

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08 2023 № 134

Директор ОУ С.В. Саблина С.В. Саблина



Примерное десятидневное меню воспитанников дошкольных групп
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Арбузовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Мужества майора Попова С.Н.»

День: Понедельник

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9
12	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,9	159,56	5,8
4	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,23
	ИТОГО	437,5	16,16	22,9	59,14	507,54	6,93

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
36	Свекольник со сметаной	200	2,99	2,83	8,14	70,22	7,9
46	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,7	
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	1,28
138	Огурцы свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
	ИТОГО	750	34,66	31,28	97,67	734,67	24,63

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
117	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14,0	53,06	6,0
	ИТОГО	260	16,53	9,21	41,8	250,22	6,02

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
130	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5
48	Картофельное пюре	100	2,26	3,12	18,44	85,94	2,22
Промыш.	Сок абрикосовый	180	0,9	0,2	22,9	99,0	7,2
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
	ИТОГО	470	7,5	9,34	59,53	345,66	23,92
	ВСЕГО за день	1917,5	59,09	50,23	208,8	1838,09	61,5

День: Вторник

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
92	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9
6	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,88	
	ИТОГО	425,0	13,64	21,39	61,95	496,43	3,24

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
24	Суп картофельный с вермишелью	200	1,77	1,5	11,18	71,82	3,66
68	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
127	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
	ИТОГО	750	25,49	23,4	79,51	641,22	58,56

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120,0	
Пром.	Ряженка	200	5,8	6,5	8,4	108,0	
	ИТОГО	250	8,2	9,47	28,83	228,0	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
243	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,46	5,61	35,84	230,4	
139	Огурцы свежие	60	0,54	0	1,25	7,25	6,89
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
	ИТОГО	420	10,74	6,45	67,84	384,77	10,49
	ВСЕГО за день	1845,0	58,07	60,71	238,13	1750,42	72,29

День: Среда

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
106	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214,0	
12	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,9	159,56	5,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,88	
	ИТОГО	225,0	13,25	18,08	60,63	467,43	5,8

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77
304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0	1,01
137	Чай с лимоном	200	0,11	2,03	6,65	26,29	2,03
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
	ИТОГО	670	25,45	23,88	74,97	592,11	17,81

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
12007	Ватрушка с джемом	70	4,3	5,69	37,02	230,99	0,43
Пром.	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	9,54	1,44
	ИТОГО	250	9,52	10,19	44,4	240,53	1,87

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
81/115	Творожная запеканка с молочным соусом сладким	150/65	23,18	15,79	20,13	348,48	0,61
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
Пром.	Груша	50	0,2	0,2	5,2	23,5	2,5
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
	ИТОГО	495	25,53	16,64	62,25	509,56	3,39
	ВСЕГО за день	1640,0	73,75	68,72	242,25	1809,63	28,87

День: Четверг

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
94	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9
10019	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,46	14,0
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21
	ИТОГО	432,5	15,46	21,18	55,86	453,1	15,11

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
31	Борщ с фасолью со сметаной	200	3,26	1,44	7,48	77,46	9,48
77	Рыба припущенная	80	24,0	11,6	1,73	207,2	0,2
08002	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	6,64	29,19	214,75	
37	Напиток из плодов шиповника	200	23,9	0,1	8,7	49,3	0,5
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
	ИТОГО	690	58,37	20,72	72,94	669,73	10,18

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
74	Пирог открытый с повидлом	130	38,7	39,6	74,0	519,64	1,3
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14,0	53,06	6,0
	ИТОГО	330	50,7	42,7	88,0	572,7	7,3

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
78	Рагу овощное	200	5,01	6,8	19,53	162,9	11,2
142	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,8	3,65	5,02	56,34	5,7
Пром.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
	ИТОГО	490	8,65	11,29	57,3	375,56	20,9
	ВСЕГО за день	2042,5	93,25	95,89	274,10	2071,09	43,49

День: Пятница

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9
6	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21
	ИТОГО	432,5	17,56	24,3	59,58	529,16	3,47

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
38/49	Суп гороховый с гречками	200/25	6,01	2,84	6,07	304,8	4,3
48	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
	Курица отварная	80	17,8	11,36		185,68	1,07
223	Соус томатный	35	0,35	1,55	2,1	24,5	0,7
127	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
	ИТОГО	720,0	29,59	21,16	65,8	777,66	49,41

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Вафля	50	1,4	1,66	38,66	177,0	
Пром.	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150,0	
	ИТОГО	250	7,2	12,66	47,06	327,0	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
44	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42
10	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
	ИТОГО	530	13,5	6,24	54,87	345,06	12,08
	ВСЕГО за день	2082,5	68,85	64,56	227,31	1978,88	63,26

