

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МКОУ «Ярославская НШ»

/Н.В. Золотарева/
«30» августа 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольной группы
Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Ярославская начальная школа»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное	10		4,1	0,05	37,5
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	1,6	2,5	1,8	20,75
54-1о-2020	Омлет натуральный	80	14,2	22,15	2,6	267,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	2,0	22,4	116,0
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21		107,0
Итого за завтрак		320	19,4	30,96	47,3	549,15

Второй завтрак

Пром.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
-------	---------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	12,44	9,24	12,56	35,0
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	180	0,04	-	20,45	107,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,01	0,21	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		780	25,09	23,25	121,93	681,14

Полдник

54-13хн-2020	Напиток кисломолочный(кефир)	180	0,4		12,6	52,0
54-10в-2020	Выпечка домашняя	80	4,0	5,87	1,14	152,89
Итого за полдник		260	4,04	5,87	13,74	204,89
Итого за день		1460	49,03	60,18	193,07	1481,18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	180	10,15	24,95	3,05	320,0
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3,5	3,72	25,49	145,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21		107,0
53-19з-2020	Масло сливочное	10		4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак		400	15,66	32,98	49,04	609,7

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	--------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,78	6,48	4,08	78,0
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	180	15,84	18,19	10,6	255,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	180	0,04	-	24,76	94,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107,0
Итого за обед		690	25,99	28,66	89,41	718,3

Полдник

223	Суп молочный вермишелевый	200	5,57	5,21		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	5,6	2,75	15,0	44,35
Итого за полдник		380	11,17	7,96	33,84	189,55
Итого за день		1545	53,22	69,9	182,59	1564,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-16к-202	Каша манная молочная		6,24	6,1	19,7	158,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
53-19з-2020	Масло сливочное	10	-	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак		440	8,74	11,10	41,55	301,44

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	--------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	60	6,12	0,81	2,54	42,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107,0
Итого за обед		720	19,79	12,7	98,77	600,6

Полдник

396	Оладьи с вареньем или джемом		1,7	2,26	9,9	122
385	Молоко кипяченое	180	5,8	4,2	23,9	182
Итого за полдник		260	7,5	6,46	33,8	304
Итого за день		1495	36,43	30,56	184,42	1253,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-16к-2020	Каша "Дружба"	180	6,2	5,2	32,79	203,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,6	50,2
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107,0
Итого за завтрак		405	13,19	10,94	61,84	414,8

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	--------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	27,53	7,47	21,95	265,0
	Кисель	180	0,14			110,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		650	37,17	14,61	88,35	623,4

Полдник

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	5,09	6,07	36,98	207
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	5,6	2,75	15,0	

Итого за полдник 320 10,69 8,82 51,98 251,35
Итого за день 1450 61,45 34,67 212,47 1336,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 1 неделя

Завтрак

168	Каша гречневая молочная	180	6,2	2,0		203,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	14,0	65,0
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	
53-19з-2020	Масло сливочное	10				37,5
Итого за завтрак		400	8,41	6,31	67,29	412,5

Второй завтрак

Пром.	Апельсин	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	----------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2,1	2,11		125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	50/100	25,38	21,25		327,0
54-4хн-2020	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,76	94,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,21	20,45	107
Итого за обед		720	28,92	28,0	120,41	890,0

Полдник

54-1г-2020	Макароны отварные с сыром	100/20	5,04	6,93	8,50	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	5,6			44,35
Итого за полдник		300	10,6	96,8	23,5	196,65
Итого за день		1495	48,33	131,41	221,5	1544,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное	10		4,1		37,5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	180	5,6	2,75	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		370	17,6	18,35	25,45	290,9

Второй завтрак

Пром.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
-------	---------------	-----	-----	-----	------	------

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98
155	Суп лапша с курицей	200	2,92	4,0	15,03	108,21
54-12м-2020	Плов с курицей	50\100	25,38			327,0
54-4хн-2020	Компот из с/ф	180	0,04	0	24,76	94,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107,0
Итого за обед		660	34,77	32,04	133,57	829,99

Полдник

386	Напиток кисломолочный(кефир)	50	3,3	4,9	26,2	162,5
	Выпечка домашняя	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Итого за полдник		180	4,5	5,2	36,7	211,6
Итого за день		1310	57,37	55,69	205,82	1378,49

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 2 неделя

Завтрак

222	Лапшевник с творогом	150	17,34	13,41		316,5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2		14,0	65,0
53-19з-2020	Масло сливочное	10		4,1	0,05	37,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107
Итого за завтрак		420	21,05	25,92	69,35	619

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	--------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,75	4,89	8,49	84,75
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	6,12	0,81	2,54	42,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01		20,45	107
Итого за обед		720	16,64	14,99	101,96	620,65

Полдник

181	Каша молочная манная	180	3,4	3,96	27,83	161
54-45гн-2020	Чай с сахаром	180	5,6	2,75	15,0	44,35
Итого за полдник		360	9,0	6,71	42,83	205,35
Итого за день		1575	47,09	47,92	224,44	1492,0

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Среда, 2 неделя

Завтрак

93	Каша молочная пшеничная		5,8	5,48		146,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	28,0
53-19з-2020	Масло сливочное	10		4,1	0,05	37,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107

Итого за завтрак 400 8,01 9,79 53,07 319,3

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	--------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,8	4,1	2,5	44,52
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	60	20,4	10,2	14	210,9
869	Кисель	180	0,14	0,04	27,5	110,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107

Итого за обед 720 34,17 25,33 114,67 815,79

Полдник

396	Блины с повидлом или джемом	80/20	1,7	2,26		182,0
385	Молоко кипяченое	180	5,8	4,2	9,9	122,0

Итого за полдник 280 7,5 6,46 23,84 304

Итого за день 1475 50,08 41,88 201,88 1486,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 2 неделя

Завтрак

223	Суп вермишелевый молочный	200	5,09			207,0
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107
42	Сыр	15	3,48		0	54,6

Итого за завтрак 425 14,1 14,43 82,92 513,8

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	--------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн-2020	Компот из с/ф	180	0,04		24,76	94,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107

Итого за обед 740 25 24,59 100,63 731,3

Полдник

181	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	28,0

Итого за полдник 390 6,44 6,1 33,7 186,64

Итого за день 1630 45,9 45,42 227,55 1478,74

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	180	9,5	11,8	40,8	307,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	54,6
53-19з-2020	Масло сливочное	10		4,1	0,05	37,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107
Итого за завтрак		400	11,71	16,11	75,3	506,7

Второй завтрак

Пром.	Апельсин	75	0,4	0,3	10,3	47,0
-------	----------	----	-----	-----	------	------

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,82	3,72	5,06	56,82
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	10,64	3,76	7,67	107,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,12	89,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,01	0,21	20,45	107
Итого за обед		740	27,23	16,47	112,5	726,02

Полдник

679	Каша гречневая рассыпчатая		7,46	5,61		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	28,0
Итого за полдник		330	7,66	5,61	49,84	258,45
Итого за день		1545	47,0	38,49	247,94	1538,17