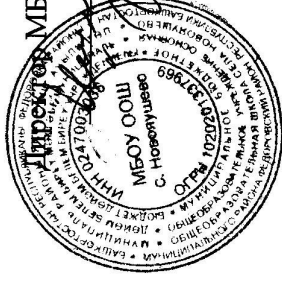


Утверждаю:

МБОУ ООШ с.Новояушево
/Маликов И. Ф./



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МБОУ ООШ с.НОВОЯУШЕВО
МР ФЕДОРОВСКИЙ РАЙОН С 9,5-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
	Завтрак						
297-2004	Каша гречневая с маслом	200/5	11,2	7,0	46,2	296	0,00
ТТК№10	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00
1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00
	Итого:		13,7	15,63	69,9	467	0,0
	Второй завтрак						
15.2	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93	0,52
	Обед						
1996	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	60
	Суп крестьянский	200	104	2,3	5,4	11,3	5
431-1996	Отварные макаронные изделия	150/5	14,6	5,1	33,1	240	0
	Котлеты рубленные из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,27
15.3	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5	0
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2	0,3
	Итого:		24,54	46,57	103,58	718,7	87,42
	Полдник						
267-2001	Блины с маслом	75/5	5,6	10,5	24,6	217	0,28
639-2004	Напиток из свежих плодов	200	0	0,2	12,1	52	1,5
	Итого:		6,6	10,55	52,1	327	0,6
	Итого за день:		58,04	55,85	239,08	1605,7	88,5

День второй									
	Завтрак								
161-2004	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,5	4,1	14,5	218			0,52
Ттк№13	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	103			0,52
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0,0
	Итого:		9,74	7,52	47,68	415			1,04
	Второй завтрак								
15.2	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Обед								
71-1997	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60			2,3
38-2001	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,3	2,0	8,8	59			3,68
141-2002	Гуляш из отварной говядины	70/50	19,5	19,5	3,8	249			1,14
297-2004	Каша пшенная рассыпчатая	200/5	9,0	5,1	53	184			11,3
274	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76			0,00
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5			0
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2			0,3
	Итого:		33,94	29,73	118,88	748,7			18,72
	Полдник								
222	Булочка сдобная	70	9,7	7,4	18,5	182			0,59
Ттк№10	Чай с сахаром	200	1,4	1,4	11,4	61			0,26
	Итого:		7,0	11,9	36,0	278			0,54
	Итого за день:		53,88	52,25	216,51	1534,7			20,3

День третий										
	Завтрак									
302-2004	Каша Артек молочная	200/5	9,0	9,0	37	266				0,5
Ттк№12	Чай с молоком	200	2,8	2,8	14,7	93				0,52
122	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	254				0,11
	Итого:		14,84	12,12	71,38	453				1,02
	Второй завтрак									
15.2	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93				0,52
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93				0,52
	Обед									
46-2003	Салат из белокочанной капусты	60	2,3	5,5	3,1	71				7,93 ^а
139-2004	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6,1	3,5	23,8	153				3,73
106	Плов из курицы	200	22,2	28,0	33,9	434				1,3
15.3	Напиток «Виташка»	200	0,00	0,00	23,5	95				20,10
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5				0
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2				0,3
	Итого:		34,14	32,43	108,9	803,7				33,36
	Полдник									
87-2010	Плюшка новомосковская	70	5,5	4,1	35,8	244				0,02
Ттк№10	Напиток из свежих плодов	200	1,4	1,4	11,2	91				0,26
	Яблоко	100								
	Итого:		6,9	5,5	47,0	335				0,28
	Итого за день:		59,08	58,15	240,8	1684,7				35,18

День четвертый									
	Завтрак								
302-2004	Каша манная молочная	200/5	8,1	7,6	74,4	258		0,50	
Ттк№13	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93		0,52	
1-2004	Бутерброд с повидлом	30/10	2,4	8,5	14,6	146		0,00	
	Итого:		13,7	19,2	102,5	497		1,02	
	Второй завтрак								
15.2	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93		0,52	
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93		0,52	
	Обед								
39-2003	Салат из помидоров и огурцов	60	0,9	4,5	4,0	60		2,64	
17-2010	Щи из свежей капусты	200	14,8	10,3	15,1	249		0,49	
388-2004	Биточки рыбные	75	12,1	8,6	10,3	268		34,95	
520-2004	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137		10,4	
Ттк№10	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,00	
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5		0,0	
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2		0,3	
	Итого:		44,54	31,4	83,18	859,7		48,78	
	Полдник								
99-2010	Булочка сдобная	70	5,7	7,9	38,3	249		0,01	
15.3	Кисель «Витошка»	200	0,0	0,0	23,5	95		20,1	
	Итого:		5,7	7,9	61,9	344		20,2	
	Итого за день:		67,14	62,6	261,08	1793,7		70,52	

