



Утверждаю:

Директор школы А.В. Башловкина

«01 сентября» 2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дорогорская средняя школа имени Н.А. Таранина Мезенского муниципального округа»  
Структурное подразделение «Дорогорский детский сад»

**Примерное 10-ти дневное меню с дневным пребыванием  
9,5 часов для детей с 3 лет до 7 лет**

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%	
1 день	<b>Завтрак:</b> Каша манная с джемом. Кофе напиток со сгущенным молоком. Булка с маслом.	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г.	200 /10	3.75	5.87	23.16	181.7		
			200	2.8	3.4	22.4	12.6		
			30/5	2.14	4.12	14.97	108.65		
			<b>445</b>	<b>8.69</b>	<b>13.39</b>	<b>60.5</b>	<b>416.5</b>	<b>23.13</b>	
	<b>2 завтрак:</b> Яблоко		<b>75гр</b>	<b>0.27</b>	-	<b>6.76</b>	<b>27.28</b>	<b>2</b>	
	<b>Обед:</b> Суп овощной со сметаной. Запеканка картофельная с мясом. Огурец соленый. Компот из свежих фруктов (витаминизированный 50 мл. на 1 порцию) Хлеб столовый		250 гр	5.36	6.55	8.91	166.45		
			220 гр	14.05	15.8	33.99	353		
			30 гр	0.18	-	0.033	2.1		
			200гр	0.15	-	20.71	46.4		
			35 гр	1.82	0.42	15.51	74.9		
			<b>735 гр</b>	<b>21.56</b>	<b>22.77</b>	<b>79.45</b>	<b>648.85</b>	<b>35</b>	
			<b>Ужин:</b> Творожный пудинг с рисом. Чай сладкий.	150 гр	9.98	11.89	39.97	211	
				200 гр	0.04	-	15.07	59.7	
				10.02	11.89	55.04	270.7	15	
	350	40.54	48.05	201.75	1352.18	75.8			

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%
2 день	<b>Завтрак:</b> Яичная запеканка. Чай сладкий. Пряник  <b>2 завтрак:</b> Мандарин  <b>Обед:</b> Борщ со сметаной. Биточки рыбные с картофельным пюре. Сок Хлеб столовый  <b>Ужин</b> Суфле морковно-яблочное Кисель (витаминиз. 50мл на 1 порцию)	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольны х образовател ьных организаций 2016г.						
			18 гр	10.38	12.77	9.76	280.4	
			200гр	0.04	-	15.07	59.7	
			30гр	1.74	1.71	21.69	70.2	
			<b>410</b>	<b>12.1</b>	<b>14.48</b>	<b>46.52</b>	<b>410.3</b>	<b>23</b>
			<b>75гр</b>	<b>0.8</b>	-	<b>8.1</b>	<b>40.9</b>	<b>2.3</b>
			20/15	6.12	8.71	25.83	141.21	
			70/150	18.16	19.34	36.7	311.98	
			190гр	-	-	23.75	110.9	
			35гр	1.82	0.44	15.51	74.9	
			<b>695</b>	<b>26.1</b>	<b>28.49</b>	<b>101.79</b>	<b>638.99</b>	<b>35.5</b>
			150гр	2.45	5.63	23.5	205.4	
			200	0.14	-	16.89	67.9	
	2.59	5.63	40.39	273.3	15			
<b>350гр</b>	<b>41.65</b>	<b>48.6</b>	<b>196.8</b>	<b>1363</b>	<b>75.8</b>			

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%
3 день	<b>Завтрак:</b>	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г.						
	Винегрет		200гр	2.81	3.99	20.98	191.99	
	Чай сладкий		200гр	0.04	-	16.97	67.66	
	Хлеб белый с маслом и сыром		35/5/10	5.66	6.84	15.75	163.75	
			<b>459гр</b>	<b>8.51</b>	<b>10.83</b>	<b>53.7</b>	<b>423.4</b>	<b>23.52</b>
	<b>2 завтрак:</b>							
	Груша		<b>75гр</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>7.15</b>	<b>29.29</b>	<b>1.6</b>
	<b>Обед:</b>							
	Суп мясной с макаронами		250гр	7.34	8.84	16.59	123.71	
	Зразы мясные		220/40	14.05	15.8	40.99	312	
	Соус томатный							
	Компот из кураги (витаминиз)		200гр	0.88	-	29.67	123.46	
	Хлеб столовый		35гр	1.82	0.42	15.51	74.9	
			<b>745</b>	<b>24.09</b>	<b>25.06</b>	<b>102.76</b>	<b>643.07</b>	<b>35.2</b>
	<b>Ужин</b>							
Каша пшеничная	150гр	4.2	6.48	25.16	166.7			
Кефир	180гр	5.04	5.76	7.38	106.2			
	<b>330гр</b>	<b>9.24</b>	<b>12.24</b>	<b>32.54</b>	<b>272.9</b>	<b>15</b>		
		<b>42.07</b>	<b>48.3</b>	<b>196.15</b>	<b>1359.6</b>	<b>75.3</b>		

