

Согласовано

Мед. сестра

У.А. Дадаева

Утверждаю

директор МБОУ №66

А.В. Керимова



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

МБОУ «Начальная школа – детский сад №66 г. Махачкалы 2024-2025 год.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
274/ 13	Суп молочный рисовый	200	4,78	5,87	28,50	186,01	0,07	31,7	1,52	20,17	47,38	3164	23,73
111/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0	0	0,40	0	0,28	0,02
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
Второй завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	Обед												
54- 13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,68	2,28	19	22	11	11
54-4г	Суп фасолевый	250	33,9	22,9	72	529,5	0,49	604	18,6	152	481	134	135
54- 5м	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	77
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
1035/2002	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник	15	0,8	1	5,7	31,6	0	0	1,2	2,4	22	1,7	0,33
54- 1г	Запеканка	150	29,7	10,7	21,7	201,2	0,06	51,1	0,29	224	291	32	0,86
54- 4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	6,9	0,3	57	46	9,9	0,77
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	ИТОГО:		108,04	62,7	307,9	2021,69							

2 день													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
202/18	Каша гречневая молочная	200	4,94	5,58	25	169,96	0,17	20,8	0	12,36	18,4	78,20	2,65
111/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0	0	0,40	0	0,28	0,02
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
2 завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	Обед												
71/2017	Зеленый горошек	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
54- 7с	Суп - хинкал	250	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32
54- 12м	Плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	147	2,36	20	234	108	2,02
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
	Полдник												
54- 5г	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	0,06	27	0	26	190	23	1,07
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Итого		73,22	43,06	282,89	1813,04							

3 день													
№ рецепты	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
227/18	Каша манная молочная	200	60,8	7,07	31,22	212,9	0,09	20	0,95	144,59	128,45	21,52	0,46
111/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0	0	0,40	0	0,28	0,02
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
462/18	Какао с молоком	200	3,29	2,8	14,91	98	0,04	0	0,9	128,86	108,1	23,5	0,57
2 завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
54 – 16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	72,9	2,26	12	21	9,7	0,4
54- 2с	Борщ	200	23,5	24,8	50,6	551,8	0,16	673	33,8	168	213	96	4,35
54 – 4м	Котлеты мясные	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	16,6	0,09	30	138	20	1,94
54- 11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39	84	28	1,03
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник												
54- 25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	2,8	184,5	0,05	26,4	0,61	149	134	28	0,42
54- 4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	6,9	0,3	57	46	9,9	0,77
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Кондитерка	30	153,3	5,04	20,55	135,3							
	ИТОГО:		279,21	78,77	260,29	2251.18							

4 день													
№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
306	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63							
54- 16	Каша рисовая молочная	200	4,78	5,78	28,50	186,01	0,07	31,7	1,52	20,17	47,38	31,64	23,7 ₃
111/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0	0	0,40	0	0,28	0,02
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
2 завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
54- 7с	Суп с макаронными изделиями (лапшой)	200	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
2 завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	Обед												
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
54- 2м	Мясо гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	20,4	1,13	12	133	19	1,98
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
	Полдник												
54- 6к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	41,6	0,54	127	186	49	1,32
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
	ИТОГО:		159,47	63,24	231,81	2255,9							

7 день													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
227/18	Каша манная молочная	200	60,8	7,07	31,22	212,9	0,09	20	0,95	144,59	128,45	21,52	0,46
111/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0	0	0,40	0	0,28	0,02
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
462/18	Какао с молоком	200	3,29	2,8	14,91	98	0,04	0	0,9	128,86	108,1	23,5	0,57
2 завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
54- 7с	Суп - хинкал	250	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32
54- 5м	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	77
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник												
54- 6к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	41,6	0,54	127	186	49	1,32
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
338/2017	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		135.51	60.3	295.11	2271.18							

8 день													
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
274/ 13	Суп молочный рисовый	200	4,78	5,87	28,50	186,01	0,07	31,7	1,52	20,17	47,38	3164	23,7 3
111/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0	0	0,40	0	0,28	0,02
53- 19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0.3
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
Второй завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	Обед												
71/2017	Зеленый горошек	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022	0	10,5	6	21	9	0,5
54- 2с	Борщ	200	23,5	24,8	50,6	551,8	0,16	673	33,8	168	213	96	4,35
54- 11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39	84	28	1,03
54 – 4м	Котлеты мясные	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	16,6	0,09	30	138	20	1,94
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник												
54 – 19к	Суп молочный	200	27,5	22,7	89,3	671,1	0.3	119	3,64	758	612	97	1,79
53- 19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
338/2017	Фрукты	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	ИТОГО:		88,16	88.25	339.5	2538							

9 день													
№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
306	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63							
202/18	Каша гречневая молочная	200	4,94	5,58	25	169,96	0,17	20,8	0	12,36	18,4	78,20	2,65
111/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0	0	0,40	0	0,28	0,02
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
2 завтрак	Фрукты												
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
54- 7с	Суп с макаронными изделиями (лапшой)	200	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32
54- 16р	Рыба запеченная	80	18,3	22,8	4,4	296,6	0,16	71,2	0,43	92	204	24	0,78
487/13	Пюре из гороха	170	3,71	6,83	24,68	175,1	0,18	33,55	28,9	19,93	85,16	36,65	6,74
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
	Полдник												
959 2005	Сок фруктовый	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
54- 25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	2,8	184,5	0,05	26,4	0,61	149	134	28	0,42
	ИТОГО:		78,71	76,87	358,99	2256,04							