

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ООШ п. Лытка
Афанасьевского муниципального округа
Кировской области
_____/Прищепа М.Е./
Приказ № 45/2 от «02» сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню

для дошкольной группы
МБОУ ООШ п. Лытка

Меню весенний период: детский сад/дошкольная группа 3-7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
173/2014	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/4	7,3	8,8	32	238	123,5	60,7	1,5	0,18	0,16	0,46
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за завтрак			13,35	19,17	64,21	477,30	233,61	92,62	2,60	0,26	0,30	0,93
итого завтрак в %			99	128	98	106	104	185	104	116	120	7
обед												
18/2014	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
51/2014	рассольник ленинградский	180/7	1,56	3,6	11,16	85,2	11,22	16,21	0,61	0,06	0,04	4,82
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
80/2014	котлета рыбная	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за обед			20,16	19,41	92,90	623,40	129,57	107,07	4,18	0,39	0,32	50,43
итого обед в %			107	92	102	99	41	153	119	124	91	288
полдник												
	сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	34	12	0,6	0	0	14,8
240/2012	пирожки печеные с капустой	50	3,15	3,95	16,50	115,00	6,28	3,70	0,33	0,03	0,03	0,00
итого за полдник			4,55	4,35	39,30	217,00	40,28	15,70	0,93	0,03	0,03	14,80
итого за полдник в %			56	48	100	80	30	52	62	22	17	197
итого за 1 день			38,06	42,93	196,41	1317,70	403,46	215,39	7,71	0,68	0,65	66,16

итого за 1 день в %			94	95	100	98	60	144	103	101	86	176
2 ДЕНЬ												
завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	200/5	6,27	8,13	33,47	232	127,09	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
46/2008	сыр	5	1,17	1,5	0	18,55	50	2,35	0,03	0	0,015	0,08
итого за завтрак			11,95	11,46	61,62	391,62	240,30	59,49	1,54	0,19	0,26	0,86
итого завтрак в %			89	76	94	87	107	119	62	84	102	7
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
62/2014	суп крестьянский с крупой	180/7	1,53	4,32	8,91	81	16,79	12,38	0,46	0,04	0,03	5,76
130/2014	плов из курицы	150/70	21	27	35,8	473	22,6	41,33	1,9	0,07	0,11	0,73
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			26,31	34,38	81,40	737,60	89,40	79,83	4,04	0,19	0,20	21,55
итого обед в %			139	164	89	117	28	114	115	60	57	123
полдник												
	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	7	4	1,4	0	0	2
	пряник	50	3	2,4	37,5	186	11	9	0,8	0,08	0,02	0
итого за полдник			3,50	2,50	47,60	232,00	18,00	13,00	2,20	0,08	0,02	2,00
итого за полдник в %			43	28	122	86	13	43	147	59	13	27
итого за 2 день			41,76	48,34	190,62	1361,22	347,70	152,32	7,78	0,46	0,48	24,41
итого за 2 день в %			103	107	97	101	52	102	104	68	63	65
3 ДЕНЬ												
завтрак												
178/2014	каша манная молочная вязкая с изюмом	150/4	5,3	5,6	38	222	91,66	14,68	0,37	0,06	0,11	0,38
285/2014	кисель из яблок	180	0,09	0,09	24,84	98,1	7,63	2,39	0,63	0,01	0,01	1,22
45/2008	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0

