

Утверждено:

приказом директора «Школа-сад» с.Чухлэм

от 31.03.2022 г. № 50

Примерное десятидневное меню
«Школа-сад» с.Чухлэм
дошкольных групп

День №1 понедельник- завтрак:													
86	каша гречневая вязкая на молоке	153.5	205	6	7.94	6.16	8.21	26.35	35.13	184.62	246.17	0.37	0.49
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
365	масло сливочное	5	5	0.05	0.05	3.60	3.60	0.05	0.05	33.00	33.00	0.00	0.00
139	Яйцо варёное	20	20	2.54	2.54	2.3	2.3	0.14	0.14	31.4	31.4	0	0
262	чай с молоком	150	200	2.09	2.79	1.97	2.55	9.95	13.27	65.44	87.25	0.68	0.9
ИТОГО:		358.5	470	12.96	16.36	14.27	16.98	51.27	68.29	384.96	491.82	1.05	1.39
День №1 понедельник- 2 ой завтрак:													
	фрукты	81	85	0.32	0.34	0.00	0.00	8.00	8.30	30	32.00	8.10	8.50
ИТОГО:		81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
День №1 - обед:													
36	Суп картофельный с горохом	150	200	1.4	1.87	2.33	3.11	8.17	10.89	59.27	79.03	3.2	4.25
217	фрикадельки куриные	60	70	9.89	11.54	12.75	14.87	5.23	6.47	176.76	206.23	0.26	0.31
200	тушённая капуста	110	130	2.88	3.4	3.56	4.2	14.81	17.48	95.88	113.31	52.32	61.8
238	компот из свежих ягод	150	180	0.23	0.28	0.05	0.06	13.56	16.28	55.62	66.75	12	13.5
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
ИТОГО:		500	618	16.4	19.59	19.29	23	51.77	63.82	439.53	531.32	67.78	79.86
День №1 Полдник :													
251	кисломолочные продукты	150	180	4.2	5.04	4.78	5.74	6.13	7.36	84.39	101.27	1.05	1.24
274	Булочка домашняя	45	60	3.29	4.37	7.07	7.7	27.67	38.8	171.58	228.02	0.11	0.14
ИТОГО:		195	240	7.49	9.41	11.85	13.44	33.8	46.16	255.97	329.29	1.16	1.38
ИТОГО за день:		1134.50	1413.00	37.17	45.70	45.41	53.42	144.84	186.57	1110.46	1384.43	78.09	91.13
День №2 - завтрак:													
84	каша пшеничная молочная жидкая	153.5	200	4.53	6.04	5.43	7.27	25.72	34.29	170.37	227.16	0.29	0.39
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
365	масло сливочное	5	5	0.05	0.05	3.60	3.60	0.05	0.05	33.00	33.00	0.00	0.00
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1.05	1.40	1.20	1.60	13.01	17.35	67.00	89.32	0.09	0.12
ИТОГО:		338.5	445	7.91	10.53	10.47	12.79	53.56	71.39	340.87	443.48	0.38	0.51
День №2 - 2 ой завтрак:													
	фруктовый сок	100	100	1.00	1.00	0.10	0.10	2.90	2.90	18	18.00	4.00	4.00
ИТОГО:		100	100	1	1	0.1	0.1	2.9	2.9	18	18	4	4
День №2 - обед:													
27	рассольник ленинградский говядиной	150	200	7.04	9.38	9.53	12.57	19.43	25.9	130.56	174.08	10.07	13.42
134	биточки рыбные	60	70	8.87	10.36	1.65	1.93	5.81	6.79	73.55	85.93	0.27	0.32
206	Картофельное пюре	75	100	1.6	2.13	3.03	4.04	11.65	15.53	80.23	106.97	3.2	4.27
4	салат из белокачанной капусты с морковью	40	50	0.65	0.82	4.03	5.04	4.25	5.31	53.98	67.47	11.5	14.36
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0.12	0.14	0	0	11.24	13.49	45.48	54.57	2.7	3.24
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0

