

**Утверждаю:**

Директор МБОУ ТР Плоскошская СОШ

\_\_\_\_\_/Балакирева Д.А./

Приказ №126 от 21.08.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ДОШКОЛЬНОЙ  
ГРУППЫ  
МБОУ ТР ПЛОСКОШСКАЯ  
СОШ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
ПЕРИОД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак:	Каша гречневая со сливочным маслом	200	6,64	7,59	28,13	204	384
	Какао со сгущенным молоком	200	1,2	1,3	13	90	960
	Вафли	20	1,12	1,32	30,92	140	
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>8.96</b>	<b>10.21</b>	<b>72.05</b>	<b>434</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
Обед:	Суп с картофелем, рисом и мясом курицы	200	8,4	5,8	23,4	176,4	204
	Гуляш с мясом курицы	80	6	7,6	2,47	164,8	591
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,34	6,96	31,45	203	688
	Кисель	200	0	0	18	60	883
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>890</b>	<b>21.57</b>	<b>22.24</b>	<b>113.8</b>	<b>789,6</b>	
Полдник :	Яйцо отварное	55	5,1	4,6	0,3	63	424
	Чай	200	0	0	11,98	43	942
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>6.42</b>	<b>4.84</b>	<b>18.96</b>	<b>140.8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1570</b>	<b>36.95</b>	<b>37.29</b>	<b>204.81</b>	<b>1364,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,6	0,87	35,4	180,7	388
	Кофейный напиток	200	6	10	9,6	150,2	958
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>14,9</b>	<b>15,23</b>	<b>59,62</b>	<b>438,9</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
Обед:	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	187
	Картофель тушеный с овощами	150	7,5	5,3	14,66	227,27	320
	Салат «Витаминный»	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	3,2	131,8	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,39	103,6	
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>17,54</b>	<b>20,53</b>	<b>73,97</b>	<b>761,87</b>	
Полдник:	Чай	200	0	0	11,98	43	942
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	14,26	82,2	
	Яйцо отварное	55	5,1	4,6	0,3	63	424
<b>Итого:</b>		<b>285</b>	<b>8,3</b>	<b>5,95</b>	<b>28,54</b>	<b>145,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1600</b>	<b>4,77</b>	<b>41,71</b>	<b>162,13</b>	<b>1345,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,21	7,73	27,71	201	384
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>8,51</b>	<b>12,09</b>	<b>54,31</b>	<b>352</b>	
2 завтрак:	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	
Обед:	Суп гороховый с картофелем и мясом курицы	200	6,5	5,2	22,09	150	206
	Рис отварной со сливочным маслом. Котлета мясная	150/70	20	18,48	33,46	380	682
	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>34,9</b>	<b>28,2</b>	<b>112,57</b>	<b>831</b>	
Полдник:	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Печенье	20	8.2	4.6	26.4	188	
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>8,2</b>	<b>4.6</b>	<b>38.38</b>	<b>231</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1415</b>	<b>51.61</b>	<b>44.89</b>	<b>205,26</b>	<b>1414</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак:	Каша манная со сливочным маслом	200	2,1	7,47	25,09	192	384
	Кофейный напиток	200	6	10	9,6	150,2	958
	Бутерброд с сыром	20/6	8.815	7.51	15.42	166.35	21
<b>Итого</b>		<b>426</b>	<b>16,915</b>	<b>24,98</b>	<b>50,92</b>	<b>508,55</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
	Печенье	20	8.2	4.6	26.4	188	
Обед:	Суп с картофелем и рыбными консервами	200	5,3	6,5	25,3	150,3	210
	Голубцы «ленивые»	200	7,5	5,3	14,66	227,27	321
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	867
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>24.88</b>	<b>17,72</b>	<b>120,99</b>	<b>805,17</b>	
Полдник:	Блинчики с повидлом	100/25	6,24	8.1	36	240	1042
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>6.24</b>	<b>8.1</b>	<b>47.98</b>	<b>283</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1561</b>	<b>48,035</b>	<b>50,8</b>	<b>219,89</b>	<b>1596,72</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак:	Каша пшенная со сливочным маслом	200	5,55	7,46	26,08	192	236
	Какао со сгущенным молоком	200	1,2	1,3	13	90	960
	Бутерброд с сыром	20/6	8.815	7.51	15.42	166.35	21
<b>Итого:</b>		<b>426</b>	<b>15,565</b>	<b>16,27</b>	<b>54,5</b>	<b>448,35</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
	Печенье	20	8.2	4.6	26.4	188	
Обед:	Щи из свежей капусты с мясом курицы и сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	187
	Картофельное пюре. Сосиска отварная	150/70	9,2	17,89	18,06	280	694/536
	Салат «Витаминный»	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	Кисель	200	0	0	18	60	883
	Хлеб	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>940</b>	<b>25,04</b>	<b>36,22</b>	<b>105,6</b>	<b>861,8</b>	
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	14,26	82,2	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>3,6</b>	<b>1,75</b>	<b>36,04</b>	<b>169,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1696</b>	<b>44,205</b>	<b>54,24</b>	<b>196,14</b>	<b>1479,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
