



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ «Черноотрожская СОШ»

Михайлов Д.С. /Михайлов Д.С./

№ 08 2024г.

10 - дневное меню для детей дошкольного

возраста (1-3 лет)

(02.09.2024-31.08.2025)

ГОАУ "Черноотрожская СОШ" 10 дневное меню для детей дошкольного возраста(1-3) (02.09.2024-31.08.2025)

Возрастная категория:от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	140	4.8	4.1	22.5	145.8
54-33*	Напиток апельсиновый*	150	0.1	0	7.7	31.7
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Банан	30	0.5	0.2	6.3	28.4
	Итого за Завтрак	350	7.1	4.5	53.6	282.9
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Второй завтрак	120	4.1	3	6.6	69.7
	Обед					
54-1с*	Щи из свежей капусты с фасолью	150	2.9	2.9	9.7	76.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
	Итого за Обед	550	23.4	19.9	84.5	611.5
	Полдник					
54-9в*	Булочка с повидлом	50	3.7	3	30.8	165.5
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65
	Итого за Полдник	200	4.5	3.2	46	230.5
	Итого за день	1220	39.1	30.6	190.7	1194.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	350	9.4	8.5	44.5	291.6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	110	1.2	1.4	17.2	86
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	40	0.5	3.6	2.7	44.8
54-25*	Суп-лапша "Домашняя"	150	8.1	8.2	14.3	163.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15	14.1	12.9	238.4
54-21гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	540	29.8	28.2	59.7	611.7
	Полдник					
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
	Итого за Полдник	200	8.9	10.3	26.7	235.9
	Итого за день	1200	49.3	48.4	148.1	1225.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-33**	Напиток "Витаминный"	160	0.3	0.1	8.2	35.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	350	6.4	12.7	41.7	306.5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	80	1.2	0.4	16.8	75.6
Пром.	Яблоко	20	0.1	0.1	2	8.9
	Итого за Второй завтрак	100	1.3	0.5	18.8	84.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-8с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
54-4гн*	Чай с молоком	180	3.3	3.1	6.4	66.7
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	585	20.3	15.4	58.7	455.5
	Полдник					
54-45гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	200	4.2	2.7	31.4	165.9
	Итого за день	1235	32.2	31.3	150.6	1012.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-33*	Напиток апельсиновый*	160	0.1	0	8.3	33.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	7.7	13.2	41.6	315.6
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Вторым завтраком	120	4.1	3	6.6	69.7
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.5	4.5	10.4	108.6
54-1г	Макаронные отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-2м*	Гуляш из мяса курицы	50	7.1	2.3	2	56.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Молоко 3.2%	60	1.7	1.9	2.8	35.5
	Итого за Обед	580	23.1	13.4	74.9	513.1
	Полдник					
54-12хн	Компот из клюквы	150	0.1	0	5.3	21.6
Пром.	Джем из абрикосов	15	0.1	0	10.8	43.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Полдник	205	3.2	1.2	36.7	169.7
	Итого за день	1255	38.1	30.8	159.8	1068.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	5.3	7.3	21.1	171
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
Пром.	Банан	20	0.3	0.1	4.2	18.9
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	355	8.5	9.1	41	279.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0	16.5	67.2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
392/1	"Бабушкин суп" (суп с пельменями и картофелем)	150	6.2	3	16.7	118.8
54-12м	Плов с курицей	130	17.7	5.3	21.6	204.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	580	29.6	9	81.8	526.8
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2.4	1.9	30	146.4
Пром.	Снежок 2.5%	160	4.3	4	17.3	122.4
	Итого за Полдник	200	6.7	5.9	47.3	268.8
	Итого за день	1235	45.1	24	186.6	1142.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-21гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Банан	30	0.5	0.2	6.3	28.4
	Итого за Завтрак	355	8.7	10.2	43.5	300.4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	110	1.2	1.4	17.2	86
	Обед					

54-19с	Борщ с фасолью	180	2.8	4.6	11.1	96.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-14м	Фрикадельки из говядины	50	6.8	6.1	3.4	95.6
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-4гн*	Чай с молоком	160	2.9	2.8	5.7	59.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
479	Сметана	10	0.2	1.3	0.3	14.2
	Итого за Обед	580	22.9	20.9	69	556.5
	Полдник					
54-33**	Напиток "Витаминный"	150	0.3	0.1	7.7	33
Пром.	Булочка с кунжутом	50	3.9	1.2	26.7	133
	Итого за Полдник	200	4.2	1.3	34.4	166
	Итого за день	1245	37	33.8	164.1	1108.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	350	9.1	8.6	43.4	286.8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	20	0.1	0.1	2	8.9
Пром.	Банан	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Итого за Второй завтрак	100	1.3	0.5	18.8	84.5
	Обед					
2	Салат "Витаминный"	40	0.5	4.1	4.3	55.3
109	Суп-харчо	150	4.9	5.7	7	98.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	130	13	12.2	11.2	206.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Обед	565	27	27.4	63.1	606.2
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
	Итого за Полдник	210	10	12.4	22.8	242.9
	Итого за день	1225	47.4	48.9	148.1	1220.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-33*	Напиток апельсиновый*	160	0.1	0	8.3	33.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	350	8	7.3	55.8	320.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
	Итого за Вторым завтраком	100	0.3	0	16.5	67.2
	Обед					

54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.7	2.5	16.6	107.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0.1	0	5.3	21.8
746	Курник с картофелем и мясом	120	10.2	10.3	22.9	225.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	560	19.6	13.3	72.2	488.3
	Полдник					
54-2хн	Компот из кураги	160	0.8	0	12.5	53.6
Пром.	Пряник	40	2.4	1.9	30	146.4
	Итого за Полдник	200	3.2	1.9	42.5	200
	Итого за день	1210	31.1	22.5	187	1076.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-33**	Напиток "Витаминный"	170	0.3	0.1	8.7	37.4
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	350	9.7	9.5	49.2	320.9
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Второй завтрак	120	4.1	3	6.6	69.7
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	180	6	4.1	14.7	119.8
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-4гн*	Чай с молоком	180	3.3	3.1	6.4	66.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	580	23.9	20.9	63	536
	Полдник					
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Полдник	200	3.9	1.4	43	198.7
	Итого за день	1250	41.6	34.8	161.8	1125.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	360	6.6	11.7	41.7	297.9
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	110	1.2	1.4	17.2	86
	Обед					

54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-16м *	Тефтели из говядины	50	7.1	7.1	4.4	109.9
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	160	0.4	0	15.8	64.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Обед	580	19.4	16.3	79.3	542.6
	Полдник					
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Полдник	200	8.2	6.5	43.7	264.7
	Итого за день	1250	35.4	35.9	181.9	1191.2