		505	638	20.28	25.33	18.84	24.34	62.38	79.72	435.8	555.02	27.74	35.61
	День №2 Полдник :												
255	Молоко кипяченое	150	200	4.19	5.59	4.78	6.38	7.03	9.38	87.98	117.31	0.375	0.5
	кондитерское изделие	20	30	1.48	2.2	2	3	15.2	22.8	81	121.5		
	ИТОГО:	150	200	4.19	5.59	4.78	6.38	7.03	9.38	87.98	117.31	0.375	0.5
	ИТОГО за день:	1093.50	1383.00	33.38	42.45	34.19	43.61	125.87	163.39	882.65	1133.81	32.50	40.62
	День №3 - завтрак:												
117	запеканка из творога со сгущенным молоком	100	150	4.19	5.03	4.79	5.74	7.03	8.44	87.98	105.58	0.38	0.45
260	чай с лимоном	150	200	0.5	0.07	0.07	0.01	11.48	15.31	46.2	61.62	2.18	29
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
	ИТОГО:	280	390	6.97	8.14	5.1	6.07	33.29	43.45	204.68	261.2	2.56	29.45
	День №3- 2 ой завтрак:												
	Свежий фрукт	81	85	0.32	0.34	0.00	0.00	8.00	8.30	30	32.00	8.10	8.50
	ИТОГО:	81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
	День №3 - обед:												
38	Суп картофельный с макаронами	150	200	2.25	3	1.83	2.44	13.06	17.41	77.83	103.77	3.34	4.45
180	Жаркое по-домашнему	150	190	21.16	24.76	18.98	19.98		28.29	338.56	392.02	20.3	23.5
18	горошек зелёный консервированный для подгарнировки	30	50	0.94	1.56	0.99	1.65	2.1	3.5	23.36	38.94	0.73	1.21
240	Компот из плодов или ягод сушённых	150	180	0.22	0.3	0	0	17	20.4	68.98	82.78	0.21	0.25
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
	ИТОГО:	510	658	5.41	32.12	22.4	24.83	42.16	82.3	560.73	683.51	24.58	29.41
	День №3 Полдник :												
117	батон нарезной с повидлом	30/15	40/15	2.30	3.00	0.87	1.16	18.40	23.80	116.00	143.00	0.00	0.00
233	кисель	150	180	1.02	1.22	0	0	21.76	26.12	87.14	104.57	0	0
	ИТОГО:	150	180	3.32	4.22	0.87	1.16	40.16	49.92	203.14	247.57	0	0
	ИТОГО за день:	1021.00	1313.00	16.02	44.82	28.37	32.06	123.61	183.97	998.55	1224.28	35.24	67.36
	День №4 - завтрак:												
9	салат из моркови	40	50	0.46	0.57	4.03	5.04	4.15	5.19	54.72	68.40	3.52	4.40
115	омлет с сыром	98	98	11	11	15.9	15.9	1.73	1.73	195.63	195.63	0.2	0.2
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
262	чай с молоком	150	200	2.09	2.79	1.97	2.55	9.95	13.27	65.44	87.25	0.68	0.9
	ИТОГО:	318	388	15.83	17.4	22.14	23.81	30.61	39.89	386.29	445.28	4.4	5.5
	Свежий фрукт	81	85	0.32	0.34	0.00	0.00	8.00	8.30	30	32.00	8.10	8.50
	ИТОГО:	81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
	День №4 - обед:												

