

**10- дневное перспективное меню дошкольной группы при ГБОУ Республики Марий Эл
«Верх-Ушнурская общеобразовательная (национальная) школа»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
В.Ф. Галкин
« ____ » _____ 2023г.

Возрастная категория: до 3-х лет/ от 3 до 7 лет

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества				С
			белки	жиры	углеводы	Калорийность, ккал.	
1		2	3	4	5	6	11
1 день							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 93	150/200	4,3/5.8	3,9/5.2	14,1/18.8	145/193	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
яйцо	№ 213	40	5,08	4,6	0,28	63	
Какао с молоком	№ 397	150/200	3,15/4.2	2,72/3.63	12,96/17.3	89/119	
	Всего	365/470	14,43/17,36	11,57/13,85	36,74/47,66	347/435	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	№ 57	150/200	4,0/6.0	3,4/4.6	7,7/11.4	77/105	

Гречка отварная (рассыпчатая) с маслом	№ 313	130/3 150/5	7,3/8.4	9,4/10.8	35,8/41.25	263,0/303	
Гуляш из говядины	№437	50/70	13,9/19,5	6,5/9,1	4,0/5,6	132/184,8	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	-
Чай с сахаром	№ 392	150/200	0,04/0,05	0,01/0,01	6,99/9,32	28/37	-
	Всего	533/685	21,14/27 51	18,66/23,49	69,94/85,65	594/742,8	
Полдник							
Сдоба/ булочка	№ 466 с. 350,	60/90	4.6/7.0	2.8/4.2	31.4/47,1	169/254	
Кефир, ряженка, снежок, йогурт, бифидок	№ 401	150/180	2,9/4.35	2,5/3.75	4,0/6.0	51/76	-
	Всего	210/270	7.5/11.35	5.3/7.95	35.4/53.1	220/330	
	Всего за день		39,64/53,12	31,23/41,05	150,5/196,15	1142/1497,8	

2 день

Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	№ 168	150/3 200/5	3,4/4.52	3,96/4.07	22,94/30.57	141/177	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	
Кофейный напиток с молоком	№ 395	150/200	2,4/3.2	2,0/2.7	11,9/15.9	75,8/101	
	Всего	353/465	9,35/11,98	6,61/7,55	52,59/67,77	310,8/410	
Обед							
Суп картофельный с макар. изд-и	№ 82	150/10 200/15	4.5/6.6	2.1/2.9	10.4/13.8	78/106.5	
Рис отварной	№ 315	130/150	3.1/3.6	5.2/6.0	31.8/36.7	190/219	-
курицы отварная	№306	50/70	9.55/13.37	3.7/5.13	0.25/0.35	72.5/101.5	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	-
Компот из сушеных фруктов (яблок и кураги)	№376	150/200	0,33/0,44	0,02/0,02	20,8/27,8	85/113	
	Всего	540/695	21,03/28,27	11,67/14,83	81/99,95	519,5/653	
Полдник							
печенье	№	20	1,5	2,0	15,0	83,4	-
Чай без сахара	№392	150/200	0	0	0	0	-
яблоко	№368	100	0,3/0,4	0,3/0,4	7,4/9,8	44	
	Всего	270/300	1,8/1,9	2,3/2,4	22,4/24,8	/127,4	
	Всего за день		32,18/42,15	20,58/24,78	155,99/192,52	957,7/1190,4	

3 день

Завтрак							
Каша вязкая рисовая молочная	№ 168	150/3 200/5	2,32/3.09	3,96 4.07	24,08/32.09	141/177	
Бутерброд с сыром (хл.пшен.)	№3	25/16 30/21	4.6/5.8	6.7/8.3	11.9/14.9	125/157	
Чай с молоком	№ 394	150/200	2,65/3,53	2,33/3,11	11,31/15,08	77/103	
Хлеб ржаной	№б/н	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,35/10,02	44/53	
	Всего	369/486	11,22/14,4	13,29/15,84	55,64/72,09	387/493	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 67	150/10 200/15	3,9/5.8	3,3/4.5	5,2/6.9	66/91	
Картофельное пюре	№ 321	130/ 150	2,7/3.06	4,2/4.8	18,0/20.7	119/137	
Тефтели	№110	60/75	6.8/7.2	5.8/6.5	6.4/6.6	100/115	
Икра морковная	№54	30/50	0/1,1	0/2,3	0/8,4	28/47	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Компот из свежих яблок	№ 631	150/200	0,1/0,2	0,1/0,2	17,9/23,8	73/98	
	Всего	560/750	10,91/21,62	14,05/19,08	65,25/87,7	480/601	
Полдник							
Биточки и котлеты манные	№ 199 с. 207	130/150	5.54/6.39	4.06/4.69	32.8/37.81	190/219	
Кефир, ряженка, снежок, йогурт, бифидок	№ 401	150/180	2,9/4.35	2,5/3.75	4,0/6.0	51/76	-
Всего		280/330	8.44/10,74	6,56/8,44	36,8/43,81	241/295	
Всего за день			36,71/46,76	33,9/43,36	157,69/203,6	1080/1389	

