

"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение

лицей пгт Красная Поляна

О.О. Сергеева

от 29.02.2024г.

Примерное десятидневное меню для детей дошкольной группы
на весенне-летний период

по МКОУ лицей пгт Красная Поляна на 2024 учебный год

корпус №3 детский сад до 3 лет



День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
Завтрак 1													
192	Каша геркулесовая молочная с маслом слив	150/4	6,1	7,4	26,7	198	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38	
299	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19	
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,07	0,05	-
Завтрак 2													
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
Обед													
57	Щи из свежей капусты	150/5	1,00	3,20	5,10	56,00	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03	7,20	
248	Котлета из курицы с соусом	50/20	9,8	3,1	7,94	98,74	15,69	33,44	0,73	0,004	0,005	0,72	
83	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	6,72	4,32	27,68	179,2	10,32	97,472	3,344	0,144	0,088	0	-
309	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
Полдник													
98	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0	
80	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	итого		37,6	31,9	146,8	1092,9	478,1	237,2	7,8	0,4	0,6	11,5	0,2

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
Завтрак 1													
210	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4	
308	Компот из изюма	150	0,9	0	22,1	95	26	16,27	0,55	0,01	0,03	0,12	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0	
Завтрак 2													
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
Обед													
72	Свекольник со сметаной	150/6	1,3	3,1	8,9	71	20,1	16,79	0,84	0,03	0,03	2,99	
111	Тефтели из говядины с соусом	60/20	8,2	12,9	10,1	190	21,14	17,2	0,74	0,04	0,07	0,81	
227	Макаронные изделия	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0	
299	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
Полдник													
319	Кисель	150	0	0	15	57	0,36	0	0,04	0	0	0	-
288	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	7,6	4,8	0,4	0,04	0,02	0	
	итого		28,58	36,7	183,73	1188	249,96	103,11	5,2	0,32	0,43	7,01	0,2

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
Завтрак 1													
204	Каша манная	150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41	
304	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39	
2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,07	0,05	-
Завтрак 2													
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
Обед													
67	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10	4,5	3,1	17,5	122	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8	
140+	Плов из курицы	150	21,47	26,33	21,26	412,4	29,48	34,9	1,96	0,07	0,14	0,52	
27	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	13,76	7,47	0,48	0,01	0,01	0,75	
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
Полдник													
38+251	Запеканка из творога с молочным соусом	120/20	22,3	16,9	28,9	358	227,32	33,33	0,77	0,06	0,35	0,48	
299	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19	
ИТОГО			65,25	67,85	150,39	1487,4	697,3	153,5	6,88	0,38	0,95	8,09	0,2

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
208	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4	5,6	6,6	26,4	187	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4	
302	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	79,4	9,14	0,08	0,02	0,09	0,39	-
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0	-
	Завтрак 2												
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
	Обед												
9/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,08	9,75	89,30	54,73	-	1,22	0,11	0,09	11,51	
116	Гуляш из куриной грудки	80	16,9	1,7	1,4	98,9	9,8		0,32	0,07	0,13	0,5	-
227	Макаронные изделия	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0	
311	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	2,49	0,79	0,06	0	0	1,68	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
	Полдник												
13	Печенье	50	7,5	10	74,5	416	8	-	0,75	0,015	0,02	-	-
296	Молоко	150	4,1	4,2	6,4	79	158,4	18,27	0,13	0,04	0,18	0,78	-
	ИТОГО		50,48	35,385	212,78	1380,2	449,96	77,65	5,415	0,48	0,75	17,7625	0,2

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
Завтрак 1													
221	Плов с изюмом	150	3,5	13,6	38,8	292	15,33	30,08	0,66	0,04	0,03	1,36	
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0	
Завтрак 2													
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
Обед													
63	Суп с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	8,22	12,55	0,52	0,05	0,03	3,96	
5+248	Котлета рыбная с соусом	50/20	8,3	6,6	8,1	126	24,32	16,01	0,59	0,094	0,075	23,7	
148	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,83	0,09	0,08	8,34	
310	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	4,52	2,35	0,6	0,01	0,01	1,2	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
Полдник													
607	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	8		0,75	0,015	0,02		
300	Чай с лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8	
	ИТОГО		21,98	31,9	179,48	1099	123,76	94,21	5,39	0,349	0,345	41,86	0,2

