


Утверждаю:

Директор школы  А.В. Башловкина

«01» сентября 2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дорогорская средняя школа имени Н.А. Таранина Мезенского муниципального округа»
Структурное подразделение «Дорогорский детский сад»

**Примерное 10-ти дневное меню с дневным пребыванием
9,5 часов для детей с 1 года до 3 лет**

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % | |
|-------------|---|--|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 1 день | Завтрак: Каша манная с джемом. Кофе напиток со сгущенным молоком. Булка с маслом. | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольного образовательных организаций 2016г. | 150 /7 | 2.73 | 4.38 | 17.37 | 141.96 | | |
| | | | 150 | 2.56 | 2.98 | 19.6 | 110.25 | | |
| | | | 18/4 | 1.4 | 3.28 | 10.5 | 77.36 | | |
| | | | 329 | 6.64 | 10.64 | 47.47 | 329.57 | 23.5 | |
| | 2 завтрак: Яблоко | | 71гр | 0.21 | - | 6.39 | 25.36 | 2 | |
| | Обед: Суп овощной со сметаной. Запеканка картофельная с мясом. Огурец соленый. Компот из свежих фруктов (витаминизированный 50 мл. на 1 порцию) Хлеб столовый | | 150/5 | 3.12 | 4.03 | 6.08 | 109.87 | | |
| | 180 гр | | 11.58 | 12.93 | 27.81 | 298.8 | | | |
| | 20 гр | | 0.12 | - | 0.22 | 1.4 | | | |
| | 150гр | | 0.12 | - | 15.93 | 34.8 | | | |
| | 20 гр | | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | | | |
| | 525 гр | | 15.98 | 17.2 | 58.9 | 487.67 | 35 | | |
| | Ужин: Творожный пудинг с рисом. Чай сладкий. | | 130 гр | 8.9 | 9.31 | 32.53 | 168.76 | | |
| | 150 гр | | 0.03 | - | 11.59 | 45.92 | | | |
| | 280 | | 8.93 | 9.31 | 44.12 | 214.68 | 15 | | |
| | 31.76 | 35.15 | 157.4 | 1057.2 | 75.5 | | | | |

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|--------------|--|---|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 2 день | Завтрак: Яичная запеканка. Чай сладкий. Пряник 2 завтрак: Мандарин Обед: Борщ со сметаной. Биточки рыбные с картофельным пюре. Сок Хлеб столовый Ужин: Суфле морковно-яблочное Кисель (витаминиз. 50мл на 1 порцию) | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г. | | | | | | |
| | | | 150 гр | 7.65 | 9.64 | 10.64 | 213.6 | |
| | | | 150гр | 0.03 | - | 16.59 | 45.92 | |
| | | | 20гр | 1.16 | 1.14 | 11.46 | 46.8 | |
| | | | 320 | 8.84 | 10.78 | 38.69 | 306.3 | 22 |
| | | | 71гр | 0.75 | - | 7.67 | 37.71 | 2.7 |
| | | | 150/10 | 4.99 | 5.83 | 15.91 | 95.72 | |
| | | | 60/120 | 14.86 | 15.82 | 30 | 266.2 | |
| | | | 150гр | - | - | 18.75 | 87.95 | |
| | | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | | | 510 | 20.89 | 21.89 | 73.52 | 492.67 | 35 |
| | | | | | | | | |
| | | | 130гр | 2.13 | 4.08 | 20.36 | 158 | |
| | | | 150 | 0.11 | - | 12.99 | 56 | |
| 280гр | 2.24 | 4.08 | 33.35 | 214 | 15 | | | |
| | 32.72 | 36.75 | 153.23 | 1050.68 | 75 | | | |

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|----------------|------------------------------|---|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|
| 3 день | Завтрак: | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г. | | | | | | |
| | Винегрет | | 160гр | 2.1 | 2.97 | 17.72 | 163.9 | |
| | Чай сладкий | | 150гр | 0.03 | - | 11.9 | 45.92 | |
| | Хлеб белый с маслом и сыром | | 20/4/10 | 3.57 | 5.9 | 10.5 | 90.62 | |
| | | | 344гр | 5.7 | 8.7 | 39.81 | 300.44 | 21.5 |
| | 2 завтрак: | | | | | | | |
| | Груша | | 71гр | 0.22 | 0.12 | 5.08 | 27.72 | 2 |
| | Обед: | | | | | | | |
| | Суп мясной с макаронами | | 150гр | 4.61 | 6.55 | 12.96 | 94.22 | |
| | Зразы мясные | | 180/30 | 12.43 | 13.98 | 31.99 | 255 | |
| | Соус томатный | | | | | | | |
| | Компот из кураги (витаминиз) | | 150гр | 0.66 | - | 24.9 | 101.55 | |
| | Хлеб столовый | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | | | 530 | 18.74 | 20.77 | 78.71 | 493.57 | 35 |
| | Ужин | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 130гр | 3.64 | 5.92 | 22.81 | 144.5 | | | |
| Кефир | 150гр | 3.88 | 4.93 | 5.76 | 89 | | | |
| | 280гр | 7.52 | 10.85 | 28.57 | 233.5 | 16.6 | | |
| | | 32.18 | 40.61 | 152.17 | 1055.23 | 75.1 | | |

