

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
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	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	51,17	224,32	1582,76	22,56	

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
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
Полдник	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
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	6,24	12,54	0	138	0	400
	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		36,88	47,37	156,03	1216,61	21,39	