
5	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
6	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>770</b>	<b>15,48 18,94</b>	<b>18,53 23,63</b>	<b>92,64 109,05</b>	<b>598,99 722,36</b>
	<b>Полдник</b>							
1	Чай с лимоном	629	150	200	0,2 0,27	0,5 0,68	15,01 20,0	56,86 75,80
2	Пирог с повидлом	459	60	70	3,71 4,33	1,93 2,25	33,19 38,72	165,0 192,5
	<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>270</b>	<b>3,91 4,6</b>	<b>2,43 2,93</b>	<b>48,2 58,72</b>	<b>221,86 268,30</b>

# Меню

## 5 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
	<b>Завтрак 1</b>							
1	Каша рисовая молочная	33	150	200	5,23 6,98	7,8 10,4	18,76 25,0	166,78 222,38
2	Кофейный напиток с молоком	45	150	200	3,6 4,8	3,6 4,8	18,69 24,92	119,7 159,56
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>10,41 14,12</b>	<b>16,64 22,96</b>	<b>47,26 64,45</b>	<b>380,35 521,04</b>
	<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок	29	180	180	0,95	0,07	18,23	71,32
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>
	<b>Обед</b>							
1	Салат винегрет	32	40	60	0,50 1,37	2,62 3,52	3,81 4,67	39,82 54,68
2	Рассольник «Ленинградский»	73	150	180	0,97 7,62	3,04 5,06	6,56 10,93	62,0 104,0
3	Картофельная запеканка с отварным мясом	16	120	150	14,02 17,92	13,73 17,55	9,48 14,56	249,23 318,46
4	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
5	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>690</b>	<b>20,34 31,84</b>	<b>21,2 27,94</b>	<b>67,93 84,33</b>	<b>580,82 731,10</b>
	<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие Вафли	34	20	40	0,64 1,2	0,56 1,12	16,02 32,0	70 140
2	Кисель	244	150	200	0,36 0,36	-	22,8 30,5	92,5 127,0
	<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>240</b>	<b>1,0 1,56</b>	<b>0,56 1,12</b>	<b>38,82 62,5</b>	<b>162,5 267,0</b>

# Меню

## 6 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
	<b>Завтрак 1</b>							
1	Каша пшеничная молочная	31	150	200	5,07 6,76	7,8 10,4	19,4 25,87	168,7 224,9
2	Чай с молоком	114	150	200	2,34 3,12	2,34 3,22	14,02 18,7	84,8 113,06
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>8,99 12,22</b>	<b>15,38 21,38</b>	<b>43,23 59,1</b>	<b>347,37 477,06</b>
	<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок	29	180	180	0,95	0,07	18,23	71,32
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>
	<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты	11	40	60	0,83 1,1	8,38 1,06	2,83 3,43	23,3 28,0
2	Суп гороховый	88	150	180	1,66 2,21	1,83 2,44	12,1 16,1	92,9 185,8
3	Макаронные отварные	49	120	150	4,69 5,9	6,48 8,11	25,03 31,29	183,81 229,76
4	Гуляш из отварного мяса	401	60	80	12,3 16,4	5,8 7,7	18,93 25,24	220,3 293,73
5	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
6	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>770</b>	<b>24,33 30,54</b>	<b>24,3 21,12</b>	<b>106,97 130,23</b>	<b>750,08 991,25</b>
	<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие Печенье	34	20	40	1,6 3,2	4,8 9,6	12,6 25,2	98,65 197,3
2	Какао на молоке	22	150	200	4,65 6,2	4,65 6,2	19,0 25,34	135,9 181,18
	<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>240</b>	<b>6,25 9,4</b>	<b>9,45 15,8</b>	<b>31,6 50,54</b>	<b>234,55 378,48</b>

# Меню

7 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша гречневая молочная	27	150	200	5,23 6,97	7,8 10,4	18,75 25,0	166,8 222,4
2	Кофейный напиток с молоком	45	150	200	3,6 4,8	3,6 4,8	18,69 24,92	119,7 159,56
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>432</b>	<b>10,41 14,11</b>	<b>16,64 22,96</b>	<b>47,25 64,45</b>	<b>380,37 521,06</b>
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фрукты (груша, яблоко, банан)	34	100	100	0,46	-	11,96	51,75
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>-</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат винегрет	32	40	60	0,50 1,37	2,62 3,52	3,81 4,67	39,82 54,68
2	Суп картофельный с клецками	37	150	180	3,12 4,16	4,26 5,68	11,45 15,27	89,44 119,34
3	Рагу из птицы	417	120	150	8,91 11,9	10,82 14,42	14,09 18,8	196,3 261,74
4	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
5	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>690</b>	<b>17,38 22,36</b>	<b>19,51 25,43</b>	<b>77,43 92,91</b>	<b>555,33 689,72</b>
<b>Полдник</b>								
1	Плюшка	466	60	80	5,6 9,33	1,67 2,78	2,86 4,77	108,81 181,36
2	Кисель	244	150	200	0,36 0,36	- -	22,8 30,5	92,5 127,0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>280</b>	<b>5,96 9,69</b>	<b>1,67 2,78</b>	<b>25,66 35,27</b>	<b>201,31 308,36</b>



