

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Мельниковская СОШ»

Рудко И.Е.

« 8 » *август* 2024 г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ

ГРУППЫ МКОУ « МЕЛЬНИКОВСКАЯ СОШ »

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

№ тех карты	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Витамины				
			белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	1 НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК										
	Завтрак										
№93	Суп мол.с макаронными издел	160	4,83	4,48	14,59	118,08	0.064	0.176	0.736	131.792	0.43 2
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0.032	0.112	1.04	100.592	0.11 2
№13	Хлеб с маслом	30	1,95	3,84	11,79	90,3	0	0	0	1.2	0
	ИТОГ;	350	9,276	10,448	37,72	118,11	0.096	0,288	1,776	233,58	0,54 4
	2-й завтрак										
№134	Сок фруктовый	120	0,6	0	12,12	51,204	0.012	0.012	2.4	8.4	1.68
	Обед										
№45	Винегрет овощной	50	0,67	3,08	3,84	45,8	0.025	0.025	6.625	16.775	0.44
№85	Суп картофельный с клецками	160	1,31	1,98	8,05	55,36	0.048	0.032	3.68	14.576	0.43 2
№4/8	Плов из мяса говядины	120	8,88	9,96	22,08	208,8	0	0.12	0.6	12,84	1.32
№ 126	Компот из сухофруктов	160	0,35	0,016	22,20	103,31	0	0	0,36	29,08	1,13
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0.06	0	0	6.9	0.57
№ 700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0.06	0.024	0	10.5	1.17
	ИТОГ;	570	16,95	34,64	84,12	561,77	0.193	0.221	11.365	92,811	5.28 2
	ПОЛДНИК;										
№75	Пудинг манный	90	3,9	4,9	19,89	141,5	0.027	0.072	0.072	38.3	0.45
№136	Чай с сахаром	160	9,6	2,45	10,4	39,42	0	0	0.016	8.53	0.21
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,37	2,85	40,5	0	0	0	0	0
	ИТОГ;	280	15,6	9,72	33,14	221,42	0.027	0.072	0.088	46.83	0.66
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ;	1300	40,946	35,828	163,42	917,704	0,328	0,573	15,529	392,32	9,26

												6
	ВТОРНИК;											
	ЗАВТРАК											
№4/4	Каша кукурузная с маслом сливочным	160	3,52	4,8	17,92	126,4	0	0,16	0,48	100,32		0,32
№397	Какао с молоком	160	2,72	19,68	19,68	107,2	0	0,16	0,528	89,44		0,8
№1	Бутерброд с сыром	30	3,49	7,42	8,03	114,35	0,06	0,054	0,159	122,7		0,52 5
	ИТОГО:	350	9,73	31,9	45,63	347,95	0,06	0,374	1,167	312,46		1,64 5
	2-й завтрак											
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800		14,4
№144	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	1,76		12,8
	ИТОГО:	160	5,12	5,12	66,24	333,6	1,224	1,456	80	801,76		27,2
	ОБЕД											
№11	Салат из репчатого лука	50	0,665	3,09	3,895	46,05	0,025	0,01	4,75	14,72		0,38
№83	Суп с картофельный мясными фрикадельками	160	4,24	3,312	9,888	86,4	0,08	0,08	7,168	18,56		0,94 4
№4	Рыба, тушеная с овощами	60	5,82	3,12	2,94	60,6	0,06	0,06	0,72	20,34		0,42
№58	Пюре картофельное	130	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,736		0,63 7
№379	Компот из яблок сушеных	160	0,192	0,016	28,224	113,76	0	0	10,08	0		0,54 4
№701	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0,04	0	0	4,6		0,38
№700	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	0,04	0,016	0	7		0,78
	ИТОГ:	600	16,578	14,014	68,095	489,99	0,336	9,292	25,435	100,236		3,70 5
	ПОЛДНИК:											
№ 463	Слойка с повидлом	50	3,74	2,03	23,76	128,3	0,085	0,04	0	11,54		0,76 5
№124	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,08	4,8	10,455	103,8	0,045	0,24	1,02	174,735		0,16 5

