

Утверждаю:
Директор МКОУ «Вишневская СШ»
Палласовского муниципального района
Волгоградской области
Н.С. Наумова
«02» сентября 2024г.



Примерное 10- дневное меню
для детей 3-7 лет
МКОУ «Вишневская СШ» дошкольная группа
Палласовского муниципального района
Волгоградской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	2
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Второй завтрак	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9
	Салат из соленого огурца (замена свежими огурцами ,помидорами по сезону)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
		50	0,4	5,1	1	51	80
		50	0,5	5,1	1,8	55	81
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	6,5	5,2	22,09	150	22
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	200
	Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Блинчики со сгущённой	75\10	6,24	8,1	34,31	234	265
Полдник	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	7
	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9
Второй завтрак	Салат из квашенной капусты (по сезону свежей)	60	1,13	4,06	6,92	68,72	49
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	82
	Рис отварной	80	3,74	6,11	37,61	225,7	424
	Гуляш в томатном соусе	110	6	7,6	2,47	164,8	152
Полдник	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Оладьи с повидлом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	251

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Каша пшённая молочная сладкая со сливочным маслом	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Печенье	60	2,25	3,54	22,47	125,13	119
	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	253
Второй завтрак Обед	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9
	Салат из моркови с растительным маслом(по сезону)	60	0,72	4,25	5,81	63,55	14
	Суп фасолевый на мясо костном бульоне	200	6,5	5,2	22,09	150	22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	45	6,4	21,9	263	186
	Гуляш в томатном соусе	70	6	7,6	2,47	164,8	152
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	130
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	5.85	5.81	19,99	155	44
	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4.36	14,62	108	1
	Какао с молоком	180	1,2	1.3	13	90	7
Второй завтрак Обед	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9
	Салат из отварной свеклы (винегрет по сезону)	60	1,13	4.56	4,09	64	53
	Суп рисовый на мясо костном бульоне	250	1.98	2,74	14,58	90,75	204
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
Полдник	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Пирожок с повидлом	70	4,51	5,04	28,47	189	294
	Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реце пту ры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая	200	5,55	7,47	26,08	192	173
	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	2
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Второй завтрак Обед	Сок фруктовый	200	0,4	0	11,5	47	44
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	93
	Щи на мясокостном бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Макароны отварные с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168	317
Полдник	Гуляш в томатном соусе	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай сладкий с лимоном	180	0,004	0	12,13	47	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
День 6, понедельник								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная со сливочным маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	1	
	Печенье	60	2,25	3,54	22,47	125,13	119	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	7	
Второй завтрак Обед	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9	
	Салат из соленого огурца (замена свежими огурцами ,помидорами по сезону)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70	
		50	0,4	5,1	1	51	80	
		50	0,5	5,1	1,8	55	81	
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	6,5	5,2	22,09	150	22	
Полдник	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	19	
	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	233	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7	
	Блинчики со сгущённой	75\10	6,24	8,1	34,31	234	265	
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	264	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 7, вторник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Бутерброд с повидлом	30/5	2,94	4,64	16,38	184	2
	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	13	90	7
Второй завтрак Обед	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9
	Салат из квашенной капусты (по сезону свежей)	60	1,13	4,06	6,92	68,72	49
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	82
	Плов	150	7,4	8,3	18,4	174	30
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Оладьи с повидлом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	Чай сладкий	180	0	0	11,98	30,43	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
День 8, среда							
Завтрак	Каша пшённая молочная сладкая со сливочным маслом	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Печенье	60	2,25	3,54	22,47	125,13	119
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	7
Второй завтрак Обед	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9
	Салат из моркови с растительным маслом(по сезону)	60	0,72	4,25	5,81	63,55	14
	Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне	250	3,05	4,45	14,15	118,13	187
	Каша гречневая рассыпчатая	150	45	6,4	21,9	263	186
	Гуляш в томатном соусе	70	6	7,6	2,47	164,8	152
Полдник	Каисель фруктовый	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Ленивые вареники со сливочным маслом	100/5/20	15,6	12,5	24,8	273,7	35
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 9, четверг							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	5.85	5.81	19,99	155	44
	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4.36	14,62	108	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1.3	14	92	253
Второй завтрак Обед	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	9
	Салат из отварной свеклы (по сезону винегрет)	60	1,13	4.56	4,09	64	53
	Суп рисовый на мясо костном бульоне	250	1.98	2,74	14,58	90,75	204
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	134
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Пирожок с повидлом	70	4,51	5,04	28,47	189	294
	Кисломолочный напиток	180	0	0	11,98	43	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 10, пятница							
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая	200	5,55	7,47	26,08	192	173
	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	2
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	7
Второй завтрак Обед	Сок фруктовый	200	0,4	0	11,5	47	44
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	93
	Щи на мясокостном бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Макароны отварные с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168	317
	Гуляш в томатном соусе	80	6	7,6	2,47	164,8	152
Полдник	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	7
	Омлет	100	5,63	7,5	32,45	255	110
	Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	264