

Утверждаю:
Директор
«Чебоксаровская ООШ»
Воробьева Е.Н.



**Десятидневное меню на весенне-летний период
для организации питания воспитанников
МАОУ «Чебоксаровская ООШ» подразделение дошкольная группа
на 2024-2025 учебный год
(для детей 3-7 лет)**

Меню детский сад

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	515	15.9	12.2	56.5	400.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.55	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	150	0.5	0	24.8	100.8
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0	24.8	100.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	49.6	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	50	6.8	6.1	3.4	95.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	680	23.6	20.9	88	634.4
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.73	
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Печенье апельсиновое	50	3	10.9	26.7	217
	Итого за Полдник	270	4.5	11.2	43.3	292.8
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.49	9.62	
	Итого за день	1615	44.5	44.3	212.6	1428.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	240	7.1	7	39.6	249.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Завтрак	510	11.9	7.9	69.6	396.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	5.85	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5

	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	220	5.6	6.4	11.8	127.2
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4
54-6м	Биточек из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	23.7	24	86.9	659.3
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	3.67	
	Полдник					
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого за Полдник	300	7.6	7.7	46.3	285
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	6.09	
	Итого за день	1610	44.7	40.1	223.8	1435.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	430	10.9	9.9	68.6	407.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	6.29	
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
	Итого за Второй завтрак	180	5.2	5.8	8.5	106.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	1.63	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-25с	Суп гороховый	280	9.2	3.9	20.9	155.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	750	43.5	15.5	83.7	647.7
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	1.92	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Полдник	300	6.3	3.4	64	311.4
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	10.16	
	Итого за день	1660	65.9	34.6	224.8	1473
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5.9	6.3	27.8	191.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	460	15.7	13.1	55.7	403.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.55	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9
	Итого за Второй завтрак	112	4.3	3.7	14.4	108
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.35	
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-1г	Макаронь отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7.7	2.4	3.7	67.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	680	22.4	15.2	82.1	554.6
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	3.67	
	Полдник					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Полдник	270	10.1	9	53.6	335.6
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	5.31	
	Итого за день	1522	52.5	41	205.8	1401.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	470	10.1	6.7	63.8	355.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	6.32	
	Второй завтрак					
54-20хн	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.7	44.8
Пром.	Пряник	18	1.1	0.8	13.5	65.9
	Итого за Второй завтрак	168	1.4	0.9	24.2	110.7
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	17.29	

	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	690	38.8	14.1	67.6	553.4
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	1.74	
	Полдник					
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Булочка с повидлом	70	5.6	9.8	39.2	267.4
	Итого за Полдник	300	7.9	10.3	50.8	327.2
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	6.43	
	Итого за день	1628	58.2	32	206.4	1346.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2
54-21гн	Какао с молоком	190	4.5	3.3	11.9	95.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	410	14.4	12.1	60.1	406.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.17	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	115	1.5	1.9	21	106.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	14	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5.3	2.4	17.1	110.9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	730	36.3	19	65.9	578.6
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	1.82	
	Полдник					
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Полдник	270	5.1	2.7	38.8	199.5
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	7.61	

	Итого за день	1525	57.3	35.7	185.8	1291.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	53	3.5	0.6	17.7	90.5
	Итого за Завтрак	503	12.5	9.9	68.3	412.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	5.46	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	16.29	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	75.8
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	720	30.7	21.1	95.2	692.4
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.1	
	Полдник					
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Полдник	310	7.8	4	55.8	290.2
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	7.15	
	Итого за день	1733	52.4	35.4	242.1	1495.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	270	6.7	7.9	32.4	228.1
54-1гн	Чай без сахара	180	0.2	0	0.1	1.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Завтрак	520	11.5	8.7	55.9	349
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.86	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	670	33.6	14.8	73	560.7
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	2.17	
	Полдник					
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Полдник	280	6.9	4	58.5	297.3
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	8.48	
	Итого за день	1570	53.5	28	208.4	1301.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	530	13.2	6.8	64.6	371.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	4.89	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	14	1.1	1.4	10.4	58.2
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	114	1.8	1.5	23.6	114.7
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	13.11	
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	740	23.7	19.9	68.1	546.5
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.87	
	Полдник					
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	280	11.1	7.4	36.1	255
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.25	
	Итого за день	1664	49.8	35.6	192.4	1287.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5.9	6.3	27.8	191.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	500	12.8	8.4	63.1	379.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	4.93	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	175	8.8	5.6	6.1	109.9
	Итого за Второй завтрак	175	8.8	5.6	6.1	109.9
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.69	
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	260	6.2	2.8	20.2	131.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	320	26.9	13.2	16.7	292.8
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	150	0.2	0.1	1.2	6.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	780	37.1	16.5	62.7	547.6
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	1.69	
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Полдник	280	10	4.5	39.2	237
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	3.92	
	Итого за день	1735	68.7	35	171.1	1273.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	484.8	12.89	9.57	62.62	388.16
Средние показатели за Второй завтрак	141.4	2.79	2.08	18.74	104.69
Средние показатели за Обед	714	31.34	18.1	77.32	597.52
Средние показатели за Полдник	286	7.73	6.42	48.64	283.1

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.78
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.09
Витамин А(мкг рет.экв)	225.08
Кальций(мг)	7.83
Фосфор(мг)	12.59
Магний(мг)	4.09
Железо(мг)	0.56
Калий(мг)	30.23
Йод(мкг)	3.97
Селен(мкг)	2.94