

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Краснозаводская СОШ



Н.Б. Петрова

«01» 09 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГРУППЫ ПОЛНОГО ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА МКОУ КРАСНОЗАВОДСКОЙ СОШ

ДЕНЬ 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
ЗАВТРАК					
Суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,21	18,84	145,20
Сыр полутвердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	36,4
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8
Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
Голубцы ленивые	80	6,4	5,89	12,29	127,74
Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
Кисель	200	0,0	0,0	28,94	112,0
ПОЛДНИК					
Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9
Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого:	1660	41,32	54,98	211,75	1398,84
ДЕНЬ 2					
ЗАВТРАК					
Пшенная каша	200	8,4	11,5	38,8	292,1
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
2 ЗАВТРАК					
Яблоко	100	0,54	12,9	15,4	242,0
ОБЕД					
Суп гороховый мясной	200/20	4,39	4,22	13,06	107,8
Котлета рыбная	80	14,33	9,3	11,26	133,27
Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,7	7,0	30,6	216,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4

Итого:	1620	51,76	62,03	246,69	1733,79
ДЕНЬ 3					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	200	7,1	6,5	27,7	197,1
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Сыр полутвердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	36,4
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Рассольник со сметаной	200/20	1,68	4,09	13,27	96,6
Биточки мясные	80	12,38	18,15	10,74	258,0
Макаронные изделия отварные	150	38,42	5,49	207,62	1034,0
Свекла отварная	60	0,84	3,6	4,95	55,56
Кисель	200	0,0	0,0	24,70	112,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Печенье	30	2,9	2,9	20,4	120,0
Конфеты шоколадные	30	0,97	2,41	42,65	194,15
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1660	77,73	60,44	437,96	2582,51
ДЕНЬ 4					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	200	4,54	5,79	24,2	167,07
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
2 ЗАВТРАК					
Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95,0
ОБЕД					
Уха (из рыбных консерв)	200	6,89	6,72	11,47	133,80
Жаркое по-домашнему	220	12,61	12,73	24,5	263,01
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170,0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1600	84,64	41,15	199,44	1358

ДЕНЬ 5					
ЗАВТРАК					
Каша молочная «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	180,0
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Сыр полутвердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	36,4
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Борщ мясной со сметаной	200/30	1,45	3,93	100,2	82,0
Рыба жареная	80	18,3	4,5	1,6	157,5
Каша перловая рассыпчатая	150	14,40	4,18	22,26	136,8
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/40	24,2	16,2	43,1	475,3
Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого:	1730	78,59	54,41	298,35	1666,4
ДЕНЬ 6					
ЗАВТРАК					
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Сыр полутвердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	36,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
2 ЗАВТРАК					
Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95,0
ОБЕД					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,73	15,42	140,58
Тефтели мясные	80	4,28	18,4	24,72	181,58
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7
Кисель	200	0,0	0,0	28,94	112,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Сырники из творога с джемом	130/20	25,88	20,6	26,8	396,84

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1650	54,13	67,73	209,86	1573,1
ДЕНЬ 7					
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	200	6,3	12,6	28,86	254,04
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Свекольник со сметаной	200	2,67	4,36	20,50	127,0
Гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169,6
Гречневый гарнир	150	8,2	6,5	42,8	262,2
Кисель	200	0,0	0,0	28,94	112,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Оладьи с джемом	80/20	3,31	3,92	30,12	169,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1610	45,4	52,93	236,21	1572,54
ДЕНЬ 8					
ЗАВТРАК					
Каша кукурузная молочная	200	5,22	5,98	30,20	194,46
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Сыр полутвердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	36,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Суп с клецками с мясом птицы	250	4,16	5,68	15,27	119,34
Плов рисовый с мясом	230	22,4	19,5	46,8	440,6
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Пирожок печеный с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,0
Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого:	1640	51,33	52,4	225,83	1547,9
ДЕНЬ 9					

ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
2 ЗАВТРАК					
Яблоко	100	0,54	12,9	15,4	242,0
ОБЕД					
Суп рисовый с мясом	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26
Курица отварная	110	21,10	13,60	0,0	206,25
Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034,0
Кисель	200	0,0	0,0	28,94	112,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,8
Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116,0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1720	94,63	71,89	382,93	2621,93
ДЕНЬ 10					
ЗАВТРАК					
Каша молочная «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	180,0
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Сыр полутвердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	36,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Суп картофельный с гренками	200/20	2,67	2,86	12,26	85,58
Рыба запеченая в омлете	95	13,88	10,85	5,45	174,98
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Блины со сгущенным молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1525	41,71	39,12	185,67	1239,56
ДЕНЬ 11					

ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
2 ЗАВТРАК					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	43,0
ОБЕД					
Борщ мясной со сметаной	200/30	1,45	3,93	100,2	82,0
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,0	2,4	187,9
Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253,0
Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого:	1560	43,51	47,01	292,07	1384,7
ДЕНЬ 12					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Уха (из рыбных консерв)	200	6,89	6,72	11,47	133,80
Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1
Кисель	200	0,0	0,0	28,94	112,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Шарлотка с яблоками	200	11,6	10,0	19,2	214,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1775	53,54	48,38	229,05	1539,5
ДЕНЬ 13					
ЗАВТРАК					
Каша манная	200	6,3	12,6	28,86	254,04
Хлеб пшеничный с	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4

маслом					
Сыр полутвердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	36,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
2 ЗАВТРАК					
Яблоко	100	0,54	12,9	15,4	242,0
ОБЕД					
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,4	3,91	6,79	67,80
Картофельная запеканка с отварным мясом	200	23,9	20,2	29,7	395,9
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Свекла отварная с соленым огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Оладьи с джемом	80/20	3,31	3,92	30,12	169,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого:	1580	49,03	72,69	199,31	1684,94
ДЕНЬ 14					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,12	7,57	19,81	132,4
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
2 ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7
Плов рисовый с мясом	230	22,4	19,5	46,8	440,6
Кисель	200	0,0	0,0	28,94	112,0
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,0
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые	155	17,0	15,0	22,8	300,0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого:	1695	63,44	64,31	236,97	1749,22