

Утверждаю:
 Директор МОУ Березовская ООШ

 Р.С. Романов.
 «31» августа 2024г.

**Примерное десятидневное меню дошкольных групп МОУ Березовской ООШ
 (2024 – 2025 учебный год). Возрастная группа до 7 лет.**

Дни	№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1 день	168	Завтрак	Каша молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Печенье	1/30	2,25	3,90	21,60	132,00
	38	Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
	170		Борщ с капустой, картофелем и мясом птицы	200	1,45	3,93	100,20	82,00
	688		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	637		Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
			Йогурт	1/100	2,90	2,50	13,1	365,00
	Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
		Пряники	1/30	1,80	2,70	20,10	111,00	
		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
2 день	390	Завтрак	Каша манная молочная	160	3,40	3,96	27,83	161,00
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Вафли	1/30	3,70	2,83	64,30	774,00

	43	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	208		Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	2,15	2,27	13,71	83,80
	694		Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Поддник	Йогурт	1/100	2,90	2,50	13,1	365,00
			Пряники	1/30	1,80	2,70	20,10	111,00
			Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
3 день	311	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,5	11,5	31,8	260,00
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Сушка	1/30	2,73	20,17	20,40	115,80
	38	Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
	206		Суп гороховый с мясом птицы	200	4,39	4,22	13,06	107,8
	336		Капуста тушеная с мясом птицы	200	3,70	8,64	46,03	284,70
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Поддник	Сырники из творога со сметаной	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
4 день	93	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20
	686		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
			Вафли	1/30	3,70	2,83	64,30	774,00
	81	Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
	139		Суп фасолевый с мясом птицы	200	4,39	4,22	13,06	107,8
	304		Плов с мясом птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00

	868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Полдник	Бутерброд с сыром	50/20	3,80/4,64	0,50/5,90	23,40/0,00	115,50/72,80
			Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
5 день	168	Завтрак	Каша молочная гречневая	160	4,67	4,86	25,83	166,00
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Сушка	1/30	2,73	20,17	20,40	115,80
	45	Обед	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	87		Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
	424		Капуста тушенная с мясом птицы	200	3,70	8,64	46,03	284,70
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Полдник	Йогурт	1/100	2,90	2,50	13,1	365,00
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Сушки	1/30	2,73	20,17	20,40	115,80
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
6 день	177	Завтрак	Каша молочная дружба с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Вафли	1/30	3,70	2,83	64,30	774,00
	33	Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	202		Суп из овощей с курицей	200	1,68	5,98	9,35	98,37
	688		Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	255		Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Полдник	Оладьи	125	9,05	11,37	49,10	335,00
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00

7 день	438	Завтрак	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Вафли	1/30	3,70	2,83	64,30	774,00
	43	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	204		Суп картофельный с рисовой крупой и мясом птицы	200	1,58	2,19	11,66	72,80
	679		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	307		Котлеты рубленые из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196,00
	859		Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Подник	Печенье	1/30	2,25	3,90	21,60	132,00
			Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	184,00	736,00
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
8 день	168	Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,00	11,20	26,40	238,00
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Сухари	1/30	2,58	3,42	20,01	121,80
	81	Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
	209		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
	694		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	536		Тефтели из мяса птицы	80	8,32	16,00	16,96	179,20
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Подник	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Печенье	1/30	2,25	3,90	21,60	132,00
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
9 день	201	Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4

	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Пряник	1/30	1,80	2,70	20,10	111,00
	33	Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	197		Рассольник петербургский с перловой крупой и мясом птицы	200	1,68	4,09	13,27	96,60
	688		Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	690		Птица тушеная	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31
	868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Полдник	Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60
			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
10 день	168	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,00	4,10	33,20	238,00
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
			Печенье	1/30	2,25	3,90	21,60	132,00
	45	Обед	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	187		Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	200	1,40	3,91	6,79	67,80
	679		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	301		Птица тушеная	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00
			Хлеб пшеничный и ржаной	50/80	3,80/4,50	0,45/0,90	23,35/25,80	115,50/130,00
		Полдник	Йогурт	1/100	2,90	2,50	13,1	365,00
			Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
			Сухари	1/30	2,58	3,42	20,01	121,80
			Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00