**Примерное меню для Дошкольные группы МБОУ Васильсурская средняя школа 10,5 часовым пребыванием детей на 2025-26 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-й день** | Наименование блюд | № рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 185 | 155 | 3,42 | 0,98 | 24,63 | 197,35 | 200 | 4,55 | 1,31 | 31,19 | 237,58 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 92,9 | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 111,48 |
| Бутерброды с маслом сливочным | 5 | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 78 | 60 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 108 |
| 2-й завтрак | Сок абрикосовый | 399 | 150 | 0,75 |  | 19,5 | 81 | 180 | 0,90 | 0 | 22,86 | 95,04 |
| **итого** |  |  |  |  |  |  | **449,25** |  |  |  |  | **552,1** |
| Обед | Салат « Икринка» | 33 | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,51 | 28,17 | 40 | 0,57 | 2,45 | 3,34 | 37,56 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 83 | 150/15 | 4 | 3,1 | 9,3 | 125,5 | 200/15 | 5,3 | 4,2 | 12,4 | 183,4 |
| Рыба тушеная с овощами | 247 | 60 | 5,74 | 2,89 | 1,54 | 70,88 | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 81 |
| Рис отварной | 315 | 120 | 2,92 | 4,3 | 29,35 | 167,76 | 150 | 3,66 | 5,38 | 36,69 | 209,7 |
| Компот из яблок | 372 | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 77,6 | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  | **539,21** |  |  |  |  | **693,1** |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом | 215 | 80 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 125 | 100 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 156,25 |
| Кисель из джема | 263 | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 30 | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 43 |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 155 |  |  |  |  | 199,25 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **1143,46** |  |  |  |  | **1444,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2-й день** | Наименование блюд | № рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Макароны, запеченные с сыром | 207 | 155 | 7,1 | 7,01 | 29,63 | 178,9 | 200 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 219,9 |
| Чай с сахаром | 263 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 30 | 200 | 0,07 | 0,03 | 10,99 | 43 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 78 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 108 |
| 2-й завтрак | Фрукт яблоко | 368 | 90 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 | 100 | 0,69 | 0 | 18 | 78 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  | **345,4** |  |  |  |  | **448,9** |
| Обед | Салат из квашеной капусты с зеленым  горошком | 16 | 40 | 0,0 | 4,32 | 3,5 | 42,93 | 60 | 0,0 | 4,32 | 3,5 | 61,28 |
|  | Рассольник на кур/б со сметаной | 62 | 150/5 | 5,9 | 4,4 | 8,2 | 125,5 | 200/20 | 7,9 | 5,8 | 11 | 183,4 |
| Котлеты куриные | 282 | 50 | 7,77 | 5,89 | 8,03 | 156,04 | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 184,16 |
| Картофельное пюре | 321 | 120 | 2,46 | 3,85 | 16,36 | 137 | 150 | 3,07 | 4,81 | 20,44 | 158,3 |
| Компот из ягод | 376 | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  | **608,67** |  |  |  |  | **769,39** |
| Полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоко | 188 | 100/15 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 298,3 | 100/30 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 343,27 |
| Чай с молоком | 261 | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 375,3 |  |  |  |  | 434,27 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **1329,37** |  |  |  |  | **1652,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-й день** | Наименование блюд | №  рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Каша «Дружба» на молоке | 168 | 155 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 188,06 | 205 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 224,28 |
| Какао с молоком | 248 | 150 | 3,15 | 2,75 | 12,96 | 107,01 | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 126,43 |
| Бутерброд с сыром | 3 | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 136 | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 136 |
| Итого |  |  |  |  |  |  | **431,07** |  |  |  |  | **486,71** |
| 2-й завтрак | Сок | 255 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 81 | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 108 |
| Обед | Суп рыбный с консервами | 87 | 180 | 1,7 | 2 | 7,7 | 100,35 | 200 | 2,2 | 2,6 | 10,3 | 167,25 |
| Биточки мясные в молочном соусе | 287 | 50 | 4,07 | 4,52 | 5,15 | 178,31 | 40 | 5,46 | 6,27 | 6,9 | 229,2 |
| Рагу из овощей | 344 | 155 | 1,79 | 9,24 | 11,17 | 145,2 | 205 | 2,44 | 14,56 | 15,02 | 185 |
| Компот из с/ф | 376 | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  | **652,06** |  |  |  |  | **871,7** |
|  | Ватрушка с творогом | 281 | 60 | 4,0 | 4,3 | 30,8 | 129,58 | 70 | 5,5 | 6,0 | 42,8 | 177,7 |
|  | ряженка | 420 | 150 | 2,1 | 3,0 | 3,1 | 82,6 | 200 | 2,8 | 4,0 | 4,2 | 88,5 |
| Итого |  |  |  | 13,2 | 7,91 | 26,7 | 129,58 |  | 17,74 | 11,24 | 37,83 | 266,2 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **1212,71** |  |  |  |  | **1624,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4-й день** | Наименование блюд | №  рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 185 | 155 | 1,6 | 0,23 | 21,77 | 183,83 | 205 | 2,13 | 0,3 | 27,38 | 223,18 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 92,9 | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 111,48 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 78 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 108 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак | фрукт | 399 | 150 | 0,75 |  | 19,5 | 81 | 180 | 0,90 | 0 | 22,86 | 95,04 |
|  | Салат из моркови и яблок с сахаром | 22 | 40 | 0,44 | 3,03 | 3,23 | 24,17 | 50 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 35,57 |
| Обед | Борщ на м/б со сметаной | 76 | 180 | 1,7 | 2 | 7,7 | 127,95 | 200 | 2,2 | 2,6 | 10,3 | 189,47 |
| Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из мяса | 313 | 130/60 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 328,5 | 150/70 | 11,79 | 6.77 | 53,06 | 410,7 |
| Компот из ягод | 372 | 150 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 77,6 | 180 | 0,14 | 0,11 | 21,67 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Гребешок из дрожжевого теста | 237 | 70 | 3,45 | 1,4 | 25,41 | 157,11 | 80 | 4,6 | 1,87 | 33,88 | 183,3 |
| Чай с сахаром | 263 | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 77 | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 91 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **1297,69** |  |  |  |  | **1629,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-й день** | Наименование блюд | №  рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Каша манная молочная | 185 | 155 | 2,4 | 3,82 | 16,1 | 176,96 | 205 | 3,4 | 0,3 | 26,31 | 212,44 |
| Какао с молоком | 248 | 150 | 3,15 | 2,75 | 12,96 | 107,01 | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 126,43 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 2,21 | 0,9 | 14,94 | 136 | 40 | 2,9 | 1,2 | 19,9 | 136 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак | сок | 368 | 70 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 | 100 | 0,69 | 0 | 18 | 78 |