56	щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	150	200	5.27	7.03	6.54	8.72	6.38	8.51	105.5	140.66	9.18	12.24
146	тефтели рыбные	60	70	6.13	8.95	4.62	5.48	7.84	9.16	103.63	121.07	1.27	1.48
186	гречка отварная	75	100	4.37	6.4	2.71	3.98	22.5	33	131.25	193.46	0.1	0.14
211	овощи отварные	40	50	0.45	0.56	1.5	1.88	2.49	3.11	26.57	33.21	9.5	11.89
238	компот из свежих ягод	150	180	0.23	0.28	0.05	0.06	13.56	16.28	55.62	66.75	12	13.5
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
	ИТОГО:	505	638	18.45	25.72	16.02	20.88	62.77	82.76	474.57	621.15	32.05	39.25
День №4 Полдник :													
337	шанежка наливная с яйцом	45	50	3.87	6.57	1.47	4.19	21.62	24.16	112.24	160.61	0.01	0.01
237	соки обобщные, фруктовые, ягодные	150	180	1.5	1.8	0.15	0.18	4.35	5.22	27	32.4	6	7.2
	ИТОГО:	195	230	5.37	8.37	1.62	4.37	25.97	29.38	139.24	193.01	6.01	7.21
	ИТОГО за день:	1099.00	1341.00	39.97	51.83	39.78	49.06	127.35	160.33	1030.10	1291.44	50.56	60.46
День №5 - завтрак:													
91	Каша пшеничная молочная жидкая	153.5	205	5.58	7.44	6.05	8.07	26.46	35.28	182.94	243.92	0.21	0.28
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
365	масло сливочное	5	5	0.05	0.05	3.60	3.60	0.05	0.05	33.00	33.00	0.00	0.00
248	Какао с молоком(1 вариант)	150	200	2.83	3.77	2.95	3.93	19.46	25.95	115.48	153.92	0.75	1
	ИТОГО:	368.5	490	10.74	14.3	12.84	15.92	60.75	80.98	401.92	524.84	0.96	1.28
	Фрукт	81	85	0.32	0.34	0		8	8.3	30	32	8.1	8.5
	ИТОГО:	81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
День №5 - обед:													
69	суп из овощей с курой	150	200	1.72	2.29	3.63	4.84	7.55	10.07	72.51	96.69	3.48	4.64
217	суфле из кур	60	70	22.31	24.65	25.82	28.55	1.51	1.67	327.56	362.26	1.06	1.24
163	рис отварной	110	130	19.46	24.33	16.55	20.69	26.97	33.71	334.74	418.37	1.62	2.03
23	салат из свеклы	30	50	0.43	0.72	1.53	2.55	2.85	4.76	22.61	37.68	0.71	1.18
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0.12	0.14	0	0	11.24	13.49	45.48	54.57	2.7	3.24
	ИТОГО:	530	668	46.04	54.63	48.13	57.39	60.12	76.4	854.9	1035.57	9.57	12.33
289	ватрушка с повидлом	45	60	5.32	7.08	1.98	2.63	31.44	41.81	164.71	219.07	0.03	0.04
251	кисломолочные продукты	150	180	4.2	5.04	4.78	5.74	6.13	7.36	84.39	101.27	1.05	1.24
	ИТОГО:	195	240	9.52	12.12	6.76	8.37	37.57	49.17	249.1	320.34	1.08	1.28
	ИТОГО за день:	1189.50	1533.00	66.62	81.39	67.73	81.68	166.44	214.85	1535.92	1912.75	19.71	23.39
День №6 - завтрак:													
107	Каша манная жидкая молочная	153.5	205	4.65	6.2	6.04	8.05	23.32	31.09	166.52	222.02	0.23	0.3
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
366	Сыр порциями	10	15	2.32	3.48	2.95	4.43	0.00	0.00	33.40	54.60	0.16	0.24
262	чай с молоком	150	200	2.09	2.79	1.97	2.55	9.95	13.27	65.44	87.25	0.68	0.9

	ИТОГО:	343.5	460	11.34	15.51	11.2	15.35	48.05	64.06	335.86	457.87	1.07	1.44
293	фруктовый сок	100	100	1	1	0.1	0.1	2.9	2.9	18	18	4	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0.1	0.1	2.9	2.9	18	18	4	4
День №6- обед:													
27	борщ с капустой и картофелем на бульоне	150	200	1.14	1.52	3.99	5.33	6.48	8.65	66.7	88.89	6.52	8.69
157	картофельная запеканка с мясом	130	160	17.75	21.82	17.2	21.18	12.78	15.73	278.3	342.52	10.82	13.32
211	овощи отварные	40	50	0.45	0.56	1.5	1.88	2.49	3.11	26.57	33.21	9.5	11.89
233	кисель	150	180	1.02	1.22	0	0	21.76	26.12	87.14	104.57	0	0
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
	ИТОГО:	500	628	22.36	27.62	23.29	29.15	53.51	66.31	510.71	635.19	26.84	33.9
279	коржик молочный	45	60	3.08	4.09	5.28	7.02	30.53	40.6	182.03	242.01		
255	Молоко кипяченое	150	200	4.19	5.59	4.78	6.38	7.03	9.38	87.98	117.31	0.375	0.5
	ИТОГО:	195	260	7.27	9.68	10.06	13.4	37.56	49.98	270.01	359.32	0.375	0.5
	ИТОГО за день:	1138.50	1448.00	41.97	53.81	44.65	58.00	142.02	183.25	1134.58	1470.38	32.29	39.84
День №7 - завтрак:													
110	омлет натуральный	98	98	8.74	8.74	13.57	13.57	2.28	2.28	165.81	168.81	0.29	0.29
18	горошек зелёный консервированный для поджаривания	30	50	0.94	1.56	0.99	1.65	2.1	3.5	23.36	38.94	0.73	1.21
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
365	масло сливочное	5	5	0.05	0.05	3.60	3.60	0.05	0.05	33.00	33.00	0.00	0.00
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1.05	1.40	1.20	1.60	13.01	17.35	67.00	89.32	0.09	0.12
	ИТОГО:	313	393	13.06	14.79	19.6	20.74	32.22	42.88	359.67	424.07	1.11	1.62
	Свежий фрукт	81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
	ИТОГО:	81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
День №7- обед:													