	ИТОГ:	200	7,82	6,83	34,215	232,1	0,13	0,28	1,02	186,275	0,93
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ;	1310	39,248	57,864	214,18	1403,64	1,75	11,402	107,62	1400	33,48
	СРЕДА:										
	ЗАВТРАК:										
№131	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160	4	6,56	24,24	172	0,048	0,112	0,176	97,616	0,32
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0,024	0	10,5	1,17
№138	Чай сладкий с молоком	160	2,496	2,592	14,16	87,424	0,016	0,112	0,528	102,48	0,512
	ИТОГ;	350	8,776	9,422	52,31	323,504	0,124	0,248	0,704	210,596	
	2 й завтрак										
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800	14,4
№134	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГ;	180	5,3	4,9	68,5	342	1,21	1,45	74	807	15,8
	ОБЕД:										
№7	Салат «Витаминный» с раст. маслом	50	0,57	3,575	3,93	50,45	0,015	0,02	9,5	20,96	0,5
№59	Борщ вегетарианский	160	1,744	3,808	8,752	76,32	0,048	0,048	11,376	41,792	0,976
№275	Сосиски,сардельки отварные	60	6,6	14,34	0,24	156	0,12	0,096	0	21	1,08
№204	Макаронные изделия отвар.	130	4,992	0,715	26,988	134,42	0,078	1,001	0	6,49	1,05
№ 126	Компот из сухофруктов	160	0,352	0,016	22,208	90,4	0	0	0,32	25,456	0,992
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
№700	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	0,04	0,016	0	7	0,78
	ИТОГ:	610	17,858	22,964	82,968	604,75	0,361	1,181	21,196	129,6	5,948
	ПОЛДНИК:										
№2/12	Булочка творожная	50	6,2	6,55	24,25	178,5	0,05	0,05	0,05	36,75	0,5
№392	Чай с сахаром	160	0,048	0,016	7,456	29,872	0	0	0,016	8,528	0,20

№184	Плюшка новомосковская	50	3,665	2,61	23,28	132,22	0,035	0,02	0,005	10,57	0,38 5
№137	Чай сладкий с лимоном	160	0,176	3,248	10,64	42,064	0	0	3,248	12,128	0,46 4
	ИТОГ:	210	3,841	5,858	33,92	174,284	0,035	0,02	3,253	22,698	0,84 9
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ;	1345	38,31	38,616	217,613	1364,79 4	1,697	2,074	120,57 8	1248,60 2	39,1 97
	ПЯТНИЦА:										
	ЗАВТРАК:										
№8/4	Каша геркулесовая с сливочным маслом	160	5,12	5,92	23,36	161,6	0,16	0,16	0,32	83,84	0,96
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,592	0,11 2
№29	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	104	0,12
	ИТОГ:	360	12,496	10,998	48,714	335,552	0,255	0,31	1,64	295,33	1,76 2
	ОБЕД:										
№28	Сельдь с луком и раст. маслом	50	6,19	6,015	1	82,95	0,015	0,05	1,1	31,8	0,48
№74	Рассольник на мясном буль.	160	1,792	2,096	8,192	58,88	0,064	0,048	4,4	22,096	0,51 2
№96	Жаркое по домашнему	160	8,496	8,688	15,52	194,992	0,128	0,112	3,28	23,3	1,89
№ 126	Компот из сухофруктов	160	0,352	0,016	22,208	90,4	0	0	0,32	25,456	0,99 2
№700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,024	0	10,5	1,17
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57

	ИТОГ:	590	21,09	17,445	71,19	540,922	0,327	0,234	9,1	120,052	53,6 14
	ПОЛДНИК:										
№б/н	Вафли	30	1,02	9,06	13,26	159	0	0	0	0	0
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800	14,4
№399	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	78,2	0,017	0,119	3,4	11,9	23,8
	ИТОГ:	280	6,67	14,03	88,83	533,2	1,217	1,559	75,4	811,9	38,2
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1230	40,256	42,473	208,734	1409,67 4	1,799	2,103	86,14	1227,28	93,5 76
	2-я неделя										
	ПОНЕДЕЛЬНИК:										
	ЗАВТРАК:										
№2	Каша гречневая молочная жидкая	160	5,92	6,24	26,88	188,48	1,28	0,16	0,48	102,32	2,08
№397	Какао с молоком	160	3,36	2,896	13,824	94,928	0,048	0,144	1,28	122,3	0,43 2
№1/13	Хлеб с маслом	30	1,95	3,84	11,79	90,3	0	0	0	1,2	0
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800	14,4
	ИТОГ:	430	14,08	17,776	110,894	669,708	2,528	1,744	73,76	1025,82	16,9 12
	ОБЕД										
№11	Салат из репчатого лука	50	0,665	3,09	3,895	46,05	0,025	0,01	4,75	14,725	0,38 1,15
№81	Суп картофельный с бобовыми	160	3,28	5,024	10,32	85,28	0,096	0,048	3,728	32,176	2 0,61
№298	Голубцы ленивые	60	5,304	4,608	7,518	82,002	0,03	0,06	7,512	22,602	2
№58	Пюре картофельное	130	2,821	4,05	6,96	107,38	0,09	9,12	2,71	47,73	0,63
№380	Кисель ис/фруктов	160	0,72	0,048	22,864	94,72	0,016	0,032	0,384	25,824	0,48
№700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,024	0	10,5	1,17