| Обед | Салат «Овощной» | 15 | 40 | 0,4 | 2,46 | 1,5 | 54,01 | 40 | 0,4 | 2,46 | 1,5 | 70,94 |
| Бульон куриный с яйцом и гренками | 28 | 180 | 4,68 | 0,78 | 16,78 | 41 | 200 | 5,15 | 0,96 | 20,98 | 53 |
| Голубцы ленивые | 298 | 120 | 10,61 | 8,11 | 15,04 | 210,3 | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 272,72 |
| Соус сметанный с томатом | 355 | 15 | 0,3 | 0,75 | 1,06 | 52,48 | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,1 |  |
| Компот из с/ф | 374 | 150 | 0,34 | 0,08 | 25,5 | 69,6 | 200 | 0,45 | 0,1 | 34 | 61,86 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | йогурт |  | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87 | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 79,23 |
| Кондитерские изделия | 1 | 30 | 5,56 | 7,04 | 16,15 | 77 | 40 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 91 |
| Чай с сахаром | 263 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 77 | 200 | 0,07 | 0,03 | 10,99 | 91 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  | **1069,86** |  |  |  |  | **1268,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6-й день** | Наименование блюд | №  рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная | 168 | 150 | 4,23 | 1,24 | 29,26 | 192,76 | 200 | 5,64 | 1,65 | 37,38 | 231,83 |
| Кофейный напиток молоком | 263 | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 46,67 | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 56 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 61 | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 92 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Сок абрикосовый | 399 | 150 | 0,75 | 0 | 19,5 | 81 | 180 | 0,90 | 0 | 22,86 | 95,04 |
| Обед | Салат витаминный | 17 | 40 | 0,57 | 2,03 | 3,61 |  | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 |  |
| Суп гороховый | 81 | 180 | 3,3 | 3,2 | 9,8 | 152,41 | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,1 | 216,85 |
| Котлета рыбная | 278 | 50 | 7,76 | 6,22 | 1,65 | 163,9 | 40/40 | 10,34 | 8,29 | 2,19 | 198,04 |
| Макаронные изделия с маслом | 204 | 100 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 153,76 | 100 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 204,9 |
| Компот из с/ф | 383 | 150 | 0,07 | - | 16,7 | 77,6 | 200 | 0,09 | - | 22,56 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с картофелем | 441 | 60 | 0,37 | 7,61 | 32,37 | 214,8 | 70 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286,4 |
| Чай с молоком | 248 | 150 | 3,15 | 2,75 | 12,96 | 107,01 | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 126,43 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  | **1319,25** |  |  |  |  | **1689,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7-й день** | Наименование блюд | №  рецеп туры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Каша молочная из разных круп | 168 | 155 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 191,06 | 205 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 218,6 |
| Какао с молоком | 248 | 150 | 3,15 | 2,75 | 12,96 | 107,01 | 150 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 126,43 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 78 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 108 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | фрукт | 255 | 15 | 0,07 | 0,01 | 9,68 | 81 | 30 | 0,14 | 0,02 | 19,36 | 108 |
| обед | Суп уха | 62 | 180 | 5,9 | 4,4 | 8,2 | 127,22 | 200 | 7,9 | 5,8 | 11 | 184,66 |
| Ласточкино гнездо | 294 | 50 | 7,77 | 5,89 | 8,03 | 161,94 | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 187,76 |
| Капуста тушеная с мясом | 132 | 130 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 52,5 | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 92 |
| Компот из ягод | 376 | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Сырники из творога /сгущённое молоко | 235 | 100/15 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 281,1 | 100/30 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 498,3 |
| Чай с сахаром | 263 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 77 | 200 | 0,07 | 0,03 | 10,99 | 91 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | **1304,03** |  |  |  |  | **1689,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8-й день** | Наименование блюд | №  рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» жидкая | 185 | 150 | 2,85 | 5,01 | 14,29 | 188,76 | 200 | 3,79 | 5.48 | 19,03 | 226,83 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 92,9 | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 111,48 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 2,21 | 0,9 | 14,94 | 136 | 40 | 2,9 | 1,2 | 19,9 | 136 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак | Сок виноградный | 399 | 150 | 0,45 | 0,30 | 24,45 | 81 | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 95,04 |
|  | Салат осенний | 10 | 40 | 0,88 | 2,68 | 4,12 | 24,75 | 60 | 1,32 | 4,02 | 6,18 | 33 |
| Обед | Суп лапша на курином бульоне | 87 | 180 | 7,5 | 2,2 | 14,9 | 115,88 | 200 | 10,1 | 2,6 | 16,6 | 154,96 |
| Ласточкино гнездо | 143 | 60 | 8,1 | 2,1 | 6,2 | 69,13 | 70 | 9,5 | 2,4 | 7,2 | 82,92 |
| Овощное рагу | 315 | 120 | 2,92 | 4,3 | 29,35 | 185,9 | 150 | 3,66 | 5,38 | 36,69 | 126,4 |
| Компот из яблок | 372 | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 77,6 | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плюшка | 299 | 60 | 3,8 | 2,1 | 34 | 124,59 | 70 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 149,51 |
| ряженка | 420 | 150 | 2,1 | 3,0 | 3,1 | 82,6 | 200 | 2,8 | 4,0 | 4,2 | 88,5 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  | **1248,71** |  |  |  |  | **1386,89** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9-й день** | Наименование блюд | №  рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 93 | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 178,01 | 200 | 5,8 | 5,2 | 18,8 | 207,53 |
| Какао с молоком | 248 | 150 | 3,15 | 2,75 | 12,96 | 10,01 | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 126,43 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 78 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 108 |
| 2 завтрак | фрукт | 399 | 150 | 0,45 | 0,30 | 24,45 | 81 | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 95,04 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат морковный | 21 | 40 | 0,18 | 0 | 1,71 | 46,69 | 50 | 0,2 | 0 | 1,92 | 66,22 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 67 | 180 | 1,44 | 2,9 | 5,1 | 136,86 | 200 | 1,92 | 3,9 | 6,8 | 196,16 |
| Жаркое по-домашнему | 276 | 130 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 262,08 | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 309,92 |
| Компот из замороженных ягод | 374 | 150 | 0,34 | 0,08 | 25,5 | 77,6 | 200 | 0,45 | 0,1 | 34 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Манник с джемом | 188 | 100/15 | 6,61 | 4,78 | 41,4 | 145,3 | 200/20 | 9,2 | 7,06 | 54,37 | 186,9 |
| Чай с сахаром | 263 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 77 | 200 | 0,07 | 0,03 | 10,99 | 91 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  | **1259,15** |  |  |  |  | **1569,45** |