День пятый										
	Завтрак									
311-2004	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,3	8,1	3,5	232				0,53
262	Чай с сахаром	200	2,8	2,8	14,7	93				0,39
122	Бутерброд с маслом	30/10	3,04	0,32	19,68	94				0,0
	Итого:		12,15	11,22	37,88	419				0,92
	Второй завтрак									
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	93				4,0
	Итого:		1,0	0,2	20,2	93				4,0
	Обед									
11-2003	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28				0,77
131-2004	Рассольник «Домашний»	200/8	1,7	5,3	10,9	99				8,4
436-2004	Жаркое по-домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375				9,4
639-2004	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110				0,32
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5				0,0
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2				0,3
	Итого:		29,14	28,53	89,58	752,7				19,19
	Полдник									
	Печенье	60	18,6	12,7	34,8	312				1,06
Ттк №10	Сок	200	0,1	0,03	9,1	25				0,00
	Йогурт	125	2,9	1,5	11,3	94				0,78
	Итого:		18,7	12,73	43,9	337				1,06
	Итого за день:		51,34	52,68	191,56	1601,7				25,28

День шестой									
	Завтрак								
300-2004	Каша рисовая молочная	200/5	4,4	13,5	66,1	302			0,00
Ттк№10	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,00
1-2004	Бутерброд с сыром	50/15	17,9	14,75	24,2	132			0,11
	Итого:		22,4	28,28	99,4	459			0,11
	Второй завтрак								
15.2	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Обед								
21-2001	Свекла отварная	60	0,7	5,3	3,7	65			0,6
34-2001	Свекольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87			3,86
148-2001	Бефстроганов из отварного мяса	70/50	20,5	18,9	3,3	265			0,23
332-2004	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196			0,0
639-2004	Компот из с/фруктов	200	1,0	0,05	27,5	110			0,32
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5			0,0
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2			0,3
	Итого:		32,84	32,98	103,28	818,7			5,41
	Полдник								
746-2004	Пирог с повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197			0,05
Ттк№13	Кефир с сахаром	200/10	3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Итого:		7,5	5,3	53,9	290			0,57
	Итого за день:		65,94	69,66	270,08	1660,7			6,61

День седьмой									
	Завтрак								
311-2004	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,0	7,8	23,4	158			0,55
	Какао	200	2,8	2,8	14,7	93			0,39
122	Бутерброд с маслом	30/10	3,04	0,32	19,68	94			0,0
	Итого:		10,84	10,46	57,78	345			1,03
	Второй завтрак								
15.2	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Обед								
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,4	2,7	2,1	34			1,52 ^А
148-2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	3,4	9,3	77			0,36
Ттк№6	Рагу овощное с мясом	220	6,1	24,6	16,3	301			11,96
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76			0,0
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5			0,0
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2			0,3
	Итого:		27,06	31,14	118,58	558,7			9,35
	Полдник								
81-2010	Пирожки с капустой	70	11,8	9,1	21,6	217			0,1
Ттк№10	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61			0,26
	Итого:		13,2	10,5	32,8	278			0,36
	Итого за день:		54,3	55,2	222,66	1274,7			

День восьмой									
	Завтрак	200/5	8,1	9,4	28,9	234	0,51		
4.4, табл 3,1 вар.- 2011	Каша рисовая молочная	200/5	8,1	9,4	28,9	234	0,51		
Ттк№13	Чай с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52		
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,0		
	Итого:		14,34	12,82	32,08	421	1,03		
	Второй завтрак								
	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52		
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93	0,52		
	Обед								
40-2004	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	8,22		
124-2004	Щи из св. капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6		
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7,0	36,2	196	0,0		
451-2004	Котлеты из говядины	70/7	21,0	15,2	10,9	125	0,07		
639-2004	Компот из с/фруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32		
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5	0,0		
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2	0,3		
	Итого:		28,04	29,88	112,58	678,7	0,69		
	Полдник								
769-2004	Печенье	60	5,0	8,0	28	245	0,0		
15,3	Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	23,5	95,0	20,1		
	Итого:		5,0	8,0	51,5	340	20,1		
	Итого за день:		50,58	53,8	209,66	1532,7			

День девятый									
	Завтрак								
160-2004	Суп молочный с макар.изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119			0,52
Ттк№12	Чай с сахаром и лимоном	200	2,8	2,8	14,7	93			0,52
1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	14,6	146			0,00
	Итого:		9,6	15,5	45,2	358			1,04
	Второй завтрак								
15.2	Сок фруктовый	200	3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Итого:		3,2	3,1	13,5	93			0,52
	Обед								^A
49-2004	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5,0	40			1,26
17-2010	Суп картофельный с крупой	200	10,8	10,3	15,1	213			0,49
208-2002	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/50	10,6	12,2	2,8	184			0,32
107-2001	Пюре гороховое	150/5	7,6	5,1	33,1	210			0,0
631-2004	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68			1,6
122	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,5			0,0
1.2	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,18	12,5	61,2			0,3
	Итого:		31,24	25,23	97,78	665,7			3,9
	Полдник								
117-2010	Пирожки с картошкой	70	2,6	4,3	28,1	171			0,0
Ттк№10	Сок	200	1,4	1,4	11,2	61			0,26
	Фрукты	100							
	Итого:		4,0	5,7	39,3	232			0,26
	Итого за день:		48,04	49,53	195,78	1348,7			5,72

[illegible]