



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кустаревская СШ»

Н. П. Цыганкова

Приказ № 77 от 31.07.2024 г

Примерное меню питания воспитанников групп дошкольного образования
на 2024– 2025 учебный год

Возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	311
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
2-й завтрак	Сок	180	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
Обед:	Щи на мясном бульоне со сметаной	250\11	2,2	1,925	9,225	98,82	24,675	124
	Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299	0,252	437
...	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	303,0	0	297
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124,0	0,8	154
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	0	
полдник:	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	153
	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0	22,42	93,96	1,62	291
Итого за 1-ый день:			49,482	35,409	217,217	1524,819	38,297	
День 2								
завтрак	Каша «Дружба»	150	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	172
	Хлеб пшеничный с повидлом	40\9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
	Какао-напиток	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04	693
2-й завтрак	Сок	180	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
Обед:	Суп с клёцками на мясном бульоне со сметаной	200	7,9	7,6	23,0	154,9	5,3	359
	Печенка по - стогановски	55	17,43	11,64	7,10	162,31	25,61	690
...	Макароны отварные с маслом сливочным	200	4,48	9,2	24,36	198,8	-	332
	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0	22,42	93,96	1,62	291
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	-	
полдник:	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	0,00	

	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
<i>Итого за 2-ой день:</i>			62,83	51,56	235,06	1651,63	44,52	
День 3								
<i>завтрак</i>	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,98	10,42	25,0	240,0	0,9	161
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/9	3,3	1,3	14,9	184	0,05	2
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36	689
<i>2-й завтрак</i>	Сок	180	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>обед:</i>	Суп рыбный из консервов со сметаной	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	123
	Рыбные котлеты	70	6,629	3,479	3,087	78,4	3,024	453
...	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,125	131
	Компот из сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	142,0	3,2	154
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	0	
<i>полдник:</i>	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	153
	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	-	18,68	78,3	1,35	291
<i>Итого за 3-ий день:</i>			49,199	39,579	190,367	1473,45	31,034	
День 4								
<i>завтрак</i>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	311
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
<i>2-й завтрак</i>	Сок	180	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>Обед:</i>	Суп гороховый с гречками на мясокостном бульоне со сметаной	250	7,55	0,66	20,15	167	5,3	
	Плов рисовый с изюмом	120	1,69	2,23	19,91	106,9	0,22	107
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	0	
<i>полдник:</i>	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	153
	Какао-напиток	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	693
<i>Итого за 4-ый день:</i>			55,90	31,23	194,18	1351,44	23,51	
День 5								
<i>завтрак</i>	Яйцо вареное	40 (1шт)	5,1	4,6	0,3	63,0	0	424
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/9	3,3	1,3	14,9	184	0,05	2
	Какао-напиток	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	693
<i>2-й завтрак</i>	Сок	180	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>Обед:</i>	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	6,05	7,98	10,92	114,18	0	333
	Капуста тушёная	150	3,18	6,72	6,975	141,0	16,95	156
	Отварное мясо курицы	80	17,808	11,3	0	185,976	1,072	
	Компот из сухофруктов	200	7,76	7,76	17,86	142,0	3,2	154

	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	0	
<i>полдник:</i>	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	0,00	
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
<i>Итого за 5-ый день:</i>			66,478	51,3	167,895	1464,656	32,312	
День 6								
<i>завтрак</i>	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	4,48	9,2	24,36	198,8	-	332
	Хлеб пшеничный с повидлом	40\9	3,3	1,3	14,9	184	0,05	2
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152	7,36	689
<i>2-й завтрак</i>	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>Обед:</i>	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	8,50	202
	Плов рисовый с мясом	150	18,26	19,64	23,63	341,18	1,05	433
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	-	
<i>полдник:</i>	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	-	153
	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	-	22,42	93,96	1,62	291
<i>Итого за 6-ой день:</i>			50,46	48,49	188,28	1449,5	28,58	
День 7								
<i>завтрак</i>	Каша манная молочная с маслом сливочным	120	6,9	9,27	43,9	284,0	-	128
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
	Какао-напиток	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04	693
<i>2-й завтрак</i>	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>Обед:</i>	Борщ с мясом птицы	250	3,85	2,175	6,775	106,0	12,475	131
	Гуляш с мясом	70	9,212	6,504	1,897	103,299	0,252	437
	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,125	131
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	124,0	0,8	154
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	-	
<i>полдник:</i>	Вафли	40	0,46	1,208	2,588	112	-	
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	0,6	485
<i>Итого за 7-ый день:</i>			49,617	34,797	175,62	1461,699	22,342	
День 8								
<i>завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Хлеб пшеничный с повидлом	40\9	3,3	1,3	14,9	184	0,05	2
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	0,6	485
<i>2-й завтрак</i>	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>Обед:</i>	Суп рыбный из консервов со сметаной	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	123
	Рыбные котлеты	70	6,629	3,47	3,087	78,4	3,024	453

				9				
...	Рис отварной	180	3,689	5,37	36,69	209,7	0	365
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	0,6	485
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	-	
<i>полдник:</i>	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	-	153
	Какао-напиток	200	6,2	6,2	22,36	190,0	1,04	693
<i>Итого за 8-ий день:</i>			65,363	34,039	195,657	1392,05	18,249	
День 9								
<i>завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152,0	7,36	689
<i>2-й завтрак</i>	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>Обед:</i>	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	250\11	2,2	1,925	9,225	98,82	24,575	124
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	4,48	9,2	24,36	198,8	-	332
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	608
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	124,0	0,8	154
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	-	
<i>полдник:</i>	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	0,00	
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
<i>Итого за 9-ый день:</i>			50,27	40,465	232,245	1595	44,225	
День 10								
<i>завтрак</i>	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,98	10,42	25,0	240,0	0,9	161
	Хлеб пшеничный с повидлом	40\9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	1
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	0,6	485
<i>2-й завтрак</i>	Сок	180	1,0	-	20,2	84,8	4,0	389
<i>Обед:</i>	Суп картофельный с крупой пшено	250	2,68	2,80	17,14	104,50	8,25	204
	Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299	0,252	437
	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,125	131
	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0	22,42	93,96	1,62	291
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	-	
<i>полдник:</i>	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	153
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	77,3	6,0	485
<i>Итого за 10-ый день:</i>			55,947	36,214	180,397	1328,259	24,797	