

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Акимо-Ильинский»

301623, Тульская область, Узловский район, с. Ильинка, ул. Центральная, д. 39

Тел. (48731) 93430

E-mail: akimo-ilinskiy.uzl@tularegion.org

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от «30» августа 2024г. № 37-д

Директор

Шилкина И.В.



Примерное 10 дневное меню для организации питания
на 2024-2025г.г.
(ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА)

Понедельник, неделя 1-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------|------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 Завтрак | Каша манная молочная | 210 | 8,12 | 9,39 | 35,99 | 261,42 | 2,25 | 199 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 | 0,02 | 411 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,6 | 0 | 1 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 96 | 3 | 418 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,42 | 40,34 | 5,7 | 13 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 7,09 | 6,88 | 22,02 | 169,72 | 7,48 | 87 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 423 |
| | Котлеты рубленые из кур | 80 | 10,26 | 10,35 | 7,44 | 177,19 | 0,58 | 324 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 1,95 | 419 |
| | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 0 | 608 |
| | ИТОГО за 1 день | | 46,8 | 40,1 | 201,79 | 1493,52 | 21,44 | |

Вторник, неделя 1-ая

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|---|------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 Завтрак | Запеканка из творога | 100 | 15,98 | 16,78 | 15,86 | 283,72 | 0,4 | 319 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,89 | 15,01 | 111,48 | 1,44 | 416 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4,64 | 6,82 | 14,82 | 139,95 | 0,07 | 3 |
| Второй завтрак | Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 0 | 233 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52,97 | 19,47 | 21 |

| | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Суп крестьянский с крупой (перловой) | 250 | 9,14 | 3,89 | 17,03 | 140,12 | 7,81 | 71 |
| | Птица, тушенная в соусе | 80 | 9,41 | 8,63 | 2,35 | 124,68 | 0,01 | 318 |
| | Рис отварной | 120 | 3,04 | 4,34 | 31,77 | 178,35 | 0 | 332 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,94 | 0,05 | 19,06 | 81,26 | 0,72 | 394 |
| Полдник | Блинчики | 50 | 2,67 | 1,51 | 15,96 | 88,17 | 0 | 428 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,02 | 8,52 | 35,28 | 1,45 | 412 |
| | ИТОГО за 2 день | | 53,17 | 49,46 | 172,65 | 1352,08 | 31,37 | |

Среда, неделя 1-ая

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 Завтрак | Каша гречневая на молоке | 205 | 10,8 | 10,4 | 35,67 | 279,34 | 2,06 | 182 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,88 | 12,68 | 87,78 | 1,17 | 513 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,6 | 0 | 1 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 96 | 3 | 418 |
| Обед | Салат из свёклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,3 | 5,7 | 34 |
| | Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне | 250 | 3,96 | 4,7 | 20,84 | 129,74 | 8,46 | 86 |
| | Макароны отварные (с маслом) | 120 | 4,42 | 3,5 | 27,34 | 147,26 | 0 | 335 |
| | Кнели из кур с рисом | 80 | 12,1 | 12,3 | 5,2 | 179 | 0,7 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Полдник | Кефир (3,2%) | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 | 420 |
| | Пряники (заварные) | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 0 | 608 |
| | ИТОГО за 3 день | | 49,11 | 53,68 | 222,61 | 1583,82 | 22,75 | |

Четверг, неделя 1-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 210 | 7,03 | 7,49 | 24,73 | 192,97 | 1,14 | 100 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 | 0,02 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4,64 | 6,82 | 14,82 | 139,95 | 0,07 | 3 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 386 |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 1,248 | 0,1 | 11,61 | 53,55 | 4,8 | 42 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 2,02 | 5,39 | 14,47 | 109,82 | 11,86 | 131 |
| | Плов из курицы | 210 | 15,99 | 13,66 | 36,03 | 317,76 | 1,59 | 321 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,41 | 0,09 | 21,72 | 90,08 | 0 | 394 |
| Полдник | Чай с молоком | 180 | 3,18 | 3,47 | 13,47 | 98,65 | 1,43 | 413 |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,4 | 3,86 | 27,83 | 153,55 | 0,1 | 2 |
| | ИТОГО за 4 день | | 40,008 | 41,77 | 196,23 | 1306,78 | 31,01 | |

Пятница, неделя 1-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|---|------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,25 | 11,65 | 25,02 | 226,41 | 1,33 | 266 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,89 | 15,01 | 111,48 | 1,44 | 416 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,6 | 0 | 1 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 3,6 | 418 |
| Обед | Соленый огурец | 30 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 5 | - |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне | 250 | 7,68 | 7,68 | 17,96 | 173,21 | 17,48 | 39 |
| | Картофель отварной (гарнир) | 120 | 2,27 | 3,44 | 13,32 | 110,35 | 16,3 | 336 |

| | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 80 | 10,65 | 2,85 | 7,55 | 97,17 | 0,34 | 271 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 1,95 | 419 |
| | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 | 0 | 607 |
| | ИТОГО за 5 день | | 42,52 | 44,23 | 200,45 | 1398,62 | 47,84 | |

