

Утверждаю

Директор школы

МОБУ «Новогафаровская ООШ»

Кручева А.Р.



Примерное 10-дневное меню
МОБУ «Новогафаровская ООШ»
Дошкольная группа

10-дневное меню
Дошкольная группа МОБУ «Новогафаровская ООШ»
День: 1

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|-------------------------|--------------|-------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 200 | 7.3 | 9 | 33.7 | 145 | 0.16 | 0.14 | 0.2 | 125.34 | 1.14 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Какао сладкое на молоке | 150 | 2.7 | 2.7 | 13.72 | 87.75 | 0.015 | 0.09 | 0.39 | 82.875 | 0.66 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат луковый | 50 | 0.532 | 3.6 | 2.8 | 45.332 | 0.012 | 0 | 1.492 | 10.188 | 0.252 |
| Свекольник | 200 | 3.74 | 1.7 | 10.18 | 72.82 | 0.1 | 0.08 | 9.88 | 48.16 | 1.04 |
| Гуляш куриный | 70 | 19.06 | 18.62 | 3.87 | 259.1 | 0.042 | 0.105 | 0.448 | 10.51 | 2.65 |
| Гречка отварная | 150 | 7.41 | 6.26 | 35.68 | 234.44 | 0.182 | 0.09 | 0 | 12.33 | 3.939 |
| Компот | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 107.44 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 41.14 | 0.68 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0.14 | 0.02 | 11.34 | 45.56 | 0 | 0 | 3.14 | 14.22 | 0.36 |
| Ватрушка с творогом | 90 | 5.31 | 2.79 | 49.14 | 238.5 | 0.054 | 0.036 | 0.072 | 15.3 | 0.963 |

День:2

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|---------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | | | | | | | | | | |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Кофе слад.с молоком | 200 | 3 | 3.1 | 17.0 | 109 | 0.02 | 0.12 | 0.52 | 1.06 | 0.12 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат свекольно-морковный | | | | | | | | | | |
| Суп фасолевый | 200 | 0.532 | 3.6 | 2.8 | 45.332 | 0.012 | 0 | 1.492 | 10.188 | 0.252 |
| Тефтели рыбные | 70 | 3.563 | 4.333 | 1.519 | 100.43 | 0.327 | 0.261 | 2.06 | 9.23 | 0.477 |
| Пюре картофельное | 130 | 2.821 | 4.056 | 6.968 | 107.38 | 0.097 | 9.126 | 2.717 | 47.736 | 0.637 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.06 | 0.6 | 30 | 9 | 0 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 | 0.1 | 0.4 | 2 | 212 | 0.54 |
| Печенье | 40 | 2.0 | 2.0 | 13.62 | 80 | 0.026 | 0.018 | - | 4 | 0.3 |

День: 3

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|--------------------------|--------------|-------|------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 2.7 | 2.5 | 14.3 | 89 | 0 | 0.1 | 0.2 | 46.8 | 0.2 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Какао слад на молоке | 150 | 0.43 | 0.43 | 10.75 | 48.33 | - | 0.021 | 17.79 | 17.56 | 0.022 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат луковый | 50 | 0.55 | 2.58 | 5.72 | 48.35 | 0.01 | 0.15 | 4.65 | 4.65 | 0.76 |
| Лапша на курином бульоне | 200 | 3.48 | 0.54 | 14.52 | 97.64 | 0.08 | 0.08 | 2.96 | 29.5 | 0.58 |
| Плов с мясом птицы | 180 | | | | | | | | | |
| Компот | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 107.44 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 41.14 | 0.68 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий с молоком | 200 | 1.56 | 1.62 | 8.85 | 56.64 | 0.01 | 0.07 | 0.33 | 64.05 | 0.32 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|
| Булочка «Веснушка» | 90 | 7.02 | 5.508 | 48.47 | 271.8 | 0.126 | 0.072 | 0 | 20.34 | 1.314 |
|--------------------|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|

День: 4

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|---------------------------|--------------|-------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 6.6 | 9.0 | 20.64 | 187.04 | 0.04 | 0.014 | 0.9 | 106 | 0.46 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Чай сладкий | 200 | 0.14 | 0.02 | 11.34 | 45.56 | 0 | 0 | 3.14 | 14.22 | 0.36 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат винегрет | 50 | 0.532 | 3.6 | 2.8 | 45.332 | 0.012 | 0 | 1.492 | 10.188 | 0.252 |
| Суп харчо | 200 | 6.28 | 12.64 | 3 | 187.06 | 0.048 | 0.061 | 4.318 | 12.94 | 1.018 |
| Котлета куриная | 70 | 10.15 | 11.48 | 9.03 | 181.3 | 0.042 | 0.084 | 0.035 | 24.857 | 1.008 |
| Макароны отварные | 120 | 4.992 | 0.715 | 26.98 | 134.4 | 0.078 | 0.026 | 0 | 6.487 | 1.053 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.06 | 0.6 | 30 | 9 | 0 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 | 0.1 | 0.4 | 2 | 212 | 0.54 |

| | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Вафли | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

