



Утверждено
Директор МКОУ «Верх-Чуманская
СОШ»
О.А.Кондакова

Примерное десятидневное меню

Структурного подразделения муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Верх-Чуманская средняя общеобразовательная школа Баевского района Алтайского края» - детского сада «Росинка».

Верх-Чуманка
2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту		
			Б		Ж		У					
День 1	завтрак:	180	1.5-3	3-7лет	1.5-3	3-7лет	1.5-3	3-7лет	172.67	204		
			лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	Отварные рожки с сыром	180	150	1.2	1.0	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248
	Какао с молоком	180	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	14.62	9.75	108.0	78.0	1
	Бутерброд с маслом	180	150	0.90	0.75	0	18.18	15.15	76	399		
	Сок яблочный	180	150	0.90	0.75	0	18.18	15.15	76	399		
	завтрак											
	Итого за завтрак:		12.28	8.54	14.49	10.43	81.68	59.65	533	389.67		
	Салат из белокочанной капусты	60	40	0.85	0.57	3.05	2.03	5.41	3.61	52.44	34.96	20
	Борщ	250	200	3.52	2.82	5.98	4.79	9.78	7.83	117	93.69	27
	Котлета	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161
	Печка	150	100	4.5	3.0	6.4	4.27	21.9	14.6	263.0	175.33	186
	Котлет из с/ф	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н
	Итого за обед:		20.98	15.35	23.68	17.01	79.01	61.75	714.53	526.69		
	Булочка домашняя	100	50	7.28	3.64	12.52	6.26	53.92	26.96	358	179.0	469
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263.264	
	Итого за полдник:		7.28	3.64	12.52	6.26	65.9	35.94	401	209		
	Итого за 1 день:		39.69	28.55	65.18	35.70	230.96	157.34	1482.53	1125.36		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту	День 2				
			Б	Ж	У			Возраст	Возраст			
завтрак	Каша пшеничная	150	7.01	5.26	8.09	6.07	28.39	21.29	213.0	159.75	96	
	Молочная	200										
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/1	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3
	4											
	Кофейный напиток	180	150	2.0	2.0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252	
	Сок яблочный	180	150	0.90	0.75	0	18.18	15.15	76	64	399	
	завтрак											
	завтрак											
	Итого за завтрак:			14.97	11.62	15.09	11.47	78.19	60.39	536	414.75	
	Огурец свежий	37	37	0.28	0.28	0.03	0.03	0.8	0.8	4.55	4.55	98
Суп рисовый	250	180	2.24	1.68	4.7	3.53	9.8	7.34	90.9	68.18		
Ленивые голубцы	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151	
Картофельное пюре	90	75	1.83	1.53	3.14	2.62	10.84	9.03	85.2	71.0	206	
Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н	
Кисель	200	150	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233		
Итого за обед:			11.89	9.1	12.55	9.55	52.78	42.84	373.24	291.44		
полдник	Омлет	100	80	9.01	7.21	12.51	10.01	2.24	156.25	125	110	
Чай с сахаром	180	150	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264		
Итого за полдник:			9.01	7.21	12.51	10.01	14.22	10.77	199.25	155		
Итого за 2 день:			35.87	27.93	40.15	31.03	145.1	114.0	1108.49	861.19		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту		
			Б		Ж		У					
День 3	Каша ячневая на молоке	200	150	6.64	4.98	7.59	28.13	21.10	204.0	153.0	99	
												3-
	Бульбурд с повидлом	40/1	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
	Яблоко	100	70	0.69	0.52	0	0	18	13.5	78	58.5	368
Итого за завтрак				10.03	7.53	11.87	8.9	88.47	68.68	495.17	369.13	
Итого за завтрак	Салат из свежих помидоров с луком	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136	1
обед	Суп картофельный с макаронными изд.	250	200	6.45	4.3	5.16	3.9	21.92	17.51	148.87	105.6	38
	Плов	180	120	17.01	11.34	14.35	9.57	30.10	20.07	317.25	211.50	304
	Компот из с/ф	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н
Итого за обед:	Какао с молоком	180	150	1.2	1.0	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248
подник	Запеканка овощная	200	150	5,97	4,48	8.3	6.2	15.3	11.5	203.5	152.6	62
Итого за подник:				7.17	5.48	9.6	7.28	28.3	21.88	293.5	227.6	
Итого за 3 день:				45.38	33.03	48.76	37.39	218.17	173.36	1533.75	1175.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	В			Ж			У			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры		
			3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет					
День 4	завтрак:	Каша кукурузная на молоке	200	180	7.44	6,7	4.65	32.47	4,19	201,5	29.22	280			
		Чай с сахаром	180	150	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264			
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3		
		Молоко	100	70	0.69	0,52	0	0	18	13.5	78	58.5	368		
		Итого за завтрак:			13.19	10.83	11.65	12.1	77.07	36.42	467.5	223.72			
		обед	Свекольник с мясом птицы	200	150	4.22	3.38	6.5	5.2	13.77	11.03	145.0	116.11	34	
				Тляш	80	60	6.0	4.5	7.6	5.7	2.47	1.85	164.8	123.6	152
				Рис рассыпчатый	200	120	4.61	2.77	4.22	2.53	59.03	35.42	59.03	35.43	286
				Кисель	200	150	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	
				Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н
Итого за обед:					16.62	12.15	18.55	13.62	104.23	70.98	481.79	365.97			
полдник	Сырники со стущеным молоком			100/100/1	100/30	18.69	18.69	12.67	12.67	11.4	11.4	234	234	231	
				Кофейный напиток	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252
				Итого за полдник:			20.69	20.69	12.67	12.67	28.4	25.6	244.0	319.0	
				Итого за 4 день:			50.5	43.67	42.87	38.39	209.7	133.0	1193.29	908.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры			
			Б		Ж		У						
День 5			1,5-3	3-7 лет	1,5-3	3-7 лет	1,5-3	3-7 лет					
			3-7 лет	3 лет	7лет	лет	лет	лет					
завтрак:	Каша рисовая на молоке	200	150	4.16	4.00	5.6	5.00	19.56	18.51	144.0	132.0	173	
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	11.98	8.98	43.0	263,264	30.0	1	
	Бургер с помидором	40/1	5	30/1	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1
	Салат из моркови с яблоком	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23	57.3	43.0	8	
Итого за завтрак:			7.45	6.47	13.92	11.24	65.9	52.48	414.47	332.63			
обед	Суп крестьянский	250	200	2.4	1.8	3.17	2.38	19.76	9.88	106.5	79.87	204	
	Котлета мясная	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161	
	Перловка рассыпчатая	100	80	2.322	2.073	4.29	4.02	20.5	19.728	125.55	121.63	84	
	Компот из с/ф	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241	
	Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н	
Итого за обед:			16.832	12.833	15.71	12.32	82.15	65.318	514.14	426.21			
подник	Запеканка манная со сгущенкой	70	50	6,63	5.3	6,26	5,02	45.3	36.24	220.3	155.8	102	
	Кофейный напиток	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252	
Итого за подник:			8.63	7.3	6.26	5,02	62.3	50.44	322.3	240.8			
Итого за 5 день:			32.91	26.60	35.89	28.58	210.35	168.23	1250.61	999.64			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту	
		3-7 лет	1,5-3 лет	Б	Ж	У	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет			3-7 лет
День 6	Каша вязкая молочная «Лружба»	150	200	4.66	7.73	5.79	27.71	20.78	201.0	150.75	84	
		180	150	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	
завтрак:	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	14.62	9.75	145.0	106.0	3	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	11.19	14.73	8.27	11.27	11.27	
Итого за завтрак:		250	200	3.52	2.82	5.98	4.79	9.78	7.83	117	93.69	27
обед:	Борш	70	50	8.98	6.41	9.48	6.78	7.31	5.22	150.5	107.5	174
	Тфтели	150	100	5.34	3.56	6.96	4.64	31.45	20.97	203.0	135.33	195
	Кисель	200	150	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	
	Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н	
Итого за обед:		200	150	5.97	4.48	8.3	6.2	15.3	11.5	203.5	152.6	62
полдник	Запеканка овощная	180	150	1.2	1.0	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248
	Какао с молоком											
Итого за полдник:				7.17	5.48	9.6	7.28	28.3	22.33	293.5	227.6	
Итого за 6 день:				38.07	28.04	46.98	34.87	160.11	118.54	1270.46	941.7	