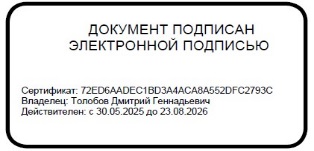
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10-й день** | Наименование блюд | №  рецептуры | **До 3-х лет** | | | | | **От 3-х до 7 лет** | | | | |
| выход | б | ж | у | ккал | выход | б | ж | у | ккал |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 168 | 155 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 192,76 | 205 | 6,17 | 1,65 | 32,72 | 231,83 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 92,9 | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 111,48 |
| Бутерброд с сыром | 3 | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 136 | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 136 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак | Сок | 368 | 70 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 | 100 | 0,69 | 0 | 18 | 78 |
| Обед | Салат из квашеной капусты с луком | 58 | 40 | 0,0 | 4,32 | 3,5 | 38,07 | 40 | 0,0 | 4,32 | 3,5 | 52,75 |
|  | Свекольник на м/б со сметаной | 41 | 180 | 1,7 | 2 | 7,7 | 85,58 | 200 | 2,2 | 2,6 | 10,3 | 116,68 |
| Ежики с мясом в соусе | 304 | 130 | 16,59 | 5,81 | 26,76 | 331,4 | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 415,8 |
| Компот из с/ф | 376 | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 95,25 |
| Хлеб ржаной | 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 69,6 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 87 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Пирожок с яблоками | 1107 | 60 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 154,25 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 213,48 |
| Чай с сахаром | 263 | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  | **1313,66** |  |  |  |  | **1629,27** |

