

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Бегичевская ООШ»

О.А. Краснова

30 августа 2022 года

МКОУ «Бегичевская ООШ»
ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА

День № 1 понедельник

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Каша рисовая молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	3,6	8,3	27,6	190,2
2	Чай	150	30	3,0	10,35	163,5
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	30 5 10	30 0,1 2,3	2,28 3,6 2,9	0,27 0,1 0,1	14,91 33 36,2
						437,81
Завтрак 2						
1	Кефир с сахаром	100/5	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат из капусты и яблока с растительным маслом	60/10/5	1,1	3,6	6,65	63
2	Суп гороховый с мясом	200/32	10,4	5,2	20,2	163,4
3	Фрикадельки из куриного мяса	80	14	4,5	4,8	116,5
4	Гречка отварная	100	5,2	2,0	26,6	130,0
5	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
6	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
7	Сок	100	0,5	0,1	10,10	46,0
						598,4
Полдник						
1	Макароны с сыром и сливочным маслом	120/5/5	16,6	7,5	89,1	195,44
2	Кисель	100	0,4	0,2	33,9	132,7
3	Бананы	100	1,6	0,4	21,7	93,7
						421,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1521,46

День № 2 вторник

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Каша геркулесовая молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	5.5	7.2	29.7	206.3
2	Какао на молоке	150	4,8	5.1	21	133.5
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30 5	30 0.1	2,28 3.6	0,27 0.1	14,91 33
						387,71
Завтрак 2						
1	Йогурт	100	2.9	2.5	7.33	63.41
Обед						
1	Овощи в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10,5
2	Щи с куриным мясом и сметаной	200/32/10	4.4	6.2	7.6	135.0
3	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,69	209,7
4	Гуляш из куриного мяса	32	4,8	1,0	1,1	32,4
5	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
6	Компот	100	0,9	0,2	15.4	62.8
						522,8
Полдник						
1	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
2	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,91
3	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33
4	Чай	100	20	-	6.9	107
5	Мармелад	50	0,7	0.5	37.5	151.5
						369,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1343,33

День № 3 среда

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Вермишель молочная	200	4.4	5.0	26.4	169.4
2	Чай с лимоном	100	20	-	6.9	107
3	Печенье со сливочным маслом	25 5	1.9 0.1	4.2 3.6	16.6 0.1	115 33
						424.4
Завтрак 2						
1	Кефир с сахаром	100/5	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60/5	1.3	4,2	4.3	51.7

2	Суп гречневый с куриным мясом	200/32	7,4	7,0	10,4	109,2
3	Картофельное пюре	100	2,1	4,8	13,1	104,4
	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
4	тефтели	80	13,0	4,2	4,2	112,7
5	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
6	Компот	100	0,9	0,2	15,4	62,8
						520,3
Полдник						
1	Запеканка со сметанным соусом	50 10	4,2 0,1	4,5 0,5	6,3 0,58	81 7,41
2	Кисель	100	0,4	0,2	33,9	132,7
3	Яблоки	100	0,4	0,3	10,0	54,7
						275,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1283,92

День № 4 четверг

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Каша гречневая молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	5,2	7,8	18,75	166,7
2	Какао с молоком	150	4,5	3,9	22,4	140,4
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,91
	со сливочным маслом	5	0,1	3,6	0,1	33
						355,01
Завтрак 2						
	Йогурт	100	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат из капусты, и огурца растительным маслом	60	1,4	2,8	3,2	43,0
2	Борщ с куриным мясом и сметаной	200/32/10	8,0	5,6	8,2	95,6
3	Макаронны	100	4,0	0,9	25,5	120,2
	с тушеной печенью	50	7,3	3,3	1,5	57,4
4	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
5	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
6	Кисель	100	0,4	0,2	33,9	132,7
						541,92
Полдник						
1	Оладьи	100 5	10,13 0,07	10,33 0,25	60,4 0,3	374 3,7
2	Чай	100	20	-	6,9	107
3	Зефир	20	0,2	0,2	15,5	62,2
						546,9
	ИТОГО					1547,83

День № 5 пятница

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Манная молочная каша с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	4.7	8.6	18.8.	169,8
2	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.9	10.6	70.05
3	Вафли	25	1.3	5.5	21.1	115.3
						382,15
Завтрак 2						
1	Кефир с сахаром	100/5	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат овощной с яйцом	60	1.1	3.1	5.8	56.52
2	Рассольник с куриным мясом и со сметаной	200/25/10	5.2	4.4	4.6	78,0
3	Картошка тушеная с овощами	100	2.2	4,48	4,65	79,8
4	и куриным мясом	25	4.8	1.0	1.1	32.4
5	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
6	Компот	100	0,9	0,2	15.4	62.8
						363,4
Полдник						
1	Блинчики на молоке со сливочным маслом и сахаром	130/5/5	11,8	11.8	52.6	363.8
3	Кисель	100	0,4	0.2	33.9	132.7
4	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0
						557,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1366,46