День: Понедельник

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
96	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
10	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21
ИТОГО		432,5	14,16	21,91	50,58	455,06	1,79

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
36	Свекольник со сметаной	200	2,99	2,83	8,14	70,22	7,9
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,81	230,45	
07031	Котлета из мяса птицы	80	12,47	10,44	14,08	178,4	2,08
140107	Соус сметанный	15	0,24	0,84	0,69	11,46	0,036
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
ИТОГО		705	27,11	20,67	108,92	708,31	10,29

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
02025	Сухарики	30	3,33	1,13	22,84	117,11	
131	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2
	ИТОГО	230	8,93	7,53	31,04	229,11	1,2

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
219	Вареники с картофелем	200	7,08	1,8	57,25	259,49	22,8
20	Кисель из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,9	69,0	3,2
Промыш.	Банан	100	1,47	0,52	21,0	96,0	10,0
	ИТОГО	500	16,25	10,02	96,15	165,0	36,0
	ВСЕГО за день	1867,5	66,45	60,13	286,69	1816,97	42,08

День: Вторник

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
100	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9
6	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
90	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	
ИТОГО		225,0	14,49,0	21,32	61,52	495,92	3,24

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
45	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24
219	Картофель отварной	150	2,3	4,8	23,0	142,3	10,0
115	Соус молочный	15	0,4	0,89	1,17	14,5	0,075
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	80	5,84	5,85	7,47	106,56	18,51
18	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
ИТОГО		705	17,58	13,71	98,78	595,42	33,1

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
Пром.	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150,0	
	ИТОГО	250	9,55	15,9	45,6	358,5	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
113	Сырники из творога запеченные	200	34,92	19,67	43,92	460,35	0,47
115	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,84	0,16
Промыш.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6
	ИТОГО	430	37,89	21,59	66,16	601,99	4,23
	ВСЕГО за день	1710	81,01	73,02	293,06	2051,83	50,57

День: Среда

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,91
10019	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,46	14,0
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21
ИТОГО		432,5	13,7	13,2	46,57	398,46	15,14

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
30	Борщ со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98
679	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	
71	Шницель	80	11,54	10,16	12,34	188,56	0,48
119	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,18	0,45	1,46	10,68	0,33
127	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
ИТОГО		705	22,43	17,63	93,31	641,7	50,79

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
Пром.	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150,0	
	ИТОГО	250	9,55	15,9	45,6	358,5	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
58	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13
128	Сельдь	60	7,11	6,86	1,14	94,8	1,26
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14,0	53,06	6,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
	ИТОГО	540	24,6	15,68	45,53	383,08	20,39
	ВСЕГО за день	1927,5	70,28	62,41	231,01	1781,74	86,32

День: Четверг

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
189	Каша пшеничная молочная	200	11,2	13,8	48,8	366,0	2,0
6	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
90	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	
	ИТОГО	425	18,98	25,24	83,95	641,05	4,34

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
42	Суп картофельный	200	1,7	2,16	9,6	86,0	7,2
46	Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	
74	Тефтели рыбные	80	10,11	7,58	5,17	134,98	0,64
137	Чай с лимоном	200	0,11	2,03	6,65	26,29	2,03
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
	ИТОГО	690	21,46	20,82	78,55	598,05	9,87

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120,0	
Пром.	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106,0	1,6
	ИТОГО	250	8,2	7,97	28,63	226,0	1,6

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
199	Гороховое пюре	200	18,18	9,14	46,7	340,0	
01038	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,0
10	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
	ИТОГО	590	24,2	13,42	90,53	577,78	15,66
	ВСЕГО за день	1955	72,84	67,45	268,96	1987,88	31,47

День: Пятница

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
206	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18
12	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,9	159,56	5,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,88	
	ИТОГО	425	18,76	23,38	64,99	544,09	5,98

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
02008	Рассольник с перловой крупой	200	1,82	4,0	8,22	96,42	5,72
130	Капуста тушеная	150	2,34	5,04	5,28	90,37	13,59
54	Курица отварная	80	17,8	11,36		185,68	1,07
б/н	Свекла отварная	60	0,85	3,62	4,98	55,89	4,01
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
178	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	
	ИТОГО	750	26,76	24,97	68,69	646,14	24,67

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Вафля	50	1,4	1,66	38,66	177,0	
Пром.	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150,0	
	ИТОГО	250	7,2	12,66	47,06	327,0	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
9	Вареники ленивые	200	5,7	16,5	21,0	211,78	
10	Молочный соус	50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,7
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14,0	53,06	6,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	
	ИТОГО	480	46,21	15,7	58,45	429,9	6,7
	ВСЕГО за день	1705	98,93	86,69	239,13	1947,13	37,35