

Утверждаю:

Директор МБОУ "Митяевская
средняя школа"

И.А. Чиждова

«03» марта 2025г.



**Примерное-перспективное
10-ти дневное меню
для питания детей в МБОУ "Митяевская средняя школа" -детский сад "Тополёк"
(осенне-зимний период)
(возрастная категория 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С	№ рец.
День 1								
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениный)	200,00	5,70	5,40	19,00	148,70	0,73	94
	Хлеб с маслом	35,00	2,30	4,30	15,10	108,40	0,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,90	2,20	15,70	94,80	0,47	395
	итого	415,00	10,90	11,90	49,80	351,90	1,20	
2 завтрак	Фрукты по сезону	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	386
	итого	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60,00	1,0	2,40	4,80	45,10	2,35	34
	Суп картофельный макаронными изделиями	200,00	2,20	2,30	16,40	94,40	5,28	82
	Котлеты рубленые из птицы	70,00	13,20	13,50	11,40	220,40	0,54	305
	Капуста тушеная	150,00	3,70	5,00	13,30	116,20	32,86	336
	Компот из свежих яблок	180,00	0,20	0,20	25,10	103,00	1,62	к/к
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	
	итого	710,00	23,80	23,80	93,40	688,30	42,65	
Полдник	Икра кабачковая	50,00	1,00	4,50	3,90	59,50	3,50	55
	Омлет натуральный	85,00	8,10	12,80	1,50	153,50	0,12	215
	Хлеб ржаной	20,00	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	1,44	399
	итого	335,00	11,30	17,70	31,50	328,90	5,06	
Итого за 1 день		1560,00	46,40	53,80	184,50	1416,10	58,91	

День 2								
Завтрак	Суп молочный манный	200,00	5,40	5,00	16,00	131,60	0,78	92
	Чай с лимоном	185,00	0,10	0,00	10,00	41,60	0,82	420
	Хлеб с маслом и повидлом	55,00	2,4	4,30	27,90	160,00	0,04	2
	итого	440,00	7,90	9,30	53,90	333,20	1,64	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,50	0,10	9,80	41,70	0,80	399
	Печенье	15,00	1,10	1,50	11,20	62,60	0,00	
	итого	115,00	1,60	1,60	21,00	104,30	0,80	
Обед	Огурец солёный	60,00	0,50	0,10	1,00	7,80	3,00	
	Борщ с капустой и картофелем	205,00	1,70	4,70	10,50	94,50	7,05	57
	Печень тушенная в соусе	130,00	17,10	11,70	5,80	217,00	12,18	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	153,00	5,30	3,00	33,60	182,70	0,00	204
	Кисель из сока натурального	180,00	0,30	0,10	33,00	133,40	0,43	382
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	
	итого	778,00	34,80	25,60	121,10	879,50	45317,00	
Полдник	Запеканка из творога с изюмом со сгущенкой	115,00	15,70	10,90	29,80	284,70	0,21	238
	Кефир, простокваша, ряженка	180,00	5,10	5,60	7,20	103,00	0,58	401
	итого	295,00	20,80	16,50	37,00	387,70	0,79	
Итого за 2 день		1638,00	59,50	47,50	223,60	1592,80	25,89	
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный	85,00	8,10	12,80	1,50	153,50	0,12	215
	Икра кабачковая консервированная (для детского питания)	60,00	1,20	5,70	4,90	75,60	4,45	55
	Хлеб пшеничный	30,00	2,3	0,20	15,10	71,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,90	2,20	15,70	94,80	0,47	395
	итого	355,00	14,50	20,90	37,20	394,90	5,04	
2 завтрак	Фрукты по сезону	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	386
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,00	7,20	2,70	14,70	113,00	7,58	84
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,90	3,00	5,60	53,90	8,83	35
	Жаркое по-домашнему	150,00	18,00	18,00	16,00	298,20	8,67	276
	Напиток из шиповника	180,00	0,80	0,30	24,90	119,90	93,20	437
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	
	итого	650,00	31,20	24,50	89,00	717,20	118,28	
Полдник	Булочка молочная	70,00	7,20	9,60	47,50	305,70	0,15	479
	Молоко кипяченое	180,00	5,10	4,40	8,40	94,30	0,94	400
	итого	250,00	12,30	14,00	55,90	400,00	1,09	
Итого за 3 день		1365,00	58,40	59,80	191,90	1559,10	134,41	