Понедельник, неделя 2-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 Завтрак | Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 4,54 | 6,06 | 32,49 | 202,17 | 0 | 199 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 | 0,02 | 411 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4,64 | 6,82 | 14,82 | 139,95 | 0,07 | 3 |
| Второй завтрак | Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 0 | 233 |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,21 | 45,46 | 9,73 | 15 |
| | Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне | 250 | 3,96 | 4,7 | 20,84 | 129,74 | 8,46 | 155 |
| | Макароны отварные (с маслом) | 120 | 4,42 | 3,5 | 27,34 | 147,26 | 0 | 335 |
| | Птица, тушенная в томатном соусе | 80 | 9,41 | 8,63 | 2,35 | 124,68 | 0,01 | 318 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,41 | 0,09 | 21,72 | 90,08 | 0 | 394 |
| Полдник | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,89 | 15,01 | 111,48 | 1,44 | 416 |
| | Печенье разное (сахарное) | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | - |
| | ИТОГО за 6 день | | 38,19 | 42,77 | 209,23 | 1349,27 | 19,73 | |

Вторник, неделя 2-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 Завтрак | Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая | 200 | 7,18 | 9,42 | 28,86 | 227,39 | 1,53 | 272 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,88 | 12,68 | 87,78 | 1,17 | 513 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,6 | 0 | 1 |
| Второй завтрак | Плоды свежие (мандарин) | 60 | 0,48 | 0,12 | 4,5 | 22,8 | 22,8 | 118 |
| Обед | Овощи натуральные (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12,5 | 12 | 112 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 4,06 | 6,83 | 20,41 | 147,07 | 7,64 | 82 |
| | Рагу из птицы | 200 | 15,78 | 16,46 | 18,17 | 283,45 | 11,88 | 412 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 | 0,02 | 411 |
| | Пряники (заварные) | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 0 | 608 |
| | ИТОГО за 7 день | | 39,1 | 46,16 | 188,42 | 1317,04 | 57,44 | |

Среда, неделя 2-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|------------------------------|------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 Завтрак | Каша манная молочная | 210 | 8,12 | 9,39 | 35,99 | 261,42 | 2,25 | 199 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,89 | 15,01 | 111,48 | 1,44 | 416 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4,64 | 6,82 | 14,82 | 139,95 | 0,07 | 3 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 3,6 | 418 |
| Обед | Овощи натуральные (огурцы) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 | 5 | 112 |
| | Свекольник | 250 | 2,19 | 4,43 | 12,11 | 96,49 | 9,27 | 136 |
| | Макароны отварные (с маслом) | 120 | 4,42 | 3,5 | 27,34 | 147,26 | 0 | 335 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 80 | 10,65 | 2,85 | 7,55 | 97,17 | 0,34 | 271 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,94 | 0,05 | 19,06 | 81,26 | 0,72 | 394 |
| Полдник | Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
| | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 | 0 | 607 |
| | ИТОГО за 8 день | | 36,05 | 29,96 | 217,82 | 1270,18 | 20,44 | |

Четверг, неделя 2-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|----------------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 Завтрак | Омлет натуральный | 85 | 8 | 13,96 | 1,54 | 163,8 | 0,14 | 229 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,02 | 8,52 | 35,28 | 1,45 | 412 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,6 | 0 | 1 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 3,6 | 418 |
| Обед | Салат из свёклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,3 | 5,7 | 34 |
| | Суп гречневый на курином бульоне | 250 | 4,7 | 4,63 | 19,32 | 134,29 | 14,87 | 80 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,5 | 3,87 | 11,46 | 106,98 | 4,15 | 339 |
| | Фрикадельки из курицы | 80 | 11,84 | 7,4 | 6,9 | 147,35 | 0,65 | 325 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 1,95 | 419 |
| | Печенье разное (сахарное) | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | - |
| | ИТОГО за 9 день | | 42,43 | 51,4 | 171,2 | 1344,5 | 32,91 | |

Пятница, неделя 2-я

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 Завтрак | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 5,16 | 16,52 | 131,8 | 1,28 | 170 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,88 | 12,68 | 87,78 | 1,17 | 513 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4,64 | 6,82 | 14,82 | 139,95 | 0,07 | 3 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 3,6 | 418 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,42 | 40,34 | 5,7 | 13 |
| | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,67 | 2,82 | 23,35 | 119,09 | 8,25 | 88 |
| | Гарнир гречневый | 120 | 7,09 | 4,93 | 32,02 | 199,62 | 0 | 237 |
| | Печень говяжья по - строгановски | 110 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213 | 0 | 398/442 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 115 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,41 | 0,09 | 21,72 | 90,08 | 0 | 394 |
| Полдник | Кефир (3,2%) | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 | 420 |
| | Блинчики | 50 | 2,67 | 1,51 | 15,96 | 88,17 | 0 | 428 |
| | ИТОГО за 10 день | | 52,13 | 48,08 | 138,77 | 1368,43 | 21,33 | |