Принем пищи	Наименование блюда	3-7 лет		1.5-3		3-7 лет		1.5-3		3-7 лет		№ рецепту
		г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	г	ккал	
Вес блюда	Б	Ж	У	Пищевые вещества(г)								
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
завтрак:	Каша геркулесовая на молоке	200	150	6.35	4.76	8.51	6.38	21.86	16.4	187.0	140.25	93
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	
второй завтрак	Бутерброд с повидлом	15	40/30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1
	Банан	70	70	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.0	57.0	6/н
Итого за завтрак:			9.14	6.88	13.09	9.89	67.89	52.73	457.17	354.88		
обед	Суп с клецками	200	180	5.16	4.12	7.05	5.63	18.95	15.13	196.8	139.6	37
	Ленивые голубцы	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151
	Перловка рассыпчатая	100	80	2.32	2.07	4.29	4.08	20.5	19.72	122.15	121.63	84
	Компот из с/ф	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н
	Итого за обед:			15.50	12.23	16.04	13.08	77.14	68.44	541.54	443.44	
полдник	Ябло отварное	1 шт	1 шт	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63.0	63.0	209
	Бутерброд с маслом	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	3.46	14.62	9.75	108.0	78.0	1
Итого за полдник:	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	
	Итого за день:			32.04	25.75	38.09	31.03	171.93	140.2	1212.67	969.32	