День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,70	5,20	19,00	146,50	0,73	100
	Хлеб с маслом и повидлом	55,00	2,40	4,3	27,90	160,00	0,04	2
	Чай с лимоном	185,00	0,10	0,00	10,00	41,60	0,82	420
	итого	440,00	8,50	12,10	56,80	372,80	1,64	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,50	0,10	9,80	41,70	0,80	399
	Печенье	15,00	1,10	1,50	11,20	62,60	0,00	
	итого	115,00	1,60	1,60	21,00	104,30	0,80	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,30	4,40	14,90	117,60	5,00	81
	Икра морковная	80,00	2,00	4,00	10,30	87,10	5,77	54
	Тефтели из говядины с рисом, с соусом сметанным	110,00	11,20	11,80	8,40	188,10	0,31	285
	Рагу овощное	150,00	2,70	5,30	16,40	125,60	13,59	351
	Чай с лимоном	185,00	0,10	0,00	10,00	41,60	0,82	420
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	
	итого	785,00	24,60	26,00	87,80	692,20	25,49	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	115,00	13,30	11,20	25,60	260,00	0,28	236
	Простокваша, кефир, ряженка	180,00	5,10	4,40	7,30	94,30	0,22	401
	итого	295,00	18,40	15,60	32,90	354,30	0,50	
Итого за 4 день		1635,00	52,80	52,70	198,60	1498,90	28,38	
День 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	200,00	4,80	5,10	16,70	132,80	0,73	94
	Сыр (порциями)	9,00	2,00	2,60	0,00	31,80	0,03	7
	Какао с молоком	180,00	3,70	3,00	15,00	103,30	0,57	397
	Хлеб с маслом	35,00	2,30	4,30	15,10	108,40	0,00	1
	итого	424,00	12,80	15,00	46,80	376,30	1,33	
2 завтрак	Фрукты по сезону	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	386
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Томаты соленные	60	0,60	0,00	1,40	8,10		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	205,00	2,00	4,90	13,30	108,30	5,37	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80,00	8,20	2,40	3,60	69,40	1,22	231
	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,10	21,30	143,90	10,36	335
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,00	0,00	20,30	81,30	0,00	402
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
	итого	735,00	18,30	12,90	87,70	543,20	19,35	
Полдник	Булочка домашняя	70,00	5,60	9,30	40,70	268,30	0,00	469
	Кефир, простокваша, ряженка	180,00	5,10	5,60	7,20	103,00	0,58	401
	итого	250,00	10,70	14,90	47,90	371,30	0,58	
Итого за 5 день		1509,00	42,20	43,20	192,20	1337,80	31,26	

		День 8
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	200,00
	Сыр порциями	9,00
	Хлеб с маслом	35,00
	Чай с лимоном	185,00
	итого	429,00
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00
	Печенье	15,00
	итого	115,00
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	205,00
	Салат из белокочанной капусты	60,00
	Суфле куриное	73,00
	Пюре картофельное	150,00
	Компот из свежих яблок	180,00
	Хлеб ржаной	30,00
	Хлеб пшеничный	30,00
	итого	755,00
Полдник	Икра кабачковая консервированная	50,00
	Рыба, запеченная в омлете	80,00
	Хлеб ржаной	20,00
	Кофейный напиток с молоком	180,00
	итого	330,00
Итого за 8 день		1602,00
		День 9
Завтрак	Пудинг из творога с молоком сгущенным	115,00
	Какао с молоком	180,00
	Хлеб с маслом	35,00
	итого	330,00
2 завтрак	Фрукты по сезону	100,00
Обед	Томаты соленные	60,00
	Суп картофельный с горохом	200,00
	Плов из птицы	180,00
	Напиток из шиповника	180,00
	Хлеб пшеничный	30,00
	Хлеб ржаной	30,00
	итого	680,00
Полдник	Булочка домашняя с повидлом	60,00
	Кефир, простокваша, ряженка	180,00
	итого	240,00
Итого за 9 день		1350,00