Завтрак:	Каша ячневая со сливочным маслом	200	6,64	7,59	28,13	204	384
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Печенье	20	8.2	4.6	26.4	188	
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>14,84</b>	<b>12.19</b>	<b>66.51</b>	<b>435</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
Обед:	Суп гороховый с картофелем и мясом курицы	200	6,5	5,2	22,09	150	206
	Гуляш с мясом курицы	80	6	7,6	2,47	164,8	591
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5.34	6.96	31.45	203	413
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	867
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>21.62</b>	<b>20.36</b>	<b>108.01</b>	<b>740.8</b>	
Полдник:	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.58	10.28	52.4	
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>1,5</b>	<b>0,58</b>	<b>22,26</b>	<b>95,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1510</b>	<b>37.96</b>	<b>33.13</b>	<b>196.78</b>	<b>1271.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Каша овсяная со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	384
	Какао со сгущенным молоком	200	1,2	1,3	13	80	960
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108	1
<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>9,85</b>	<b>14,17</b>	<b>49,48</b>	<b>375</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
	Печенье	20	8,2	4,6	26,4	188	
Обед:	Суп с картофелем и рыбными консервами	200	5,3	6,5	25,3	150,3	210
	Голубцы «ленивые»	150	7,5	5,3	14,66	227,27	321
	Кисель	200	0	0	18	60	883
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>24,3</b>	<b>17</b>	<b>112,56</b>	<b>758,57</b>	
Полдник :	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>1,5</b>	<b>0,58</b>	<b>22,26</b>	<b>95,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1455</b>	<b>35,65</b>	<b>31,75</b>	<b>184,3</b>	<b>1228,97</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>8 день</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,6	0,87	35,4	180,7	388
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	6	10	9,6	150,2	958
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	14,26	82,2	
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>15,8</b>	<b>12,22</b>	<b>59,26</b>	<b>413,1</b>	
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	3,2	131,8	867
Обед:	Суп с картофелем, рисом и мясом курицы	200	8,4	5,8	23,4	176,4	204
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	8,7	1,39	46,29	237	688
	Сосиска отварная	70	7,28	15,12	0,84	166,67	536
	Чай с сахаром	200	0	0,44	21,6	90	942
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>28,58</b>	<b>24,27</b>	<b>114,65</b>	<b>905,47</b>	
Полдник :	Кисель	200	0	0	29,2	110,4	883
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>1,5</b>	<b>2,36</b>	<b>44,18</b>	<b>193,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1480</b>	<b>45,88</b>	<b>38,85</b>	<b>218,09</b>	<b>1512,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
Завтрак:	Каша манная со сливочным маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	384
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Бутерброд с сыром	30/6	8.815	7.51	15.42	166.35	21
<b>Итого:</b>		<b>426</b>	<b>15.025</b>	<b>14.98</b>	<b>52.49</b>	<b>401.35</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
Обед:	Суп с картофелем, рисом и мясом курицы	200	5,3	6,5	25,3	150,3	200
	Греча отварная со сливочным маслом. Сосиска отварная	150/70	12,49	19,72	34,06	362,86	679/536
	Кисель	200	0	0	18	60	883
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>21.09</b>	<b>26.82</b>	<b>105.56</b>	<b>706.16</b>	
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	1.5	0,58	10,28	52,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>1,5</b>	<b>0,58</b>	<b>22,26</b>	<b>95,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1506</b>	<b>37.615</b>	<b>42.38</b>	<b>180.31</b>	<b>1202.91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Каша овсяная со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	384
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	958
	Бутерброд с сыром	30/6	8.815	7.51	15.42	166.35	21
<b>Итого:</b>		<b>436</b>	<b>16,465</b>	<b>17,32</b>	<b>51,28</b>	<b>445,35</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	46	1010
Обед:	Щи из свежей капусты с мясом курицы и сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	187
	Макароны отварные со сливочным маслом и тертым сыром	150/15	9,09	10,65	25,97	236,11	415
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	867
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>805</b>	<b>16.55</b>	<b>18.32</b>	<b>86.55</b>	<b>577.11</b>	
Полдник:	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	942
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,78</b>	<b>87</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1541</b>	<b>33.415</b>	<b>36.04</b>	<b>159.61</b>	<b>1109.46</b>	

		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>Итого за весь период:</b>		15334	412,09	411,08	1927,32	13525,35	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>15334</b>	<b>412</b>	<b>411</b>	<b>1927</b>	<b>13525</b>	