



ПРЕЖДАЮ"

Директор МКОУ "Псыне" с.п.Нартан

/Дышекова З.Х./

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ "Псыне" с.п.Нартан на 2023-2024 учебный год.

возрастная категория:

3-7 лет

день:

1 -ый день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				углевод ы	энергетич еская ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры			
Завтрак							
168	Каша молочная с крупой манной	200	4,52	4,07	35,46	197	
943	Чай	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Всего в завтрак:	430	7	4,31	64,22	295,32	
Второй завтрак							
	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
	Всего в завтрак:	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Обед							
204	Суп картофельный с крупой перловой	200	2,50	2,79	17,00	103,25	
591/354	Куриные грудки со сметанным соусом	50/50	19,72	17,89	4,76	168,20	
679	Гарнир из пшенной крупы	100	6,60	5,72	37,88	229,50	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24	
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	
	Всего в обед:	670	33,56	27,08	123,58	779,79	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
943	Чай	200	0,2	0	14	28	
93	Суп молочный с макаронами изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Всего на ужин:	430	9,67	6,75	52,31	279,82	
	Итого за день:	1550	51,93	40,40	254,05	1437,83	

2-ой день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				углевод ы	энергетич еская ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры			
Завтрак							
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,46	6,85	21,35	177	
943	Чай	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Всего в завтрак:	430	9,94	7,09	50,11	275,32	
Второй завтрак							
	Яблоки	100	2,7	3	13,5	90	
	Всего в завтрак:	100	2,7	3	13,5	90	
Обед							
170	Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,50	
304	Плов из говядины	150	20,30	17,00	35,69	377,00	
62	Салат из моркови	60	0,73	3,05	7,14	58,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60	

	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	680	27,58	25,64	232,02	817,27

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

943	Чай	200	0,2	0	14	28
188	Каша молочная с пшенной крупой	200	3,40	3,96	27,83	161,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	430	5,88	4,20	56,59	259,32
	Итого за день:	1640	46,10	39,93	352,22	1441,91

3-ий день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
188	Каша молочная с рисовой крупой	200	3,40	3,96	27,83	161,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	9,2	7,92	68,08	376,52
Второй завтрак						
	Мармелад	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Всего в завтрак:	20	1,7	2,26	13,94	82,9
Обед						
206	Суп картофельный гороховый	200	5,49	5,28	16,33	134,75
608	Котлета из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194,00
63	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	700	25,55	23,27	116,02	736,51

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

124	Кефир	180	4,80	0,16	6,40	49,60
471	Булочка	60	6,78	1,74	33,94	178,00
	Всего на ужин:	240	11,58	1,90	40,34	227,60
	Итого за день:	1390	48,03	35,35	238,38	1423,53

4-ый день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
168	Каша молочная с крупой манной	200	4,52	4,07	35,46	197
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	7	4,31	64,22	295,32
Второй завтрак						
	Яблоки	100	2,7	3	13,5	90
	Всего в завтрак:	100	2,7	3	13,5	90
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75
286	Тефтели мясные с рисом со сметанным соусом	65/50	8,87	9,83	11,71	171,00
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24

631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	585	16,30	13,35	92,79	554,59

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

943	Чай	200	0,2	0	14	28
421	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
42	Сыр голландский	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	400	12,64	10,66	55,21	339,57
	Итого за день:	1515	35,94	31,32	225,72	1279,48

5-ый день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	

Завтрак

188	Каша молочная с рисовой и пшенной крупой	200	3,4	3,96	27,83	161
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	5,88	4,2	56,59	259,32

Второй завтрак

	Мармелад	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Всего в завтрак:	20	1,7	2,26	13,94	82,9

Обед

170	Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,50
608	Котлеты из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183,00
421	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	690	24,51	19,35	228,20	732,79