5,90	5,50	16,90	141,80	0,73	94
2,00	2,60	0,00	31,80	0,03	7
2,30	4,30	15,10	108,40	0,00	1
0,10	0,00	10,00	41,60	0,82	420
10,30	12,40	42,00	323,60	1,58	
0,50	0,10	9,80	41,70	0,80	399
1,10	1,50	11,20	62,60	0,00	
1,60	1,60	21,00	104,30	0,80	
2,00	4,90	13,30	108,30	5,37	82
0,90	3,00	5,60	53,90	8,83	35
12,90	16,50	7,80	231,20	0,61	310
3,20	5,10	21,30	143,90	10,36	335
0,10	0,10	24,30	99,60	1,26	к/к
2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	
23,40	30,10	100,10	769,10	26,43	
1,00	4,50	3,90	59,50	3,50	55
13,10	5,40	2,60	111,70	0,17	263
1,30	0,20	8,50	40,80	0,00	
2,90	2,20	15,70	94,80	0,47	395
18,30	12,30	30,70	306,80	4,14	
53,60	56,40	193,80	1503,80	32,95	
15,90	13,60	25,40	292,30	0,21	225
3,70	3,00	15,00	103,30	0,57	397
2,30	4,30	15,10	180,40	0,00	1
21,90	20,90	55,50	504,00	0,78	
1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	386
0,60	0,00	1,40	8,10	2,40	
4,60	3,30	15,10	109,00	3,72	
10,30	15,80	51,80	390,00	0,84	311
0,80	0,30	24,90	119,90	93,20	437
2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	
2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
20,60	19,90	121,00	759,20	100,16	
4,10	8,30	48,40	284,30	0,06	467
5,10	5,60	7,20	103,00	0,58	401
9,20	13,90	55,60	387,30	0,64	
53,20	55,20	253,10	1746,50	111,58	

	День 10							
Завтрак	Суп молочный овсяный протертый	200,00	6,90	6,70	21,00	172,80	0,83	89
	Хлеб с маслом	35,00	2,30	4,30	15,10	108,40	0,00	1
	Чай с лимоном	185,00	0,10	0,00	10,00	41,60	0,82	420
	итого	420,00	9,30	11,00	46,10	322,80	1,65	
Второй завтрак	Морковь (порциями)	100,00	1,30	0,10	6,90	35,00	5,00	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	205,00	2,30	4,80	11,70	102,20	11,58	65
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60,00	0,80	3,00	5,10	51,60	2,64	
	Гуляш из отварного мяса	80,00	12,20	12,30	2,80	170,10	0,53	277
	Каша пшеничная рассыпчатая	130,00	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00	181
	Чай с лимоном	185,00	0,10	0,00	10,00	41,60	0,82	420
	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	
	итого	720,00	25,40	25,30	90,70	695,70	15,57	
Полдник	Икра кабачковая консервированная	50,00	1,00	4,50	3,90	59,50	3,50	55
	Макароны отварные с сыром	130,00	5,40	6,60	15,50	143,50	0,04	206
	Хлеб ржаной	20,00	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00	
	Чай с лимоном	185,00	0,10	0,00	10,00	41,60	0,82	420
	итого	385,00	7,80	11,30	37,90	285,40	4,36	
	Итого за 10 день	1625,00	43,80	47,70	181,60	1338,90	26,58	
	Итого за весь период	15409,00	552,60	505,10	2000,70	14736,90	518,24	

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

-М.: Дели принт, 2012.-584с.; -М.: Дели плюс, 2016.-640с.