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%
4 день	<b>Завтрак</b>	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г.						
	Каша гречневая		200гр	6.56	7.47	23.58	200.1	
	Какао со сгущенным молоком		200гр	2.88	3.4	22.4	12.6	
	Хлеб белый с маслом		35/5	2.53	4.3	16.45	116.8	
			<b>440гр</b>	<b>11.97</b>	<b>15.17</b>	<b>62.43</b>	<b>442.9</b>	<b>24</b>
	<b>2 завтрак:</b>							
	Апельсин		<b>75гр</b>	<b>0.45</b>	-	<b>5.17</b>	<b>23</b>	<b>1.3</b>
	<b>Обед:</b>							
	Рассольник со сметаной.		250/8	6.03	7.08	19.94	160.28	
	Котлета мясная с тушеной капустой.		75/150	13.05	16.34	17.53	290.53	
	Компот из изюма (Витамин. 50мл. на 1 порцию)		200гр	0.30	-	24.98	98.55	
	Хлеб столовый		35гр	1.82	0.42	15.51	74.9	
			<b>718</b>	<b>21.2</b>	<b>23.84</b>	<b>77.96</b>	<b>624.26</b>	<b>35</b>
	<b>Ужин</b>							
	Запеканка яблочно-рисовая		150гр	7.63	8.48	34.55	207.48	
Кисель из ягод	200гр	0.14	-	16.84	67.9			
	<b>350гр</b>	<b>7.77</b>	<b>8.48</b>	<b>50.19</b>	<b>275.38</b>	<b>15.2</b>		
		<b>41.39</b>	<b>47.49</b>	<b>196.75</b>	<b>275.38</b>	<b>75.5</b>		

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%
5 день	<b>Завтрак</b>	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г.	50/150	4.73	5.94	23.82	213.68	
	Салат из зеленого горошка		200гр	0.06	-	15.43	61.3	
	Картофельное пюре		30/5	2.14	4.12	14.97	108.65	
	Чай сладкий с лимоном		<b>440гр</b>	<b>6.93</b>	<b>10.06</b>	<b>54.22</b>	<b>383.6</b>	<b>21.3</b>
	Булка с маслом		<b>71гр</b>	<b>1.03</b>	-	<b>15.06</b>	<b>59.6</b>	<b>3.3</b>
	<b>2 завтрак:</b>		250гр	5.78	6.06	18.94	158.41	
	Банан		220гр	17.24	19.8	20.72	231.2	
	<b>Обед:</b>		200гр	-	-	35.99	140.9	
	Уха из пикши		35гр	1.82	0.42	15.51	74.9	
	Голубцы ленивые		<b>705</b>	<b>24.84</b>	<b>26.28</b>	<b>91.16</b>	<b>605.4</b>	<b>34</b>
	Сок (Витамин. 50мл. на 1 порцию)		140гр	5.3	7.4	20.91	180.8	
	Хлеб столовый		200гр	2.8	3.5	22.4	126	
	<b>Ужин</b>		<b>340гр</b>	<b>8.1</b>	<b>10.9</b>	<b>43.31</b>	<b>306.8</b>	<b>17</b>
	Оладьи			<b>40.9</b>	<b>47.24</b>	<b>203.75</b>	<b>1355.4</b>	<b>75.6</b>
	Кофейный напиток со сгущенным молоком							

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%	
6 день	<b>Завтрак</b>	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г.							
	Макароны с тертым сыром		200гр	6.6	8.41	26.62	217.52		
	Какао со сгущенным молоком		200гр	2.88	3.4	22.4	12.6		
	Сдоба		30гр	2.25	1.68	10.29	79.2		
			<b>430гр</b>	<b>11.73</b>	<b>13.52</b>	<b>59.31</b>	<b>442.72</b>	<b>23.4</b>	
	<b>2 завтрак:</b>								
	Яблоко		<b>75гр</b>	<b>0.27</b>	-	<b>6.76</b>	<b>29.28</b>	<b>1.6</b>	
	<b>Обед:</b>								
	Суп молочный с рисом		250гр	6.48	8.76	24.96	174.23		
	Колбаса отварная с картофельным пюре		89/140	15.96	18.27	23.84	294.37		
	Компот из сухофруктов (Витамин. 50мл. на 1 порцию)		200гр	0.28	-	24.89	101.27		
	Хлеб столовый		35гр	1.82	0.42	15.51	74.9		
			<b>705</b>	<b>24.54</b>	<b>27.45</b>	<b>89.2</b>	<b>644.77</b>	<b>35</b>	
	<b>Ужин</b>								
	Запеканка овощная		200гр	6.1	6.98	25.88	212.8		
Компот из свежих яблок	200гр	0.12	-	18.9	73.8				
	<b>400гр</b>	<b>6.13</b>	<b>6.98</b>	<b>44.78</b>	<b>286.6</b>	<b>15</b>			
		<b>42.67</b>	<b>47.95</b>	<b>200.05</b>	<b>1383.37</b>	<b>75</b>			