День: 5

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|--------------------------|--------------|-------|------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 200 | 4.82 | 5.3 | 14.42 | 124.6 | 0.06 | 0.2 | 0.98 | 169.56 | 0.22 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Кофе сладкий с молоком | 200 | 3 | 3.1 | 17.0 | 109 | 0.02 | 0.12 | 0.52 | 1.06 | 0.12 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат морковный с изюмом | 50 | 0.63 | 3.54 | 9.765 | 72.545 | 0.035 | 0.03 | 2.815 | 25.485 | 0.475 |
| Суп гречневый | 200 | 6.24 | 5.56 | 12.72 | 136 | 0.04 | 0.06 | 6.5 | 26.5 | 0.6 |
| Рыба туш. в том. соусе | 70 | 10.44 | 4.72 | 2.15 | 92.75 | 0.056 | 0.056 | 0.497 | 11.45 | 0.399 |
| Рагу овощное с мясом | 130 | 3.25 | 4.4 | 12.51 | 109.47 | 0.078 | 0.104 | 7.3 | 83.51 | 0.92 |
| Компот | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 107.44 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 41.14 | 0.68 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| Чай сладкий с молоком | 200 | 0.14 | 0.02 | 11.34 | 45.56 | 0 | 0 | 3.14 | 14.22 | 0.36 |
| Плюшка сладкая | 90 | 6.55 | 11.26 | 48.52 | 322.2 | 0.108 | 0.054 | 0 | 17.82 | 1.17 |

День: 6

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|-------------------------|--------------|-------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Суп молочный овсяной | 200 | 6.98 | 6.66 | 20.7 | 170.6 | 0.14 | 0.24 | 1.04 | 190.96 | 0.88 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Какао сладкое с молоком | 150 | 2.7 | 2.7 | 13.72 | 87.75 | 0.015 | 0.09 | 0.39 | 82.875 | 0.66 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат луковый | 50 | 0.675 | 3.08 | 3.845 | 0.025 | 0.025 | 0.025 | 6.625 | 16.775 | 0.44 |
| Суп лапша с курицей | 200 | 1.76 | 2.06 | 9.54 | 81.8 | 0.04 | 0.02 | 0.04 | 15.76 | 0.46 |
| Жаркое с мясом птицы | 180 | 10.62 | 10.81 | 19.4 | 243.74 | 0.016 | 0.014 | 2.05 | 29.1 | 2.36 |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.06 | 0.6 | 30 | 9 | 0 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|-----|-----|-------|-----|-------|-------|---|-----|------|
| Молоко (Ряженка) | 150 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 | 0.1 | 0.4 | 2 | 212 | 0.54 |
| Печенье | 40 | 2.0 | 2.0 | 13.62 | 80 | 0.026 | 0.018 | - | 4 | 0.3 |

День: 7

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|--------------------------|--------------|-------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком | 200 | 6.98 | 10.42 | 25 | 222.38 | 0.1 | 0.22 | 0.9 | 184.48 | 1.5 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Чай слад с молоком | 200 | 0.14 | 0.02 | 11.34 | 45.56 | 0 | 0 | 3.14 | 14.22 | 0.36 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный | 50 | 0.71 | 3.045 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 0.02 | 4.57 | 17.575 | 0.665 |
| Суп гороховый | 200 | 5.72 | 0.48 | 16.12 | 101.88 | 0.2 | 0.06 | 4.26 | 47.84 | 2.12 |
| Тефтели куриные в соусе | 70 | 4.07 | 4.11 | 3.73 | 68.3 | 0.02 | 0.04 | 0.22 | 17.16 | 0.38 |
| Капуста тушеная | 130 | 2.574 | 4.823 | 12.337 | 102.7 | 0.039 | 0.052 | 21.28 | 72.54 | 0.975 |
| Компот | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 107.44 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 41.14 | 0.68 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|-------|---|-------|------|
| Молоко | 150 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 | 0.1 | 0.4 | 2 | 212 | 0.54 |
| Булочка домашняя | 90 | 6.552 | 11.268 | 48.528 | 322.2 | 0.108 | 0.054 | 0 | 17.82 | 1.17 |