День № 6 понедельник

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Рисовая каша молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	3,6	8,3	27,6	190,2
2	Кофейный напиток на молоке	150	2.44	1.46	24.78	88,06
3	Пряник	50	2.9	2,3	38.3	179
						457,26
Завтрак 2						
	Кефир с сахаром	100/5	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60/5	1.3	4,2	4.3	51.7
2	Суп рыбный	200	4.8	5.0	8.0	95,4
3	Макароны	100	4.0	0.9	25.5	120.2
	Гуляш из куриного мяса	32	4.8	1.0	1.1	32.4
4	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
5	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0
						457,7
Полдник						
1	Омлет	120	5,1	3.7	30.2	175.2
2	Чай	100	20	-	6.9	107
3	Бананы	100	1,6	0,4	21,7	93.7
						375,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1354,27

День № 7 вторник

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Макароны с сыром и сливочным маслом	120/5/5	16,6	7,5	89,1	195.44
2	Кофейный напиток на молоке	150	2.44	1.46	24.78	88,06
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,91
4	со сливочным маслом	5	0.1	3.6	0.1	33
						331.41
Завтрак 2						
	Кефир	100	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60/5	1.3	4,2	4.3	51.7
2	Щи с куриным мясом и сметаной	200/32/10	4.4	6.2	7.6	135.0
	Картофель тушёный	100	3.6	5.1	13.9	114.6
3	с мясом куриным	32	5.4	2.8	0.3	49.8
5	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
6	Компот	100	0,9	0,2	15.4	62.8
						446,7
Полдник						
1	Сырники со сметанным соусом	100	12,0	13,6	16,7	236,3
		10	0,1	0,5	0,58	7,41
2	Кисель	100	0,4	0,2	33.9	132.7
3	Яблоки	100	0,4	0,3	10,0	54,7
						431,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1272,63

День № 8 среда

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Каша гречневая молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	5.2	7,8	18,75	166,7
2	Какао с молоком	150	4,5	3,9	22.4	140.4
3	Печенье со сливочным маслом	25 5	1.9 0.1	4.2 3.6	16.6 0.1	115 33
						299,59
Завтрак 2						
	Кефир с сахаром	100/3	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат из капусты, моркови растительным маслом	60/5	1.4	2.8	3,2	43.0
2	Суп картофельный с куриным мясом	200/32	11.4	0.8	23.4	146.4
3	Рис отварной с красным соусом	80 10	1,9 0,1	2,8 0,3	19,5 1,0	111,84 7,1
4	Фрикадельки из куриного мяса	80	11,76	10,5	7.8	173,3
5	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
6	Компот	100	0,9	0,2	15.4	62.8
						616,74
Полдник						
1	Лапшевик с творогом и сметанным соусом	50 10	4.2 0.1	4.5 0.5	6.3 0,58	81.0 7,41
2	Сок	100	0,5	0,1	10,10	46,0
3	Бананы	100	1,6	0,4	21,7	93.7
						228,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1207,85

День № 9 четверг

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Омлет	50	5,2	6.3	1.5	106,8
2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30 5	30 0.1	2,28 3.6	0,27 0.1	14,91 33
3	Чай с молоком	150	1.9	2,1	16.1	115
						269.71
Завтрак 2						
	Йогурт	100/5	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60/5	1.3	4,2	4.3	51.7

2	Борщ с куриным мясом и сметаной	200/32/10	8,0	5,6	8.2	95,6
3	Картофельное пюре	100	2.1	4,8	13.1	104.4
4	Рыбная котлета	80	4.4	1.0	4.1	41.8
	Подлива	10	0,1	0,3	1,00	7,1
5	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
6	Кисель	100	0,4	0.2	33.9	132.7
						505,7
Полдник						
1	Блинчики на молоке с сметанным соусом	100/5/5	11,8	11,8	52,6	363,8
2	Компот	100	0,9	0,2	15.4	62.8
3	Апельсины	100	0,9	0,2	8.1	43,00
						469,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1308,42

День № 10 пятница

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак 1						
1	Манная молочная каша с сахаром и сливочным маслом	150/5/5	4.7	8.6	18.8.	169,8
2	Какао на молоке	150	4,8	5.1	21	133.5
3	Печенье со	25	1.9	4.2	16.6	115
4	сливочным маслом	5	0.1	3.6	0.1	33
						451,3
Завтрак 2						
1	Кефир с сахаром	100/5	2,9	2,5	7,33	63,41
Обед						
1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,8	3.04	5.1	51.54
2	Суп вермишелевый с куриным мясом	200/32	10.0	6.2	14.8	136.6
3	Гречка отварная	100	5.2	2.0	26.6	130.0
4	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
5	Мясные зразы с яйцом	80/5	16.6	15.7	4.4	225.0
6	Хлеб ржаной	35	2,63	0,48	17,68	72,4
7	Компот	100	0,9	0,2	15.4	62.8
						685.44
Полдник						
1	Винегрет	100	2.3	7.1	9.2	115.0
2	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,91
3	со сливочным маслом	5	0.1	3.6	0.1	33
4	мармелад	50	0,7	0.5	37.5	151.5
5	Чай	150	1.9	2,1	16.1	115
						429.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1629,56