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%
7 день	<b>Завтрак</b>	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г.						
	Каша ячневая		200гр	5.51	8.37	19	219.7	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком. Печенье		200гр	2.8	3.4	22.4	126	
			20гр	1.9	2.04	13.7	83	
			<b>440гр</b>	<b>10.21</b>	<b>13.81</b>	<b>55.1</b>	<b>428.7</b>	<b>23</b>
	<b>2 завтрак:</b> Мандарин		<b>75гр</b>	<b>0.8</b>	-	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
	<b>Обед:</b> Свекольник со сметаной Гуляш мясной с гречей.  Компот из свежих фруктов (Витамин. 50мл. на 1 порцию) Хлеб столовый		250/10	5.57	6.07	17.28	140.4	
			75/150 /40	16.39	18.35	35.16	336.9	
			200гр	0.15	-	20.71	46.4	
			35гр	1.82	0.42	15.51	74.9	
			<b>760</b>	<b>23.93</b>	<b>24.84</b>	<b>88.6</b>	<b>598.6</b>	<b>33</b>
	<b>Ужин</b> Сельдь с жареным картофелем Чай сладкий Хлеб белый с маслом		20/180	3.92	4.5	17.26	168.9	
			200гр	0.04	-	15.07	59.7	
			25/4	1.78	3.41	11.62	86.61	
			<b>430гр</b>	<b>5.74</b>	<b>7.91</b>	<b>43.95</b>	<b>305.21</b>	<b>17</b>
				<b>40.68</b>	<b>46.56</b>	<b>195.75</b>	<b>1372.6</b>	<b>75</b>

День недели	Наименование блюда	Сборник Год выпуска	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%
8 день	<b>Завтрак</b>	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г.						
	Омлет		150гр	8.26	9.37	16.43	241.55	
	Чай со сгущенным молоком		200гр	2.88	3.4	22.4	126	
			<b>350гр</b>	<b>11.14</b>	<b>12.77</b>	<b>38.83</b>	<b>367.55</b>	<b>20.4</b>
	<b>2 завтрак:</b> Груша		<b>75гр</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>7.15</b>	<b>29.25</b>	<b>2</b>
	<b>Обед:</b> Суп мясной гороховый		250гр	6.1	6.67	19.67	135.5	
	Азу		220гр	13.57	15.52	28.34	326.46	
	Компот из чернослива (Витамин. 50мл. на 1 порцию) Хлеб столовый		200гр	0.24	-	25.32	102.85	
			35гр	1.82	0.42	15.51	74.9	
			<b>705</b>	<b>21.72</b>	<b>22.61</b>	<b>88.84</b>	<b>639.71</b>	<b>35.5</b>
	<b>Ужин</b>							
	Каша рисовая Снежок		150гр	3.11	4.69	41.13	160.69	
			180гр	5.04	5.76	19.8	154.8	
			<b>330гр</b>	<b>8.15</b>	<b>10.45</b>	<b>60.93</b>	<b>315.49</b>	<b>17.5</b>
				<b>41.24</b>	<b>46</b>	<b>195.75</b>	<b>1351.1</b>	<b>75</b>





Дни недели	Наименование блюда	Сборник	Выход блюда	Б	Ж	У	К	%
10 день	<b>Завтрак</b>	Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г						
	Каша ячневая		200гр	5.51	8.37	19	219.7	
			200гр	2.88	3.4	22.4	126	
	Какао со сгущенным молоком		35/5/30	6.78	9.38	21.05	230.7	
	Хлеб с маслом и сыром		<b>470гр</b>	<b>15.17</b>	<b>21.15</b>	<b>62.45</b>	<b>576.4</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
	груша		<b>75гр</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>7.15</b>	<b>29.2</b>	
	<b>Обед</b>							
	Суп рассольник		250гр	6.03	7.08	19.94	160.28	
	Гуляш из филе куриного с рисом		75/150/40	16.39	18.35	35.16	336.9	
	Компот из сухофруктов		200гр	0.28	-	24.84	101.24	
	хлеб		35гр	1.82	0.42	15.51	74.9	
			<b>485</b>	<b>8.13</b>	<b>7.5</b>	<b>60.29</b>	<b>336.42</b>	
	<b>Ужин</b>							
	блины		120гр	5.04	8.73	31.02	242.2	
	чай сладкий		200 Гр	0.04	-	15.07	59.4	
			<b>320гр</b>	<b>5.08</b>	<b>8.73</b>	<b>46.09</b>	<b>301.6</b>	