# Меню

## 8 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
	<b>Завтрак 1</b>							
1	Пудинг манный	264	150	200	4,9 6,5	10,0 13,3	34,9 46,5	249,5 332,7
2	Чай с сахаром	113	150	200	9,0 12,0	2,3 3,1	10,5 14,0	39,8 53,06
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>15,48 20,84</b>	<b>17,54 24,16</b>	<b>55,21 45,03</b>	<b>383,17 524,86</b>
	<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок	29	180	180	0,95	0,07	18,23	71,32
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>
	<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы	14	40	60	0,14 0,3	1,5 5,8	0,6 2,4	20,0 21,0
2	Суп картофельный с вермишелью	98	150	180	1,67 2,22	1,41 1,88	10,49 13,98	67,35 89,78
3	Котлета мясная	13	60	80	13,16 16,82	13,18 16,83	16,88 21,57	239,76 306,38
4	Капуста тушенная	23	120	160	2,5 3,3	5,38 7,17	5,64 7,52	96,4 128,54
5	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
6	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>780</b>	<b>22,32 27,57</b>	<b>23,28 33,49</b>	<b>81,69 99,64</b>	<b>653,28 799,66</b>
	<b>Полдник</b>							
1	Кондит.изд. печенье	42	20	40	1,6 3,2	4,8 9,6	12,6 25,2	98,65 197,3
2	Кисломолочный продукт (йогурт, варенец, ряженка)	24	100	100	2,8	2,5	11,0	80,0
	<b>Итого</b>		<b>120</b>	<b>140</b>	<b>4,4 6,0</b>	<b>7,3 12,1</b>	<b>23,6 36,2</b>	<b>178,65 277,3</b>

## Меню

9 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5-3 года	3-7 лет				
	<b>Завтрак 1</b>							
1	Каша Дружба молочная	84	150	200	4,99 6,65	5,73 7,64	21,11 28,15	155,0 206,67
2	Чай с молоком	114	150	200	2,34 3,12	2,34 3,22	14,02 18,7	84,8 113,06
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>8,91 12,11</b>	<b>13,31 18,62</b>	<b>44,94 61,38</b>	<b>333,67 458,83</b>
	<b>Завтрак 2</b>							
1	Фрукты (груша, яблоко, банан)	34	100	100	0,46	-	11,96	51,75
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>-</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>
	<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови	17	40	60	0,4 0,61	2,36 3,54	3,23 4,84	35,31 52,96
2	Суп картофельный с вермишелью	98	150	180	1,67 2,22	1,41 1,88	10,49 13,98	67,35 89,78
3	Жаркое по- домашнему	51	120	150	14,89 19,02	13,48 17,23	15,7 20,05	252,45 322,6
4	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
5	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>690</b>	<b>21,81 26,78</b>	<b>19,06 24,46</b>	<b>77,5 93,04</b>	<b>584,88 719,3</b>
	<b>Полдник</b>							
1	Слойка с повидлом	3	60	80	3,2 5,4	1,2 2,2	30,0 50,0	240,0 265,0
2	Кофейный напиток с молоком	45	150	200	3,6 4,8	3,6 4,8	18,69 24,92	119,7 159,56
	<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>280</b>	<b>6,8 10,2</b>	<b>4,8 7,0</b>	<b>48,69 74,92</b>	<b>359,7 424,56</b>

## Меню

10 день

№ п/п	Наименование блюд	№ рецеп.	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
			1,5- 3 года	3-7 лет				
<b>Завтрак 1</b>								
1	Каша ячневая молочная	311	150	200	5,15 6,87	6,03 8,04	19,44 25,92	160,54 214,0
2	Чай с сахаром	113	150	200	9,0 12,0	2,3 3,1	10,5 14,0	39,8 53,06
3	Бутерброд с маслом	3	25	32	1,58 2,34	5,24 7,76	9,81 14,53	93,87 139,1
	<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>432</b>	<b>6,93 9,48</b>	<b>11,77 16,48</b>	<b>44,26 60,45</b>	<b>311,27 428,9</b>
<b>Завтрак 2</b>								
1	Сок	29	180	180	0,95	0,07	18,23	71,32
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат витаминный	22	40	60	0,36 0,44	2,61 3,51	3,18 3,88	36,81 47,89
2	Борщ	7	150	180	1,16 1,55	1,4 1,87	7,0 9,33	50,0 66,7
3	Плов из курицы	88	120	150	7,4 9,45	4,58 5,85	21,04 26,88	152,73 195,15
4	Компот с/ф	40	150	200	0,23 0,31	0,01 0,01	18,28 24,37	72,57 96,76
5	Хлеб пшеничный на весь день	34	100	100	4,62	1,8	29,8	157,2
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>690</b>	<b>13,77 16,37</b>	<b>10,4 13,04</b>	<b>79,3 94,26</b>	<b>469,31 563,70</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кондит.изд. вафли	54	20	40	0,64 1,2	0,56 1,12	16,02 32,0	70,0 140,0
2	Кисель	244	150	200	0,36 0,36	- -	22,8 30,5	92,5 127,0
	<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>240</b>	<b>1,0 1,56</b>	<b>0,56 1,12</b>	<b>38,82 62,5</b>	<b>162,5 267,0</b>