



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Купино
Л.В.Климова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ккал
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак 8.30	Каша овсяная «Геркулес» молоочная с маслом сливочным	200,5	6,00	9,0	20,0	181	189
	Хлеб белый батон	700	1,8	1,2	22,4	107	395
	Бутерброд с маслом	40,1	0,1	0,1	14,62	125	1
Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием структурное подразделение детский сад «Теремок» осенне-зимний период 2024-2025 год							
II Завтрак 10.30 Обед 12.30	Салат из овощей	50,45					442
	Суп овощной	30,04					34
	Батон	70	1,8	1,2	22,4	107	395
	Батон	70	1,8	1,2	22,4	107	395
	Пюре из картофеля	150	17,25	1,2	38,1	232,2	18
	Хлеб пшеничный	10	2,2	0,4	2,39	58	707
	Хлеб белый	50	3,3	0,1	23,1	102	700
	Компот из сухофруктов с аппетитом «С»	30	4,74	0,74	20,53	117,9	402
Полдник 15.30	Картофель с гарниром запеченный с маслом	80	3,3	4,2	22,9	173,4	53
	Молоко кипяченое	170	6,1	3,3	10,1	113	400
	Хлеб пшеничный	30	1,91	0,33	1,78	50,73	701
Итого за 1 день			11,57	9,85	34,74	337,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8.30	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	200/5	6,60	9,0	20,6	187,0		189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107		395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			10,54	17,8	57,62	430		
II Завтрак 10.30	Сок фруктовый	100	0,5	0,5	9,75	47		442
Обед 12.30	Салат витаминный	50	0,57	3,57	3,93	50,45		5
	Суп с макаронными изделиями на м/б	200	3,48	0,54	14,59	85,64		34
	Биточки из мяса кур	70	12,53	10,22	10,64	184,8		5/9
	Пюре из гороха	150	17,25	1,2	38,1	232,2		18
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		707
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
			39,77	16,42	119,09	830,99		
Полдник 15.30	Картофель отварной запеченный с маслом	80	3,54	4,2	22,9	173,4		55
	Молоко кипяченое	170	6,1	5,3	10,1	113		400
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
			11,57	9,85	34,74	337,15		
Итого за 1 день			61,88	44,07	222,0	1672,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			День 2					
Завтрак 8.30	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,86		77
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			19,29	26,92	43,44	492,86		
II Завтрак 10.30	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Салат из капусты	50	0,38	2,3	1,17	26,9		19
	Борщ на м/б со сметаной	200/20	3,08	1,74	5,42	64,98		28
	Тефтели рыбные	70	7,68	4,81	8,19	107,12		1
	Картофель в молоке, соус молочный	150/20	15,84	13,77	19,96	270,83		89
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
	Компот из св. ягод	180	0,18	0,072	15,6	62,4	50	123
			33,06	23,6	83,54			
Полдник 15.30	Морковная запеканка с молочным соусом	80/20	2,61	4,05	17,19	117		156
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		132
			13,41	6,8	28,89	161,35		
Итого за 2 день			65,76	57,32	155,87	1389,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8.30	Вареники ленивые	200	25,8	32,8	25,4	481,4		22
	Молочный соус	20	0,38	0,90	2,65	20,3		351
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6		397
			32,82	44,82	59,95	756,3		
Обед 12.30	Салат из соленых огурцов	50	0,96	5,04	3,94	65,11		10
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,3	3,74	15,47	117,3		99
	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	14,4	14,2	12,37	258,29		275
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
	Соус молочный	20	2,34	2,49	13,16	84,4		319
			28,94	26,36	96,77	803		
Полдник 15.30	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,37	19,21	126,23		65
	Молоко кипяченое	180	5,49	5,16	9,09	102,0		400
			9,48	8,53	28,3	228,23		
Итого за 3 день			71,24	79,71	185,02	1787,53		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 8.30	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92		189
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6		397
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			14,08	19,19	67,18	498,52		
II Завтрак 10.30	Яблоко	100	0,35	0,35	9,7	47		к/к
Обед 12.30	Салат «Свеколка»	50	0,96	5,04	3,9	65,1		50
	Рассольник на м/б	200	3,38	1,9	12,2	97		32
	Плов из птицы	220	17	15,7	28,4	323		304
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	0,1	27,9	113		411
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
			27,19	23,89	105,4	805,1		
Полдник 15.30	Омлет натуральный	80	5,5	6,3	2,24	87,4		77
	Чай с сахаром	170	10,8	2,75	11,7	44,35		132
			16,3	9,05	13,94	131,75		
Итого за 4 день			57,57	52,1	186,52	1435,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8.30	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,38	9,1	32,1	241,2		189
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		411
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			10,97	17,9	69,12	484,2		
Обед 12.30	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39		1,26
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,0	2,0	14,8	97,58		4
	Суфле запеченок мясное	70	11,3	8,82	1,05	93,6		110