День: 8

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|------------------------|--------------|--------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 2.7 | 2.5 | 14.3 | 89 | 0 | 0.1 | 0.2 | 46.8 | 0.2 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Кофе сладкое с молоком | 200 | 3 | 3.1 | 17.0 | 109 | 0.02 | 0.12 | 0.52 | 1.06 | 0.12 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат луковый | 50 | 0.532 | 3.6 | 2.8 | 45.332 | 0.012 | 0 | 1.492 | 10.188 | 0.252 |
| Борщ на курином б/не | 200 | 3.08 | 1.74 | 5.42 | 64.98 | 0.06 | 6.7 | 9.98 | 59.14 | 0.88 |
| Котлета рыбная | 70 | 15.645 | 2.177 | 4.172 | 95.641 | 0.021 | 0.133 | 0.434 | 43.242 | 0.413 |
| Рис отварной | 130 | 2.821 | 4.056 | 6.968 | 107.38 | 0.097 | 9.126 | 2.717 | 47.736 | 0.637 |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.06 | 0.6 | 30 | 9 | 0 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-------|-----|-------|-------|---|-----|------|
| Молоко | 150 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 | 0.1 | 0.4 | 2 | 212 | 0.54 |
| Сухари | 40 | 2.0 | 2.0 | 13.62 | 80 | 0.026 | 0.018 | - | 4 | 0.3 |

День: 9

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|---------------------------|--------------|-------|------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Плов фруктовый | 200 | 4.7 | 19.5 | 53.1 | 408 | 0.08 | 0.06 | 1.76 | 21.92 | 0.96 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Какао слад на молоке | 150 | 2.7 | 2.7 | 13.72 | 87.75 | 0.015 | 0.09 | 0.39 | 82.875 | 0.66 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат свекольно-яблочный | 50 | 0.42 | 3.91 | 3.75 | 51.66 | 0.01 | 0.01 | 1.01 | 10.42 | 0.6 |
| Суп крестьянский с пшеном | 200 | 8 | 598 | 6.32 | 130.44 | 0.075 | 0.11 | 7.738 | 29.664 | 1.9 |
| Рагу овощное с курицей | 180 | | | | | | | | | |
| Компот | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 107.44 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 41.14 | 0.68 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Чай слад с молоком | 200 | 1.56 | 1.62 | 8.85 | 56.64 | 0.01 | 0.07 | 0.33 | 64.05 | 0.32 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|------|--------|---------|-------|------|-------|--------|-------|
| Пирожок с капустой | 90 | 6.147 | 8.91 | 26.532 | 224.262 | 0.063 | 0.09 | 1.179 | 42.201 | 0.765 |
|--------------------|----|-------|------|--------|---------|-------|------|-------|--------|-------|

День: 10

| Наименование блюда | Объем порции | Белки | Жиры | Угле воды | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|------------------------|--------------|-------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша мол «Дружба» | 200 | 6.32 | 10.18 | 26.43 | 223.16 | 0.08 | 0.2 | 0.9 | 183.8 | 0.54 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 3.07 | 4.52 | 19.88 | 90.4 | 0.064 | 0.065 | - | 11.5 | 0.65 |
| Чай слад с молоком | 200 | 1.56 | 1.62 | 8.85 | 56.64 | 0.01 | 0.07 | 0.33 | 64.05 | 0.32 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 92 | 0.015 | 0.015 | 2 | 10.5 | 2.1 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 50 | 0.75 | 2.25 | 5.415 | 44.165 | 0.015 | 0.015 | 3.15 | 17.26 | 0.45 |
| Рассольник на кур б/не | 200 | 3.38 | 1.9 | 12.24 | 94.74 | 0.1 | 0.08 | 7.3 | 42.6 | 0.88 |
| Ежики кур в том соусе | 70 | 6.32 | 4.745 | 3.235 | 84.365 | 0.025 | 0.06 | 0.4 | 4.51 | 0.995 |
| Свекла тушеная | 100 | 2.11 | 3.9 | 10.62 | 89.1 | 0.026 | 0.052 | 1.651 | 44.48 | 1.846 |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.06 | 0.6 | 30 | 9 | 0 |
| Хлеб | 40 | 3.04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0.64 | 0.32 | - | 10.4 | 0.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|-------|-------|
| Чай слад с молоком | 200 | 1.56 | 1.62 | 8.85 | 56.64 | 0.01 | 0.07 | 0.33 | 64.05 | 0.32 |
| Оладьи с повидлом | 90 | 7.092 | 6.453 | 9.99 | 228.69 | 0.217 | 0.157 | 0.6 | 78.59 | 2.314 |