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

469	Запеканка из творога	50	30,93	22,89	36	310,66
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	280	36,73	26,85	76,25	526,18
	Итого за день:	1420	68,82	52,66	374,98	1601,19

6-ой день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	

Завтрак

94	Суп молочный с крупой рисовой	200	6,03	1,28	21,04	165,50
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	8,51	1,52	49,8	263,82

Второй завтрак

	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Всего в завтрак:	20	1,7	2,26	13,94	82,9

Обед

206	Суп картофельный гороховый	200	5,49	5,28	16,33	134,75
591/354	Куриные грудки со сметанным соусом	50/50	19,72	17,89	4,76	168,20
679	Гарнир из пшенной крупы	100	6,60	5,72	37,88	229,50
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24

631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	670	36,55	29,57	122,91	811,29

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

168	Каша молочная с крупой манной	200	4,52	4,07	35,46	197
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	430	7,00	4,31	64,22	295,32
	Итого за день:	1550	53,76	37,66	250,87	1453,33

7-ой день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	

Завтрак

188	Каша молочная с рисовой и пшенной крупой	200	3,4	3,96	27,83	161
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	5,88	4,2	56,59	259,32

Второй завтрак

	Яблоки	100	2,7	3	13,5	90
	Всего в завтрак:	100	2,7	3	13,5	90

Обед

204	Суп картофельный с крупой перловой	200	2,50	2,79	17,00	103,25
321	Рагу мясное с овощами	200	2,75	13,20	17,33	199,20
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	670	9,99	16,67	98,27	581,29

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

943	Чай	200	0,2	0	14	28
421	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
42	Сыр голландский	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	400	12,64	10,66	55,21	339,57
	Итого за день:	1600	31,21	34,53	223,57	1270,18

8-ой день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	

Завтрак

188	Каша молочная с пшенной крупой	200	3,40	3,96	27,83	161,00
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	5,88	4,2	56,59	259,32

Второй завтрак

	Мармелад	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Всего в завтрак:	20	1,7	2,26	13,94	82,9

Обед

170	Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,50
608	Котлета из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194,00
169	Каша гречневая рассыпчатая отварная с маслом	150	4,52	4,07	35,46	197,00
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60

	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	700	23,00	22,28	232,74	772,34

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

469	Запеканка из творога	50	30,93	22,89	36	310,66
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	280	36,73	26,85	76,25	526,18
	Итого за день:	1430	67,31	55,59	379,52	1640,74

9-ый день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	

Завтрак

94	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,03	1,28	21,04	165,5
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	8,51	1,52	49,8	263,82

Второй завтрак

	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9
	Всего в завтрак:	20	1,7	2,26	13,94	82,9

Обед

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75
248	Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117,00
63	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,95	55,56
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	760	22,25	18,28	117,86	685,07

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

94	Суп молочный с крупой пшенной	200	7,25	6,85	23,21	183,5
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	430	9,73	7,09	51,97	281,82
	Итого за день:	1640	42,19	29,15	233,57	1313,61

10-ый день

№ рец.	наименование блюда	Химический состав				энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы	

Завтрак

188	Каша молочная с рисовой и пшенной крупой	200	3,4	3,96	27,83	161
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего в завтрак:	430	3,6	3,96	41,83	189

Второй завтрак

	Яблоки	100	2,7	3	13,5	90
	Всего в завтрак:	100	2,7	3	13,5	90

Обед

170	Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,50
608	Котлеты из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183,00

169	Каша перловая с маслом	150	3,30	4,06	21,24	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	78,24
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	Всего в обед:	690	22,29	18,89	222,99	699,34

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

94	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,03	1,28	21,04	165,5
943	Чай	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Всего на ужин:	430	8,51	1,52	49,80	263,82
	Итого за день:	1650	37,10	27,37	328,12	1242,16

Директор МКДОУ _____ /З.Х. Дышева/
 Повар _____ /Л.Б. Долова/
 Медсестра _____ /А. М. Бариева/