	Вермишель с маслом сливочным	150	5,85	6,15	31,26	207,37		75
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
			28,69	20,21	102,79	715,43		
Полдник 15.30	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,4	145		136
	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,1		401в
			13,31	12,97	33,54	231,1		
Итого за 5 день			51,92	49,88	210,95	1436,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8.30	Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02		48
	Кофейный напиток	200	4,2	3,72	30,24	171,4		432
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			12,84	19,27	75,95	529,42		
II Завтрак 10.30	Яблоко	100	0,35	0,35	9,7	47		к/к
Обед 12.30	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24		43
	Голубцы ленивые	220	19,4	12,4	27,5	300,6		298
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,072	15,67	85,12	50	124
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
			30,43	15,34	166,52	684,24		
Полдник 15.30	Пирожок печеный с повидлом	80	4,0	1,7	47,7	222,6		451
	Чай с сахаром	170	3,57	3,07	14,68	186		132
			7,57	4,77	62,38	408,6		
Итого за 6 день			50,84	39,38	304,85	1622,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8.30	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,56	3,92	17,36	124		112
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/5	3,6	8,95	14,62	154,1		1
	Какао с молоком	200	9,31	14,17	54,38	385,1		397
	Бутерброд с маслом	40	2,41	7,3	14,62	154,1		1
Обед 12.30	Салат из моркови с яблоком	50	0,47	3,58	5,22	54,55		14
	Суп овощной на м/б	200	2,44	3,42	8,32	74,25		4
	Рыба тушеная с овощами в томате	70	21,7	18,9	27,45	372,39		89
	Картофель в молоке	150	2,34	2,49	13,16	84,4		319
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
	Хлеб пшеничный	40	30,43	23,56	97,3	771,54		701
	Какао с молоком	50	9,32	14,17	54,38	385,1		397
Полдник 15.30	Плов из риса с курагой	80	1,92	2,54	22,75	122,17		72
	Какао с молоком	170	3,57	3,07	14,68	186		397
	Макаронные изделия	80	5,49	5,61	37,43	308,17		76
	Макаронные изделия	80	5,49	5,61	37,43	308,17		76
	Макаронные изделия	80	5,49	5,61	37,43	308,17		76
Итого за 7 день			33,6	32,97	152,09	1464,81		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8.30	Запеканка рисовая с творогом	200	12,14	9,96	66,48	404		189
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6		371
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6		397
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			19,06	21,88	99,66	658,6		
II Завтрак 10.30	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Щи на м/б из свежей капусты со сметаной	200	2,4	3,38	4,29	57,04		83
	Фрикадельки мясные запеченные (говядина)	70	10,4	10,7	5,6	161,2		292
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,44	126,31		57
	Лимонный напиток	180	0,16	0,018	24,71	85,12		95
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
			22,61	20,07	82,24	632,67		
Полдник 15.30	Макароны отварные запеченные с сыром, с маслом сливочным	80	4,5	7,48	17,2	232,8		76
	Чай с сахаром	170	10,8	2,75	11,7	44,35		132
			15,3	10,23	28,9	276,63		
Итого за 8 день			56,97	52,18	210,8	1567,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8.30	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	4,74	10,1	26,34	223,1		66
	Кисель молочный	200	4,2	3,72	30,24	171,4		384
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			11,38	21,32	71,2	530,5		
II Завтрак 10.30	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		442
Обед 12.30	Суп свекольный на м/б со сметаной	200/20	3,74	1,7	10,18	72,82		44
	Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75		25
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	16	2,08	106,08	82,94		т/к
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	0,1	27,9	113		411
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
			35,97	16,41	181,83	640,55		
Полдник 15.30	Яйцо вареное	25	3,1	5,7	0,17	39,3		213
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		132
	Винегрет	50	0,8	2,26	4,2	45,7		2
			14,7	10,71	16,07	129,35		
Итого за 9 день			62,05	48,44	269,1	1300,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8.30	Каша гречневая вязкая молочная	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68		184
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	30/5	4,2	3,62	17,28	118,6		1
			14,33	14,29	75,19	488,28		
II Завтрак 10.30	Яблоко	100	0,5	0,5	9,75	47		к/к
Обед 12.30	Салат из зеленого горошка	50	0,5	2,5	4	41,5		71
	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,92	105,44		41
	Плов с мясом (говядина)	220	13,77	13,85	29,07	298,35		90
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	21,1	102		700
	Лимонный напиток	180	0,16	0,018	24,71	85,12		95
			33,07	18,26	100,75	736,91		
Полдник 15.30	Сырники творожные запеченные	80	13,73	10,77	10,44	199,92		83
	Молочный соус (сладкий)	20	0,38	0,9	2,65	20,3		351
	Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,88		132
			24,31	14,27	24,14	262,1		
Итого за 10 день			71,71	46,82	200,08	1487,29		