№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
	ИТОГ:	620	17,05	17,45	75,78	529,13	0,37	9,294	19,084	160,45	4,99
	ПОЛДНИК:										
№143	Пирожок с яблоком	60	3,9	6,408	22,452	173,688	0,048	0,048	0,48	23,94	0,72
№392	Чай с сахаром	160	0,048	0,016	7,456	29,872	0	0	0,016	8,528	0,208
	ИТОГ:	220	3,94	6,424	29,908	203,56	0,048	0,048	0,496	32,468	0,928
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1270	35,07	41,650	216,582	1402,398	2,946	11,086	93,34	1218,74	28,83
	ВТОРНИК:										
	ЗАВТРАК:										
№5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	4,32	4	22,88	142,4	0	0,16	0,32	74,88	0,32

№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,592	0,112
№29	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	104	0,12
№701	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0,04	0	0	4,6	0,38
	ИТОГ:	350	10,936	8,988	43,524	295,022	0,075	0,31	1,64	289,072	0,932
	2 й завтрак										
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800	14,4

№368	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	0,016	8	12,8	1,76
	ИТОГ:	160	5,12	5,12	66,24	331,2	1,224	1,456	80	812,8	16,16
	ОБЕД:										
№20	Салат из отварной свеклы с чесноком и р/м	50	0,83	3,545	4,25	51,765	0,01	0,02	2,405	18,29 5	0,765
№83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,24	3,312	9,888	86,4	0,08	0,08	7,168	18,56	0,944
№11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	5,1	2,76	5,22	65,4	0,06	0,06	0,3	20,88	0,3
№315	Рис отварной	130	3,159	4,654	31,798	161,542	0,859	0,013	0	1,183	0,455
№ 126	Компот из сухофруктов	160	0,352	0,016	22,208	90,4	0	0	0,32	25,4 56	0,99 2
№700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,024	0	10,5	1,17
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
	ИТОГ:	620	17,941	14,917	97,634	569,207	1,129	0,197	10,258	101,7 74	5,196
	ПОЛДНИК:										
	Пирожок печенный с капустой	80	5,464	7,92	23,584	199,584	0,056	0,08	1,048	37,51 2	0,68
	Чай сладкий с лимоном	160	0,176	3,248	10,64	42,064	0	0	3,248	12,12 8	0,464
	ИТОГ:	240	5,64	11,168	34,224	241,648	0,056	0,08	4,296	49,64	1,144
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1370	39,637	40,193	241,662	1437,07 7	2,484	2,043	96,192	1253, 236	70,49 6
	СРЕДА:										
	ЗАВТРАК:										
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	3,52	4,8	17,92	126,4	0	0,16	0,48	100,3 2	0,32
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,5 92	0,112

№1/13	Хлеб с маслом	30	1,95	3,84	11,79	90,3	0	0	0	1,2	0
	ИТОГО:	350	7,966	10,768	41,054	291,372	0,032	0,272	1,52	202,1	0,432
	2 й завтрак									12	
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800	14,4
№134	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГ:	180	5,3	4,9	69,5	342	1,21	1,45	74	807	15,8
	ОБЕД:										
№13	Салат из капусты ,моркови с р/м	50	0,825	3,545	2,455	45,385	0,015	0,02	12,88	23,28	0,295
№31	Борщ с фасолью со сметаной	160	2,608	1,152	5,984	61,968	0,064	0,048	7,584	54,56	1,056
№275	Сосиски, сардельки отварные	70	7,7	16,73	0,28	182	0,14	0,112	0	24,5	1,26
№207	Макаронны запеченные с сыром	130	5,954	5,876	24,856	176,126	0,052	0,039	0,026	21,55	97,23
№9/10	Кисель из сухофруктов	160	0,8	0	25,6	91,2	0	0	40,32	25,12	0,48
№700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,024	0	10,5	1,17
№701	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0,04	0	0	4,6	0,38
	ИТОГ:	620	21,387	□	78775	649,019	0,371	0,243	60,81	164,1	101,8
	ПОЛДНИК:			842						1	71
№140	Ватрушка с творогом	50	5,24	5,45	16,555	143,65	0,04	0,08	0,025	33,92	0,455
№138	Чай сладкий с молоком	160	2,496	2,592	14,16	87,424	0,016	0,112	0,528	102,4	0,512
	ИТОГ:	210	7,736	8,042	30,715	231,074	0,056	0,192	0,553	136,4	0,967
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1360	42,39	51,553	220,044	1513,46	1,613	2,157	82,154	1309,	119,07

