

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Краснолесский»

Утверждаю
Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»
Агеева Н.В.

Десятидневное меню для организации горячего питания воспитанников дошкольного
структурного подразделения
на 2023-2024 учебный год

Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша манная молочная	200	7,56	9,02	35,03	258,4	2,22	199
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	8,42	34,05	0,03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	120	0,5	0,1	10,15	62	2	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21
	Суп картофельный с крупой (манная) на курином бульоне	200	3,85	3,87	17,68	101,6	6,98	86
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Соус томатный	40	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Котлеты рубленые из кур	70	9,2	9,68	6,98	170,99	0,58	324
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,36	11,24	53,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,3	4,6	9,54	83,6	1,21	419
	Гренка	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 1 день		46,8	51,17	224,32	1582,76	22,56	

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Апельсин	100						
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13

	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,88	9,21	85	4,8	33
	Гуляш из птицы	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Оладьи	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	8,56	35,34	1,47	412
	ИТОГО за 2 день		53,17	49,46	172,65	1352,08	31,37	

Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	10,6	10,2	35,58	268,29	2,02	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из моркови	60	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Суп полевой на курином бульоне	200	7,71	7,32	15,3	166,6	11,86	131
	Картофель отварной (гарнир)	120	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,01	2,71	7,01	96,88	0,34	271
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот ассорти	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Снежок (3,2%)	150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Пряники (заварные)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 3 день		60,33	70,33	222,11	1774,97	35,45	

Четверг, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	7,12	23,89	1921,54	1,11	100
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с джемом	30/20	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	120	0,5	0,1	10,15	62	2	418
Обед	Соленый огурец	30	0,8	0,1	1,7	13	5	-
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,52	4,13	9,59	100,3	9,74	128
	Плов из курицы	170	14,32	11,27	28,29	296,52	1,42	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Напиток лимонный	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с сыром	30/10	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
	ИТОГО за 4 день		40,008	41,77	196,23	1306,78	31,01	

Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Апельсин	100	0	0	10,1	35,4	0	233
Обед	Свекла порционная	50	0,72	0,04	3,6	18,2	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на	200	7,68	7,68	17,96	173,21	17,48	39

	курином бульоне							
	Макаронны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	6,24	12,54	0	138	0	400
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Кисель	180	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Пряник	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 5 день		42,52	44,23	200,45	1398,62	47,84	

Понедельник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200	4,34	5,69	31,32	200,16	0	199
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Плоды свежие (мандарин)	60	0,48	0,12	4,5	22,8	22,8	118
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Свекольник	200	1,94	3,54	10,11	78,63	9,27	128
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15	13,4	172
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Печенье разное (сахарное)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 6 день		42,16	46,13	214,61	1416,48	21,98	

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	120	0,5	0,1	10,15	62	2	418
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	200	3,16	3,98	15,2	102,34	8,46	155
	Жаркое по-домашнему/	180	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот Ассорти	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Оладьи	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 7 день		37,78	41,16	170,25	1266,58	45,56	

Среда, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Каша манная молочная	200	7,98	9,24	34,56	259,29	2,23	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с сыром	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй	Напиток лимонный	100	0,05	0	7,48	35,24	2,3	55

завтрак								
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Рассольник ленинградский	200	3,89	5,56	16,45	127,07	6,54	82
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Биточки из курицы	70	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из апельсинов	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	180	0	0	18	60	0	233
	Гренка	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 8 день		36,05	29,96	217,82	1270,18	20,44	

Четверг, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Омлет натуральный	85	8	13,96	1,54	163,8	0,14	229
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп гречневый на курином бульоне	200	3,8	4,27	18,33	123,54	13,54	80
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376

Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Пряник	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
ИТОГО за 9 день			42,43	51,4	171,2	1344,5	32,91	

Пятница, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Соленый огурец	30	0,8	0,1	1,7	13	5	-
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,38	2,46	20,07	100,1	7,78	88
	Рагу из птицы	180	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот яблочный	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	8,56	35,34	1,47	412
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
ИТОГО за 10 день			36,88	47,37	156,03	1216,61	21,39	