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
	Завтрак 1												
204	Каша манная с маслом сливочным	150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41	
302	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	79,4	9,14	0,08	0,02	0,09	0,39	-
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0	
	Завтрак 2												
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
	Обед												
72	Свекольник со сметаной	150/6	1,3	3,1	8,9	71	20,1	16,79	0,84	0,03	0,03	2,99	
116	Гуляш из куриной грудки	80	16,9	1,7	1,4	98,9	9,8		0,32	0,07	0,13	0,5	-
227	Макаронные изделия	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0	
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
	Полдник												
19	Кисель	150	0	0	15	57	0,36	0	0,04	0	0	0	-
88	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	7,6	4,8	0,4	0,04	0,02	0	
	ИТОГО		36,58	26,22	154,83	1013,9	253,08	59,55	3,91	0,3	0,51	6,79	0,2

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
	Завтрак 1												
221	Плов с изюмом	150	3,5	13,6	38,8	292	15,33	30,08	0,66	0,04	0,03	1,36	
299	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19	
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,07	0,05	-
	Завтрак 2												
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
	Обед												
67	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,5	3,1	17,5	122	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8	
183	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	6,72	4,32	27,68	179,2	10,32	97,472	3,344	0,144	0,088	0	-
22	Шницель из говядины с соусом	50/20	8,2	7,9	9,6	143	21,69	17,7	0,81	0,04	0,08	0,56	
309	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
	Полдник												
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0	
80	Суп молочный с макаронными издел.	150	3,3	3,1	11,9	89	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		38,61	42,97	185,05	1297,2	396,11	212,472	8,214	0,684	5,548	11,45	0,48

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
	Завтрак 1												
93	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/4	6,8	6,7	27,8	200	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17	0,38	
04	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0	
	Завтрак 2												
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
	Обед												
64	Суп картофельный с лапшой	150	1,7	1,7	10,7	66	9,48	14,4	0,55	0,05	0,04	4,2	
40+	Плов из куриной грудки	150	21,47	26,33	21,26	412,4	29,48	34,9	1,96	0,07	0,14	0,52	
27	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	13,76	7,47	0,48	0,01	0,01	0,75	
98	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
	Полдник												
3+251	Запеканка из творога с молочным соусом	120/20	22,3	16,9	28,9	358	227,32	33,33	0,77	0,06	0,35	0,48	
99	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19	
	ИТОГО		61,15	62,05	155,09	1435,4	526,84	206,64	8,43	0,43	0,94	9,41	0,2

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ ец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
	Завтрак 1												
07	Каша рисовая с маслом сливочным	150/4	3,8	5,9	23,7	164	94,03	21,4	0,32	0,04	0,12	0,41	
08	Компот из изюма	150	0,9	0	22,1	95	26	16,27	0,55	0,01	0,03	0,12	
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,07	0,05	-
	Завтрак 2												
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
	Обед												
9/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,08	9,75	89,30	54,73	-	1,22	0,11	0,09	11,51	
15	Котлета из курицы с маслом сливочным	50/4	9,6	2,2	6,74	84,74	14,67	32	0,67	0	0	0,32	0
27	Макароны отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0	
311	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	2,49	0,79	0,06	0	0	1,68	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
	Полдник												
07	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	8		0,75	0,015	0,02		
300	Чай с лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8	
	ИТОГО		34,38	26,165	189,47	1137,04	399,8	93,83	5,575	0,26	0,43	17,3925	0,2

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: до 3 лет

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	E
	Завтрак 1												
28	Макароны, запеченные с сыром	150/5	7,3	111,8	24,5	236	133,41	13,05	0,74	0,05	0,07	0,09	
00	Чай с лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0	
	Завтрак 2												
	Сок	200	0,13	0	16	67	13,9	0	0	0	0	2,5	0
	Обед												
69	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/5	1,4	3,1	7,6	67	17,78	10,66	0,39	0,03	0,03	4,81	
248	Тефтели рыбные в соусе	50/20	8	7,6	10	141	19,55	15,14	0,55	0,074	0,065	2,3	
48	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,83	0,09	0,08	8,34	
09	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	11,4	0	0,78	0	0,08	-	0,2
	Полдник												
7	Печенье	50	7,5	10	74,5	416	8	-	0,75	0,015	0,02	-	-
99	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19	
	ИТОГО		10,55	11,1	92,73	1332	58,6	4,5	1,58	0,025	0,14	0,19	0,2