						5				622	
	ЧЕТВЕРГ:										
	ЗАВТРАК:										
№8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	5,12	5,92	23,36	161,6	0,16	0,16	0,32	83,84	0,96
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,5	0,112
№1/3	Хлеб с маслом	30	1,95	3,84	11,79	90,3	0	0	0	92	0
	ИТОГ:	350	9,566	11,888	46,494	326,57	0,192	0,272	1,36	185,6	1,072
	ОБЕД:										
№25	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,985	2,62	4,89	47,1	0,045	0,035	7,83	13,17	0,41
№46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	160	2,992	1,36	8,144	58,256	0,08	0,064	7,904	38,52	0,832
№287	Тефтели мясные	60	4,068	4,518	5,148	77,502	0,024	0,042	0,228	8	0,372
№67	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,27	5,302	30,195	198,37	0,154	0,077	0	10,44	3,333
№126	Компот из сухофруктов	160	0,352	0,016	2,208	90,4	0	0	0,32	25,45	0,992
№700	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	0,04	0,016	0	6	0,78
№701	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0,04	0	0	7	0,38
	ИТОГ:	630	17,48	14,236	86,765	541,464	0,383	0,234	16,282	112,0	7,099
	ПОЛДНИК										
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800	14,4
№465	Пицца «Детская»	50	8,03	6,99	13,97	148	0,06	0,07	0,29	58,3	0,84
№138	Чай сладкий с молоком	160	2,496	2,592	14,16	87,424	0,016	0,112	0,528	102,4	0,512
	ИТОГ:	290	15,326	14,382	86,53	531,424	0,076	0,182	0,82	160,8	1,352
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1250	42,399	40,506	219,789	1079,11	6	0,651	0,688	465,6	9,523

ПЯТНИЦА:											
ЗАВТРАК:											
№68	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	160	5,056	8,144	21,072	178,528	0,064	0,16	0,72	147,0 4	0,432
№395	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,5 6	0,112
№1/3	Хлеб с маслом	30	1,95	3,84	11,79	90,3	0	0	0	1,2	0
	ИТОГ;	350	9,502	14,112	44,206	343,5	0,096	0,272	1,76	248,8	0,544
	2 й завтрак										
	Пряник медовый	80	4,8	4,8	58,4	296	1,2	1,44	72	800	14,4
№399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГ:	180	5,3	4,8	68,5	338,67	1,21	1,45	74	807	15,8
	ОБЕД:										
№74	Рассольник на мясном бульоне	160	1,792	2,096	8,192	58,88	0,064	0,048	4,4	22,09 6	0,512
№278	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,758	6,216	1,644	93,498	0,018	0,048	0,006	16,69 8	0,492
№58	Пюре картофельное	130	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,73 6	0,637
№354	Соус молочный	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,006	0,009	0,012	6,19	0,063
№379	Кисель из яблок сушеных	160	0,192	0,016	28,224	113,76	0	0	0,112	9,648	0,544
№700	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	0,04	0,016	0	7	0,78
№701	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0,04	0	0	4,6	0,38
	ИТОГ:	580	15,392	13,464	61,897	455,03	0,245	7,843	6,829	106,6 24	3,31
	ПОЛДНИК:										
№168	Оладьи со сгущенным молоком	60	4,962	4,398	25,842	162,798	0,036	0,078	66,078	0,582	0,372
№398	Напиток из плодов шиповника	160	0,544	0,224	15,184	65,072	0,016	0,048	80	17,07	0,496
	ИТОГ:	220	5,506	4,622	41,026	227,87	0,052	0,126	146,07 8	17,65 2	0,868

