

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 4»
301603, Тульская область, г. Узловая, ул. Чехова, д.13
Тел. 8 (48731) 6-52-14, 6-52-09
school4.uzl@tularegion.org

Утверждено приказом
директора от 26.12.2024
№ 196-д
Е.А. Ботачёва



Примерное 10 дневное меню
для организации горячего питания
дошкольные группы
бюджет
на 2025г.

Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша манная молочная	180	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	96	3	418
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,09	6,88	22,02	169,72	7,48	87
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	423
	Котлеты рубленые из кур	80	10,26	10,35	7,44	177,19	0,58	324
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 1 день		46,8	40,1	201,79	1493,52	21,44	

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с сыром	30	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21

	Суп крестьянский с крупой (перловой)	180	9,14	3,89	17,03	140,12	7,81	71
	Птица, тушенная в соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Рис отварной	110	3,04	4,34	31,77	178,35	0	352
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Блинчики	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	ИТОГО за 2 день		53,17	49,46	172,65	1352,08	31,37	

Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша гречневая на молоке	180	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	96	3	418
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	180	3,96	4,7	20,84	129,74	8,46	86
	Макароны отварные (с маслом)	110	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Кнели из кур с рисом	80	12,1	12,3	5,2	179	0,7	411
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Кефир (3,2%)	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Пряники (заварные)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 3 день		49,11	53,68	222,61	1583,82	22,75	

Четверг, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,03	7,49	24,73	192,97	1,14	100
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с сыром	30	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из моркови	60	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	2,02	5,39	14,47	109,82	11,86	131
	Плов из курицы	200	15,99	13,66	36,03	317,76	1,59	321
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с повидлом	40	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
	ИТОГО за 4 день		40,008	41,77	196,23	1306,78	31,01	

Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Соленый огурец	30	0,8	0,1	1,7	13	5	-
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	180	7,68	7,68	17,96	173,21	17,48	39
	Картофель отварной (гарнир)	110	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336

	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдн к	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 5 день		42,52	44,23	200,4 5	1398,62	47,84	

Понедельник, неделя 2-я

При ем пи щи	Наименование блюд	Вых од блю д	Пищевые вещества (г)			Энергет ичес кая ценност ь (ккал)	Вит ами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	180	4,54	6,06	32,49	202,17	0	199
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с сыром	30	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Вто рой завт рак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	180	3,96	4,7	20,84	129,74	8,46	155
	Макарон отварные (с маслом)	110	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Птица, тушенная в томатном соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдни к	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Печенье разное (сахарное)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 6 день		38,19	42,77	209,2 3	1349,27	19,73	

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	180	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд маслом сливочным	30	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Плоды свежие (мандарин)	60	0,48	0,12	4,5	22,8	22,8	118
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Рассольник ленинградский	180	4,06	6,83	20,41	147,07	7,64	82
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Пряники (заварные)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
ИТОГО за 7 день			39,1	46,16	188,42	1317,04	57,44	

Среда, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Каша манная молочная	180	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с сыром	30	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Свекольник	180	2,19	4,43	12,11	96,49	9,27	136

Макароны отварные (с маслом)	110	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
---------------------------------------	-----	------	-----	-------	--------	---	-----

	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдни к	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	180	0	0	18	60	0	233
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 8 день		36,05	29,96	217,8 2	1270,18	20,44	

Четверг, неделя 2-я

При ем пи щи	Наименование блюд	Вых од блю д	Пищевые вещества (г)			Энерге тиче ска я ценнос ть (ккал)	Вит ами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Омлет натуральный	85	8	13,96	1,54	163,8	0,14	229
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Вто рой завт рак	Сок яблочный	150	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп гречневый на курином бульоне	180	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	80
	Пюре картофельное	110	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдни к	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Печенье разное (сахарное)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 9 день		42,43	51,4	171,2	1344,5	32,91	

Пятница, неделя 2-я

При ем пи щи	Наименование блюд	Вых од блю д	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Суп картофельный с вермишелью	180	2,67	2,82	23,35	119,09	8,25	■
	Гарнир гречневый	110	7,09	4,93	32,02	199,62	0	227
	Печень говяжья по- строгановски	90	18	13,8	4,3	213	0	20201 2
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	155
	Компот из яблок	150	0,41	0,09	21,72	90,08	0	3141
Полдник	Кефир (3,2%)	150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	481
	Блинчики	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	651
	ИТОГО за 10 день		52,13	48,08	138,77	1368,43	21,33	