41	суп картофельный с рыбой	150	200	7.93	10.57	2.47	3.29	4.02	5.36	69.74	92.99	3.77	5.02
174	тефтели из говядины с рисом	60/25	70/30	7.83	9.16	11.53	13.53	8.07	9.44	167.64	196.14	0.61	0.71
194	Макаронные изделия отварные	75	100	2.76	3.68	2.64	3.53	17.66	23.55	105.54	140.73	0.022	0.03
23	салат из свеклы	30	50	0.43	0.72	1.53	2.55	2.85	4.76	22.61	37.68	0.71	1.18
238	компот из свежих ягод	150	180	0.23	0.28	0.05	0.06	13.56	16.28	55.62	66.75	12	13.5
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
	ИТОГО:	435	568	21.18	26.91	18.82	23.72	56.16	72.09	473.15	600.29	17.112	20.44
День №7 Полдник													
237	соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	1.5	1.8	0.15	0.18	4.35	5.22	27	32.4	6	7.2
	Пирожок с капустой	45	60	3.49	4.64	2.92	3.89	21.73	28.9	127.29	169.3	0.04	0.05
	ИТОГО:	195	240	4.99	6.44	3.07	4.07	26.08	34.12	154.29	201.7	6.04	0.59

	ИТОГО за день:	1024.00	1286.00	39.55	48.48	41.49	48.53	122.46	157.39	1017.11	1258.06	32.36	31.15
	День №8 - завтрак:												
132	сырники с морковью со сгущенным молоком	130	150	18.71	21	8.75	10.2	38.3	46.4	307.36	362.13	1.32	1.44
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
248	Какао с молоком(1 вариант)	150	200	2.83	3.77	2.95	3.93	19.46	25.95	115.48	153.92	0.75	1
	ИТОГО:	310	390	23.82	27.81	11.94	14.45	72.54	92.05	493.34	610.05	2.07	2.44
	Свежий фрукт	81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
	ИТОГО:	81	85	0.32	0.34	0	0	8	8.3	30	32	8.1	8.5
	День №8 - обед:												

41	рассольник домашний с говядиной	150	200	5.7	7.6	8.61	11.48	19.42	25.89	116.96	155.94	4.27	5.69
82	рыба запеченная с морковью	120	140	19.68	22.96	13.68	15.96	4.5	5.25	220.8	257.6	0.71	0.83
206	Картофельное пюре	100	120	2.77	3.2	5.25	6.06	20.19	23.3	139.06	160.46	5.5	6.4
241	компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.56	0	0	25.101	27.89	102.41	113.79	0.13	0.15
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
	ИТОГО:	520	658	30.65	36.82	28.14	34.26	79.211	95.03	631.23	753.79	10.61	13.07
251	кисломолочные продукты	150	180	4.2	5.04	4.78	5.74	6.13	7.36	84.39	101.27	1.05	1.24
271	булочка осенняя	45	60	3.29	4.37	5.32	7.07	27.67	36.8	171.58	228.2	0.15	0.2
	ИТОГО:	195	240	7.49	9.41	10.1	12.81	33.8	44.16	255.97	329.47	1.2	1.44
	ИТОГО за день:	1116.00	1393.00	62.28	74.38	50.18	61.52	193.55	239.54	1410.54	1725.31	21.98	25.45

