

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина
(наименование общеобразовательного учреждения)

Гришанова О. В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 " 01 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"
(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 " 01 2024 г

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для детей от 3 до 7 лет дошкольных образовательных учреждениях
на 1 полугодие 2024 года

г.Елец

1 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев	
			граммы			ккал
2	Бутерброд с маслом слив и повидлом	18/5/10	1,49	2,36	16,54	93,59
168	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			5,76	7,18	52,05	292,99

Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
Итого:			0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

41	Салат из моркови	50	0,50	0,04	4,65	20,92
67	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,59	4,79	8,07	70,40
277	Гуляш	25/25	6,43	5,17	1,65	78,75
317	Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
375	Компот из плодов и ягод	150	0,60	0,00	35,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
Итого:			17,34	15,83	97,99	577,82

Уплотненный полдник

255	Биточки рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Выпечка собственного про-ва	50	4,42	3,70	25,81	153,38
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
Итого:			20,43	18,21	70,53	532,63
Всего за день:			43,68	41,21	262,77	1565,44

2 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев	
			граммы			ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	135,00
168	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			8,74	12,25	103,49	426,40

Завтрак2

368	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого:			1,50	0,50	21,00	95,00

Обед

33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	49,95
85	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	1,44	1,92	11,28	69,60
305	Котлеты рубленные из пыпят	50	8,05	7,55	7,55	131,00
315	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
374	Напиток апельсиновый	150	0,08	0,00	18,90	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
Итого:			17,26	18,34	92,89	612,55

Уплотненный полдник

40	Салат из моркови с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	70/20	15,78	10,85	15,44	223,20
401	Ряженка	150	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого:			21,53	15,44	27,31	335,40
Всего за день:			49,03	46,53	244,69	1469,35

3 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
223	Омлет натуральный с маслом	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
701	Напиток яблочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Итого:		6,43	8,87	30,00	223,40

Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

20	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
76	Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
439	Печень тушенная в соусе	25/25	9,95	6,73	2,31	110,75
313	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
376	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		24,20	18,38	96,50	670,65

Уплотненный полдник

298	Голубцы ленивые	50/30	6,28	4,02	9,00	98,00
125	Картофель отварной	125	2,38	3,60	19,18	118,63
401	Йогурт	150	4,20	4,80	6,30	88,50
	Выпечка собственного про-ва	50	5,50	4,20	25,81	189,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		20,67	17,04	71,60	554,63
	Всего за день:		52,20	44,29	216,28	1524,68

4 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
3	Бутерброд с маслом слив и сыром	18/5/10	6,26	6,77	11,25	305,45
168	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		8,78	12,97	50,74	532,40

Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

45	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00
81	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
255	Котлеты рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
701	Напиток яблочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		19,83	20,34	83,90	603,15

Уплотненный полдник

152/354	Запеканка капустная, соус сметанный	100/15	4,94	10,69	16,33	185,15
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Выпечка собственного про-ва	50	4,42	3,70	25,81	153,38
	Итого:		13,93	18,45	49,70	423,53
	Всего за день:		42,69	51,76	226,54	1721,08

5 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
168	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	35,41	127,78
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		7,57	8,30	112,26	358,68

Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

22	Салат из отварных овощей	50	0,70	5,05	3,40	62,00
57	Борщ из свежей капусты с зеленью	200/1	1,59	5,51	10,55	84,80
274	Мясо тушеное	25/25	7,65	2,95	1,95	66,00
315	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
375	Компот из плодов и ягод	150	0,60	0,00	35,40	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого		17,52	19,34	102,28	642,80

Уплотненный полдник

40	Салат из моркови с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
212	Лепешки с творогом	85/5	7,73	6,77	18,12	164,32
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,00	15,20	60,00
	Выпечка собственного про-ва	50	14,50	8,60	25,80	148,00
	Итого:		23,06	15,46	63,43	392,52
	Всего за день:		49,05	43,10	296,15	1470,00

6 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
2	Бутерброд с маслом слив и повидлом	18/5/10	1,49	2,36	16,54	93,59
168	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,40	3,96	22,94	141,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		6,44	6,84	63,73	339,99

Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,80	46,00
80	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
277	Гуляш	25/25	6,43	5,17	1,65	78,75
317	Макаронные отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
376	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,81	15,95	92,87	591,90

Уплотненный полдник

281	Котлеты запеченные, соус молочный	50/20	8,54	9,51	7,36	149,30
315	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		18,55	19,12	58,36	484,30
	Всего за день:		42,95	41,91	257,16	1578,19

7 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал
			белки	жиры	углев.	
			граммы			
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
168	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		7,39	11,73	94,24	369,50

Завтрак2

399	Сок натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

54	Икра свекольная	50	1,20	3,80	6,50	66,00
82	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00
247	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/40	8,61	4,33	2,31	82,50
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
705	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		19,68	18,27	82,54	541,75

Уплотненный полдник

223	Омлет натуральный с маслом	70/3	7,00	11,69	1,33	139,30
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Выпечка собственного про-ва	50	4,40	3,70	25,80	153,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		13,91	15,81	53,44	410,70
	Всего за день:		41,88	45,81	248,40	1397,95

8 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал
			белки	жиры	углев.	
			граммы			
3	Бутерброд с маслом слив и сыром	18/5/10	1,49	2,36	16,54	93,59
168	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,11	7,70	61,30	340,39

Завтрак2

368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Итого:		0,40	0,30	10,30	46,00

Обед

20	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
86	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	2,39	4,95	16,15	108,00
304	Плов	30/125	11,47	11,47	21,08	238,70
701	Напиток яблочный	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		18,49	19,17	77,53	567,20

Уплотненный полдник

41	Салат из моркови с сахаром	50	0,50	0,04	4,65	20,92
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	70/20	15,78	10,85	15,44	223,20
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Итого:		20,85	14,95	27,65	329,12
	Всего за день:		46,84	42,12	176,78	1282,71

9 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
366	Запеканка из творога с повидлом	50/10	9,69	6,91	9,27	140,30
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

Завтрак2

648	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

45	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00
85	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	1,44	1,92	11,28	69,60
286	Тефтели в соусе	50/30	9,69	11,53	9,91	183,70
313	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
374	Напиток апельсиновый	150	0,08	0,00	18,90	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		23,01	25,70	97,84	719,80

Уплотненный полдник

310	Суфле куриное	50	8,23	8,67	1,53	116,67
321	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
375	Компот из плодов и ягод	150	0,60	0,00	35,40	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		13,77	14,72	66,49	452,92
	Всего за день:		48,16	47,85	240,05	1580,42

10 день

Завтрак

№ т/к	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
1	Печенье с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
168	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	35,41	127,78
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
392	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		7,57	8,30	112,26	358,68

Завтрак2

368	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого:		1,50	0,50	21,00	95,00

Обед

20	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
81	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
439	Печень тушеная в соусе	25/25	9,95	6,73	2,31	110,75
317	Макаронные отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75
376	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		25,41	19,16	91,73	661,90

Уплотненный полдник

40	Салат из моркови с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
234	Пудинг из творога,соус ягодный	70/20	13,63	9,68	21,91	228,60
401	Ряженка	150	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого:		19,38	14,27	33,78	340,80
	Всего за день:		53,86	42,23	258,78	1456,38

Средняя пищевая ценность
за 10 дней

470,31	446,80	2427,60	15046,20
--------	--------	---------	----------