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|----------------|--|---|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 4 день | Завтрак | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г. | | | | | | |
| | Каша гречневая | | 150гр | 4.92 | 5.6 | 17.69 | 150 | |
| | Какао со сгущенным молоком | | 150гр | 2.56 | 2.98 | 19.6 | 110.25 | |
| | Хлеб белый с маслом | | 20/4 | 1.48 | 3.35 | 9.3 | 75.1 | |
| | | | 330гр | 8.96 | 11.93 | 46.59 | 335.35 | 24 |
| | 2 завтрак: | | | | | | | |
| | Апельсин | | 71гр | 0.43 | - | 4.26 | 19.17 | 1.37 |
| | Обед: | | | | | | | |
| | Рассольник со сметаной. | | 150/5 | 3.63 | 4.86 | 13.97 | 103.3 | |
| | Котлета мясная с тушеной капустой. | | 60/120 | 10.44 | 13.37 | 14.45 | 237.7 | |
| | Компот из изюма (Витамин. 50мл. на 1 порцию) | | 150гр | 0.23 | - | 19.52 | 78.88 | |
| | Хлеб столовый | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | | | 505 | 15.34 | 18.47 | 56.8 | 462.68 | 33 |
| | Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка яблочно-рисовая | | 140гр | 6.98 | 7.5 | 31.43 | 186.8 | |
| Кисель из ягод | 150гр | 0.11 | - | 12.99 | 56 | | | |
| | 290гр | 7.09 | 7.5 | 44.4 | 242.8 | 17 | | |
| | | 31.81 | 37.9 | 152.05 | 1060 | 75.3 | | |

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|-------------|---------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| 5 день | Завтрак | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г. | 40/120 | 3.42 | 4.46 | 17.87 | 160.26 | |
| | Салат из зеленого горошка | | 150гр | 0.04 | - | 12.97 | 77.36 | |
| | Картофельное пюре | | 18/4 | 1.4 | 3.28 | 10.5 | 108.65 | |
| | Чай сладкий с лимоном | | 342гр | 4.86 | 7.74 | 41.34 | 289.36 | 21 |
| | Булка с маслом | | 71гр | 1.03 | - | 15.06 | 59.6 | 4 |
| | 2 завтрак: | | 150гр | 3.88 | 4.5 | 15.37 | 119.41 | |
| | Банан | | 180гр | 13.94 | 14.8 | 16.74 | 202.2 | |
| | Обед: | | 150гр | - | - | 18.75 | 87.95 | |
| | Уха из пикши | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | Голубцы ленивые | | 500 | 18.86 | 19.54 | 59.72 | 452.35 | 32 |
| | Сок (Витамин. 50мл. на 1 порцию) | | | | | | | |
| | Хлеб столовый | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | Оладьи | | 130гр | 4.77 | 6.4 | 16.43 | 142 | |
| | Кофейный напиток со сгущенным молоком | | 150гр | 2.56 | 2.98 | 19.6 | 110.25 | |
| | | | 280гр | 7.33 | 9.38 | 36.03 | 252.25 | 18 |
| | | | | 31.76 | 36.66 | 152.15 | 1053.5 | 75 |

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|-------------|--|---|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-----------|
| 6 день | Завтрак | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г. | | | | | | |
| | Макароны с тертым сыром | | 150гр | 4.95 | 6.31 | 19.97 | 163.14 | |
| | Какао со сгущенным молоком | | 150гр | 2.56 | 2.98 | 19.6 | 110.25 | |
| | Сдоба | | 20гр | 1.5 | 1.12 | 8.86 | 52.8 | |
| | | | 320гр | 9.01 | 10.41 | 48.43 | 326.19 | 23 |
| | 2 завтрак: | | | | | | | |
| | Яблоко | | 71гр | 0.21 | - | 6.39 | 25.36 | 2 |
| | Обед: | | | | | | | |
| | Суп молочный с рисом | | 150гр | 4.99 | 5.69 | 14.97 | 134.26 | |
| | Колбаса отварная с картофельным пюре | | 60/120 | 13.06 | 14.95 | 19.51 | 240.1 | |
| | Компот из сухофруктов (Витамин. 50мл. на 1 порцию) | | 150гр | 0.21 | - | 19.69 | 80 | |
| | Хлеб столовый | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | | | 500 | 19.3 | 20.88 | 63.06 | 497.16 | 35 |
| | Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка овощная | | 150гр | 4.69 | 5.45 | 20.21 | 175.6 | |
| | Компот из свежих яблок | | 150гр | 0.12 | - | 15.93 | 34.8 | |
| | | | 300гр | 4.81 | 5.45 | 36.14 | 210.4 | 15 |
| | | 33.33 | 36.74 | 154.02 | 1059.11 | 75 | | |