	День №9 - завтрак:												
98	Каша рисовая молочная жидкая	153.5	205	3.84	5.12	4.96	6.62	24.46	32.61	157.60	210.13	0.91	1.21
139	Яйцо варёное	20	20	2.54	2.54	2.3	2.3	0.14	0.14	31.4	31.4	0	0
114	хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.78	19.70	70.50	94.00	0.00	0.00
365	масло сливочное	5	5	0.05	0.05	3.60	3.60	0.05	0.05	33.00	33.00	0.00	0.00
262	чай с молоком	150	200	2.09	2.79	1.97	2.55	9.95	13.27	65.44	87.25	0.68	0.9
	ИТОГО:	358.5	470	10.8	13.54	13.07	15.39	49.38	65.77	357.94	455.78	1.59	2.11
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0.1	0.1	2.9	2.9	18	18	4	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0.1	0.1	2.9	2.9	18	18	4	4

	День №9 - обед:												
69	суп картофельный с говядиной	150	200	4.04	5.38	4.32	5.77	5.26	7.02	105	139.98	6.9	9.2
178	котлеты куриные	60	70	9043	11.02	10.66	12.45	6.42	7.52	159.32	186.09	0.12	0.14
200	тушённая капуста	110	130	2.88	3.4	3.56	4.2	14.81	17.48	95.88	113.31	52.32	61.8
238	компот из свежих ягод	150	180	0.23	0.28	0.05	0.06	13.56	16.28	55.62	66.75	12	13.5
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
	ИТОГО:	500	618	9052.15	22.58	19.19	23.24	50.05	61	467.82	572.13	71.34	84.64
	День №9 - полдник												

255	Молоко кипяченое	150	200	4.19	5.59	4.78	6.38	7.03	9.38	87.98	117.31	0.375	0.5
	пряник	20	30	1.48	2.2	2	3	15.2	22.8	81	121.5		
	ИТОГО:	170	230	5.67	7.79	6.78	9.38	22.23	32.18	168.98	238.81	0.375	0.5
	ИТОГО за день:	1128.50	1418.00	9069.62	44.91	39.14	48.11	124.56	161.85	1012.74	1284.72	77.31	91.25
	День №10 - завтрак:												
84	Каша "Дружба"	153.5	200	4.91	6.55	6.25	8.33	26.31	35.09	180.83	241.11	0.22	0.29
117	батон нарезной	30	40	2.25	3.00	0.87	1.16	16.30	21.76	78.00	105.00	0.00	0.00
365	масло сливочное	5	5	0.05	0.05	3.60	3.60	0.05	0.05	33.00	33.00	0.00	0.00
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1.05	1.40	1.20	1.60	13.01	17.35	67.00	89.32	0.09	0.12
	ИТОГО:	338.5	445	8.26	11	11.92	14.69	55.67	74.25	358.83	468.43	0.31	0.41
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0.1	0.1	2.9	2.9	18	18	4	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0.1	0.1	2.9	2.9	18	18	4	4
	День №10 - обед:												
44	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.19	5.8	4.59	6.12	14.18	19.73	117.06	156.08	0.27	0.36
135	котлеты рыбные любительские	60	70	7.98	9.33	2.38	2.78	4.08	4.77	69.64	81.36	0.68	0.79
206	Картофельное пюре	100	120	2.77	3.2	5.25	6.06	20.19	23.3	139.06	160.46	5.5	6.4
211	овощи отварные	40	50	0.45	0.56	1.5	1.88	2.49	3.11	26.57	33.21	9.5	11.89
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2.5	0.6	0.76	10	12.7	52	66	0	0
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0.12	0.14	0	0	11.24	13.49	45.48	54.57	2.7	3.24
	ИТОГО:	530	658	17.51	21.53	14.32	17.6	62.18	77.1	449.81	551.68	18.65	22.68
255	Молоко кипяченое	150	200	4.19	5.59	4.78	6.38	7.03	9.38	87.98	117.31	0.375	0.5
255	запеканка творожная	100	150	4.19	5.03	4.79	5.74	7.03	8.44	87.98	105.58	0.38	0.45
	ИТОГО:	250	350	8.38	10.62	9.57	12.12	14.06	17.82	175.96	222.89	0.755	0.95
	ИТОГО за день:	1218.50	1553.00	35.15	44.15	35.91	44.51	134.81	172.07	1002.60	1261.00	23.72	28.04
	ИТОГО:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		бел\яс	бел\сад	жир\я	жир\сад	угл\я	угл\сад	ккал\я	Ккал\сад	С вит\я	С вит\сад
10 дней		9441.73	531.92	426.85	520.50	1405.51	1823.21	11135.25	13946.18	403.74	498.69
1 день			44.33	35.57	43.38	117.13	151.93	1113.53	1394.62	33.65	41.56