Прием пищи	День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры						
				Б	Ж	У									
завтрак:	День 8	Вармишель на молоке	150	5.85	4.39	5.81	4.36	19.99	14.99	155.0	116.25	44			
		Кофейный напиток	180	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252			
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/1 4	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3		
		Салат из моркови с яблоком	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23	57.3	43.0	8		
		Итого за второй завтрак			13.5	10.44	16.85	12.79	55.64	38.94	459.3	350.25			
		обед		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6.5	5.2	5.3	4.24	14.52	42.17	191.0	133.8	39	
				Минтай	80	70	12.2	10.74	6.5	5.72	55.2	48.58	138.2	121.62	139
				Картофельное пюре	90	75	1.83	1.53	3.14	2.62	10.84	9.03	85.2	71.0	206
				Кисель	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233
				Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н
				Итого за обед:			22.32	18.97	15.17	12.77	109.52	91.91	527.36	417.25	
		полдник		Варушка с творогом	70	70	13.08	13.08	6.06	49.58	49.58	318	318	458	
Чай с сахаром	180			150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264		
Итого за полдник:					13.08	13.08	6.06	6.06	61.56	58.56	361	348			
Итого за 8 день:		Итого за завтрак:			48.9	42.49	38.08	31.62	226.72	189.41	1347.66	1115.5			
		Итого за обед			48.9	42.49	38.08	31.62	226.72	189.41	1347.66	1115.5			
		Итого за полдник			13.08	13.08	6.06	6.06	61.56	58.56	361	348			
		Итого за завтрак:			13.5	10.44	16.85	12.79	55.64	38.94	459.3	350.25			
		Итого за обед			22.32	18.97	15.17	12.77	109.52	91.91	527.36	417.25			
		Итого за полдник			13.08	13.08	6.06	6.06	61.56	58.56	361	348			
		Итого за 8 день:			48.9	42.49	38.08	31.62	226.72	189.41	1347.66	1115.5			

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту					
			Б	Ж	У								
		3-7лет	1.5-3	3-7лет	1.5-3	3-7лет	1.5-3 лет						
завтрак:	Каша пшеничная на молоке	200	150	6.44	5.26	7.53	5.69	25.38	21.10	192	159.75	91	
		40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1	
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	
	Яблоко	100	70	0.69	0.52	0	0	18	13.5	78	58.5	368	
	завтрак:			9.83	7.81	11.81	9.28	85.42	72.43	483.17	375.43		
	обед:	Суп рыбный из консервы	250	200	5.3	4.24	6.5	5.2	25.3	20.24	150.3	112.8	41
		Тфтели	70	50	8.98	6.41	9.48	6.78	7.31	5.22	150.5	107.5	174
		Горошница	150	100	46.3	4.2	3.5	2.3	18.8	12.5	170.0	113.0	211
		Кисель	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233
		Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н
Итого за обед:				62.37	16.35	19.71	14.47	80.37	60.64	583.76	424.13		
подник	Рожки отварные с маслом	150	100	5.34	3.56	6.96	4.64	31.45	20.97	203.0	135.33	195	
	Какао с молоком	180	150	1.2	1	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248	
Итого за подник:				6.54	4.56	8.26	5.72	44.45	31.8	293	210.33		
Итого за 9 день:				78.74	28.57	39.78	29.47	210.24	158.31	1359.93	1022.76		

Прием пищи	Наименование	Вс блюда		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту	
		3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет			
День 10												
завтрак:	Каша манная на молоке	200	150	6.21	4.66	7.47	5.6	25.09	18.82	192.0	144.0	88
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/1	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3
	Кофейный напиток	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252
второй завтрак	Салат из моркови с яблоком	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23	57.3	43.0	8
Итого за завтрак:				13.86	10.74	18.51	14.03	61.01	46	496.3	378	
обед:	Суп гороховый	250	180	2.21	1.66	2.44	1.83	16.1	12.1	185.8	92.9	88
	Котлета	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161
	Печка распылятая	150	100	4.5	3.0	6.4	4.27	21.9	14.6	263.0	175.33	186
	Компот из с/ф	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241
	Хлеб	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	6/н
Итого за обед:				18.82	13.62	17.09	12.02	79.92	62.41	730.89	492.94	
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	60	3.96	3.39	2.48	2.13	33.3	28.5	148.87	178.3	38
Итого за полдник:				3.96	3.39	2.48	2.13	45.28	293.98	191.87	208.3	
	Чай с сахаром	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264
Итого за полдник:				3.96	3.39	2.48	2.13	45.28	293.98	191.87	208.3	

Итого за 10 дней:														Итого за весь период	Среднее значение за период	Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности
36.64	27.75	38.08	28.18	186.21	402.39	1419.06	1079.24							438.74	43.87	4,3
														312.38	31.23	3.1
														433.86	43.38	3.8
														361.96	36.19	3.6
														1969.49	196.94	19.6
														1754.78	175.47	17.5
														13178.4	1317.8	
														5		
														10199.0	1019.9	