МБОУ Васильсурская средняя школа

Утверждаю директор

МБОУ Васильсурская средняя школа

01.09.2025 Д.Г.Толобов



Примерное 10-дневное меню осень-зима на 2025-26 уч.год для детей посещающих дошкольные группы МБОУ Васильсурская средняя школа

на одного ребенка в возрасте от 1,5 до 7 лет

Нижегородская обл. р.п. Васильсурск ул. Калинина д.3 Режим работы детского сада с 7:30 до 18:00

Йодированная соль используется.

Витаминизация 3-его блюда проводится.

Использование витаминизированных, обогащенных микронутриентами продуктов (нет) Приготовление салатов из свежих овощей допускается до первого марта

# Сборники рецептур:

1. «Организация лечебно-профилактического питания детей в ДОУ»
2. «Питание детей по гипоаллергенной диете. Методические рекомендации –технологические карты» -Екатеринбург 1995г.
3. Картотека технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских дошкольных учреждений 1992г
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред.М,П,Могильного-М.ДеЛи принт,2005.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в двух частях под ред. доцента Коровка Л.С., доцента Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания 2004г
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ г. Пермь 2001г
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. М,П,Могильного и В.А.Тутельяна М.2011г
8. М.И. Снигур «Питание детей»
9. К.С. Ладодо,Л.В. Дружинина «Питание здорового и больного ребенка»