5/2014	салат из белокачанной капусты	60	1,35	2,7	6,15	54	35,3	12,32	0,45	0,02	0,03	12,99
66/2014	суп-крем из разных овощей	180	4,23	6,93	11,88	126,9	118,13	23,9	0,56	0,07	0,15	5,9
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	130/3	3,21	3,12	32,59	174	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
128/2014	котлеты рубленные из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за обед		22,17	28,00	99,90	737,60	251,48	134,57	4,55	0,27	0,35	26,81
	итого обед в %		117	133	109	117	80	192	130	85	99	153
полдник												
	сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	34	12	0,6	0	0	14,8
	пряник	40	2,4	1,92	30	148,8	8,8	7,2	0,64	0,06	0,02	0
	итого за полдник		3,80	2,32	52,80	250,80	42,80	19,20	1,24	0,06	0,02	14,80
	итого за полдник в %		47	26	135	93	32	64	83	44	13	197
	итого за 4 день		38,32	44,75	217,51	1420,25	549,19	222,98	7,62	0,58	0,68	42,71
	итого за 4 день в %		95	99	111	105	81	149	102	86	90	114
5 ДЕНЬ												
завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	180/5	5,63	7,31	30,12	209	114,38	33,63	0,72	0,11	0,14	0,47
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за завтрак		8,87	7,77	67,20	367,40	130,81	50,76	2,16	0,18	0,18	2,07
	итого завтрак в %		66	52	103	82	58	102	86	80	72	17
обед												
24/2014	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	20,64	11,21	0,72	0,02	0,02	1,13
55/2014	суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	108	12,29	21,71	0,82	0,08	0,06	7,71
136/2016	картофель в молоке	130/2,5	2,8	3,6	15,5	107	64,13	31,03	1,03	0,12	0,13	10,24
82/2014	тефтели рыбные	70/30	10,92	9,38	12,32	177,8	25,94	19,18	0,69	0,1	0,08	2,66
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0

	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			22,82	21,50	82,52	613,43	142,43	108,16	4,51	0,42	0,34	22,86
итого обед в %			121	102	90	97	45	155	129	133	96	131
полдник												
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,04	0,03	0,03
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
итого за полдник			4,35	5,55	49,00	261,50	26,03	12,79	1,00	0,06	0,05	4,03
итого за полдник в %			54	62	125	97	19	43	67	44	33	54
итого за 5 день			36,04	34,82	198,72	1242,33	299,27	171,71	7,67	0,66	0,57	28,96
итого за 5 день в %			89	77	102	92	44	114	102	97	76	77
6 ДЕНЬ												
завтрак												
183/2014	каша манная молочная жидкая	180/5	4,56	7,08	21,12	165,6	114,54	15,69	0,29	0,05	0,14	0,5
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за завтрак			7,73	7,47	47,13	280,00	125,11	29,69	0,94	0,11	0,17	0,50
итого завтрак в %			57	50	72	62	56	59	38	49	68	4
обед												
20/2014	салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	11,49	13,86	0,48	0,02	0,02	1,26
64/2014	суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	64,8	15,79	14,76	0,55	0,05	0,04	6,14
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
93/2014	шницель	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за обед			27,33	28,43	94,70	739,03	181,76	198,23	7,29	0,40	0,42	7,94
итого обед в %			145	135	104	117	58	283	208	126	119	45
полдник												
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0

	сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	34	12	0,6	0	0	14,8
	итого за полдник		2,56	3,56	35,92	190,20	45,20	25,60	1,52	0,11	0,09	14,80
	итого за полдник в %		32	40	92	70	33	85	101	81	60	197
	итого за 6 день		37,62	39,46	177,75	1209,23	352,07	253,52	9,75	0,62	0,68	23,24
	итого за 6 день в %		93	88	91	90	52	169	130	92	90	62
7 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2014	суп молочный с крупой пшенной	180	4,05	3,96	14,49	109,8	98,67	21,36	0,42	0,07	0,12	0,47
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	итого за завтрак		8,00	8,00	59,14	331,65	136,09	51,95	1,62	0,14	0,17	0,76
	итого завтрак в %		59	53	91	74	60	104	65	62	68	6
обед												
26/2014	салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3	4,95	48	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	1,95
52/2014	щи по-уральски с крупой	180/7	1,32	3,84	5,16	62,4	23,26	12,11	0,47	0,02	0,02	5,4
160/2014	пюре гороховое	130/4	12,65	4,42	28,69	208	67,77	62,57	3,99	0,35	0,09	0
95/2014	котлета "Здоровье"	70	10,5	8,54	5,6	142,1	26,74	19,89	0,95	0,04	0,11	0,39
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	итого за обед		29,52	20,46	79,36	616,80	147,24	126,13	7,31	0,53	0,29	7,74
	итого обед в %		156	97	87	98	47	180	209	168	82	44
полдник												
242/2014	пирог с картофелем	70	4,70	3,10	28,40	162,00	11,27	9,88	0,64	0,06	0,04	0,39
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	итого за полдник		5,70	3,10	46,60	238,00	25,27	17,88	1,24	0,08	0,06	4,39
	итого за полдник в %		70	34	119	88	19	60	83	59	40	59