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|-------------|---|---|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|
| 7 день | Завтрак | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций 2016г. | | | | | | |
| | Каша ячневая | | 150гр | 4.14 | 6.27 | 16.25 | 164.79 | |
| | Кофейный напиток со сгущенным молоком. | | 150гр | 2.56 | 2.98 | 19.6 | 110.25 | |
| | Печенье | | 10гр | 0.95 | 1.02 | 6.85 | 41 | |
| | | | 310гр | 7.65 | 10.27 | 42.7 | 358.04 | 23 |
| | 2 завтрак: | | | | | | | |
| | Мандарин | | 71гр | 0.75 | - | 7.67 | 37.86 | 2.7 |
| | Обед: | | | | | | | |
| | Свекольник со сметаной | | 150/5 | 3.36 | 4.96 | 12.38 | 104.9 | |
| | Гуляш мясной с гречей. | | 60/120 /30 | 14.41 | 15 | 31.97 | 285.7 | |
| | Компот из свежих фруктов (Витамин. 50мл. на 1 порцию) | | 150гр | 0.12 | - | 15.93 | 34.8 | |
| | Хлеб столовый | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | | | 535 | 18.93 | 20.2 | 69.14 | 468.2 | 33.4 |
| | Ужин | | | | | | | |
| | Сельдь с жареным картофелем | | 20/130 | 2.94 | 3.39 | 12.96 | 119.19 | |
| | Чай сладкий | | 150гр | 0.03 | - | 18.59 | 45.92 | |
| | Хлеб белый с маслом | | 18/4 | 1.3 | 2.55 | 8.37 | 63.21 | |
| | 322гр | 4.27 | 5.94 | 32.92 | 228.32 | 16.3 | | |
| | | 31.6 | 36.41 | 152.43 | 1092.42 | 75 | | |

| День недели | Наименование блюда | Сборник Год выпуска | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|-------------|---|---|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 8 день | Завтрак | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных и образовательных организаций 2016г. | | | | | | |
| | Омлет | | 130гр | 7.16 | 8.12 | 14.24 | 209.3 | |
| | Чай со сгущенным молоком | | 150гр | 2.56 | 2.98 | 19.6 | 110.25 | |
| | | | 280гр | 9.72 | 11.1 | 33.84 | 319.55 | 22.8 |
| | 2 завтрак: Груша | | 71гр | 0.16 | 0.16 | 6.76 | 27.69 | 2 |
| | Обед: Суп мясной гороховый | | 150гр | 3.66 | 3.99 | 11.79 | 81.3 | |
| | Азу | | 180гр | 10.44 | 11.94 | 22.14 | 255 | |
| | Компот из чернослива (Витамин. 50мл. на 1 порцию) | | 150гр | 0.18 | - | 18.99 | 77.13 | |
| | Хлеб столовый | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | | | 500 | 15.32 | 16.17 | 61.78 | 456.23 | 32.5 |
| | Ужин | | | | | | | |
| | Каша рисовая | | 130гр | 2.7 | 4.06 | 35.65 | 119.3 | |
| | Снежок | | 150гр | 4.2 | 4.8 | 16.5 | 129 | |
| | | | 280гр | 6.9 | 8.86 | 52.15 | 248.3 | 17.7 |
| | | 32.1 | 36.29 | 154.53 | 1052.3 | 75 | | |

| Дни недел и | Наименование блюда | Сборник | Выход блюда | Б | Ж | У | К | % |
|-------------------|-------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---|
| 10 день | Завтрак | Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательны х организаций 2016г | | | | | | |
| | Каша ячневая | | 150гр | 5.51 | 8.37 | 19 | 219.7 | |
| | | | 150гр | 2.88 | 3.4 | 22.4 | 126 | |
| | Какао со сгущенным молоком | | 20/4/10 | 6.78 | 9.38 | 21.05 | 230.7 | |
| | Хлеб с маслом и сыром | | 334гр | 15.17 | 21.15 | 62.45 | 576.4 | |
| | 2 завтрак груша | | 75гр | 0.23 | 0.17 | 7.15 | 29.2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Суп рассольник | | 150гр | 6.03 | 7.08 | 19.94 | 160.28 | |
| | Гуляш изфиле куриного с рисом | | 60/120/ 30 | 14.41 | 15 | 31.97 | 285.7 | |
| | Компот из сухофруктов хлеб | | 150гр | 0.28 | - | 24.84 | 101.24 | |
| | | | 20гр | 1.04 | 0.24 | 8.86 | 42.8 | |
| | | | 530гр | 8.13 | 7.5 | 60.29 | 336.42 | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | блины чай сладкий | | 100гр | 5.04 | 8.73 | 31.02 | 242.2 | |
| | | | 150 Гр | 0.04 | - | 15.07 | 59.4 | |
| | | | 250гр | 5.08 | 8.73 | 46.09 | 301.6 | |