итого за 7 день			43,22	31,56	185,10	1186,45	308,60	195,96	10,17	0,75	0,52	12,89
итого за 7 день в %			107	70	95	88	46	131	136	111	69	34
8 ДЕНЬ												
завтрак												
173/2014	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/4	7,3	8,8	32	238	123,5	60,7	1,5	0,18	0,16	0,46
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
итого за завтрак			15,57	13,80	58,45	416,73	158,53	80,23	3,22	0,54	0,19	1,58
итого завтрак в %			115	92	90	93	70	160	129	240	76	13
обед												
22/2014	салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
54/2014	рассольник домашний	180/7	1,56	3,6	9,84	79,2	17,08	17,38	0,66	0,06	0,05	7,56
137/2014	картофельное пюре	130	2,69	3,99	17,42	119	30,87	24,79	0,9	0,1	0,09	9,01
124/2014	куры отварные	70	17,5	14,7	0,28	203	14,38	14,69	1,39	0,04	0,1	0,67
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за обед			27,07	25,74	78,12	647,60	107,82	96,80	5,48	0,32	0,33	26,90
итого обед в %			143	123	86	103	34	138	157	102	94	154
полдник												
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
итого за полдник			6,20	7,66	31,48	225,00	218,20	33,40	0,99	0,19	0,51	1,44
итого за полдник в %			77	85	80	83	162	111	66	141	340	19
итого за 8 день			48,84	47,20	168,05	1289,33	484,55	210,43	9,69	1,05	1,03	29,92
итого за 8 день в %			121	105	86	96	72	140	129	156	137	80
9 ДЕНЬ												
завтрак												
74/2014	суп молочный с овощами	200	4	4,8	12,8	110	117,26	26,58	0,6	0,08	0,16	6,87

итого за завтрак			8,86	9,03	65,84	372,65	182,57	34,43	1,59	0,12	0,20	1,80
итого завтрак в %			66	60	101	83	81	69	64	53	78	14
обед												
24/2014	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	20,64	11,21	0,72	0,02	0,02	1,13
64/2014	суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	64,8	15,79	14,76	0,55	0,05	0,04	6,14
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	55,3	60,4	1,21	0,07	0,06	8,48
93/2014	котлеты, биточки, шницели 1 вариант	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
267/2014	чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	45,6	47,53	5,46	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за обед			20,16	27,89	82,40	663,90	177,45	127,73	4,26	0,25	0,30	16,05
итого обед в %			107	133	90	105	56	182	122	79	85	92
полдник												
261/2014	булочка домашняя	70	4,90	8,26	37,38	244,00	10,77	7,00	0,59	0,06	0,03	0,00
	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	12,6	7,2	2,5	0	0	3,6
итого за полдник			5,80	8,46	55,58	326,80	23,37	14,20	3,09	0,06	0,03	3,60
итого за полдник в %			72	94	142	121	17	47	206	44	20	48
итого за 10 день			34,82	45,38	203,82	1363,35	383,39	176,36	8,94	0,43	0,52	21,45
итого за 10 день в %			86	101	104	101	57	118	119	63	70	57
в % 1 - 5 дни			96	93	103	98	61	122	103	96	88	97
в % 6 - 10 дни			99	89	95	93	57	132	122	100	89	67
в % за 10 дней			98	91	99	96	59	127	112	98	89	82
НОРМА на завтрак 25 %			13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
НОРМА на обед 35 %			18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
НОРМА на полдник 15 %			8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
НОРМА за день 75%			40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
НОРМА за день 100%			54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0