4 день

Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	№ 168	150/3 200/5	4,08/5.43	4,08/4.23	26,05/33.38	153/193	-
Бутерброд с сыром(хл.пш)	№ 1	25/16 30/21	4,6/5,8	6,7/8,3	11,9/14,9	125/157	
Хлеб ржаной	№б/н	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,35/10,02	50/60	
Кофейный напиток с молоком	№ 395	150/ 200	2,4/3.2	2,0/2.7	11,9/15.9	75,8/101	
	Всего	369/486	8,8\14,43	11,28\13,23	52,85\67,38	405,8/511	
Обед							
Уха с перловой крупой	№ 80	150/200	1,56/2.08	3,18/4.24	8,58/11.4	70/93	
Плов из птицы Из курицы	№304	150/ 200	16,30/20.44	13,78/18.75	25,76/34	285/386	
Д/гарнир огурцы свежие	№ 71	40/50	0.28/0.35	0.04/0.05	0.76/0.95	4,8/6.0	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	-
Компот из шиповника	№376	150/200	0,51/0,67	0,,21/0,28	14,23/20,8	61/88	-
	Всего	540/710	22,2/27,8	17,86/24,1	67,08/88,45	514,8/686	
Полдник							
Вафли	№	20	0.6	0.7	15,5	70.8	
Конфета глазированная		30	0.16	10,4	16,6	164	
Чай без сахара	№392	150/200	0,00	0,00	0	0	
Яблоко		100	0,3/0,4	0,3/0,4	7,4/9,8	44	
	Всего	285/335	1,7/1,8	6,2/6,3	31,2/33,6	278,8	
	Всего за день		36,63/46,01	37,14/45,99	156,48/196,25	1199,4/1475,8	

5 день

5 день							
Завтрак							
Каша вязкая рисовая молочная	№ 168	150/3 200/5	2,32/3.09	3,96 /4.07	24,08/32.09	141/177	-
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	-
Молоко кипяченое	№ 376	150/200	4,58/6.11	4,08/8.16	7,58/10.1	85/113	
Груша		100	0,3/0,3	0,2/0,2	7,7/7,7	46	
	Всего	428/535	9,1/11,88	8,59/12,95	48,76/63,77	322/409	
Обед							
Суп картофельный с макар. изд-и	№ 82	150/10 200/15	4,5/6.6	2,1/2.9	10,4/13.8	78/106.5	
Жаркое по домашнему	№ 276	150/200	18,3/24.4	4,7/6.3	16,3/21.7	181/241	
Компот из свежих яблок	№ 631	150/200	0,1\0,2	0,1\0,2	17,9\23,8	73\98	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	-
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	-
	Всего	510/675	26,45\35,46	7,55\10,18	62,35\80,6	426\558,5	
Полдник							
Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблоками	№ 454	60/90	3,3/4.9	3,1/4.6	27,5/41.3	168/227	-
Чай с лимоном	№ 393	150/200	0,07/0.09	0,01/0.01	7,1/9.5	29/39	
	Всего	210/290	3.37/4.99	3.11/4.61	34.6/50.8	199/266	
	Всего за день		38,92/52,33	19,25/27,74	145,71/195,17	947/1233,5	

6 день

6 день							
Завтрак							
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «ГЕРКУЛЕС»	№ 168	150/3 200/5	4,05/5.39	5,69/6.38	20,36/27.13	149/187	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	
Какао с молоком	№ 397	150/200	3,15/4.2	2,72/3.63	12,96/17.3	89/119	
	Всего	353/465	10.75/13.85	9.06/10.79	51.07/65.73	332/429	
Обед							
Рассольник ленинградский	№ 76	150/10 200/15	4,2/6.1	3,5/4.7	10,1/13.4	88/120	
Макароны отварные с маслом	№ 205	130/5 150/5	4,9/5.68	3,78/4.36	23,6/27.2	148/171	
Соус красный основной	№598	0/50	0/1,15	0/2,3	0/3,25	23,4/39	
Гуляш из говядины	№437	50/70	13,9/19,5	6,5/9,1	4,0/5,6	132/184,8	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	
Компот из сушеных фруктов(курага)	№ 376	150/200	0,33/0.44	0,02/0.02	20,8/27.8	85/113	
	Всего	575/750	22,28/31,58	14,7/22,28	81,35/106,6	570,4/740,8	
Полдник							
Пирожки печеные с капустой	№454	60/90	4,51/5,15	5,04/5,76	28,5/32,5	155/216	
Чай с сахаром	№392	150/200	0,04/0.05	0,01/0.01	6,99/9.32	28/37	
	Всего	210/290	4,55/5,2	5,05/5,77	35,49/41,82	183\253	
	Всего за день		37,58\50,63	28,81/38,84	167,91/214,15	1062/1422,8	

7 день

7 день							
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	№ 168	150/3 200/5	3,4/4.52	3,96/4.07	22,94/30.57	141/177	-
Кофейный напиток с молоком	№ 395	150/200	2,4/3.2	2,0/2.7	11,9/15.9	75,8/101	-
Хлеб пшеничный	№б/н	25/30	1,9/2,28	0,35/0,42	9,4/11,28	50/60	
яблоко		100	0,3/0,4	0,3/0,4	7,4/9,8	44	
	Всего	428/535	8,10,4	6,61/7,59	51,64/67,55	310,8/382	
Обед							
Суп картофельный с крупой	№ 80	150/10 200/15	4,2/6.2	2,2/3.0	8,6/11.4	70/96.5	
Картофельное пюре	№ 321	130/ 150	2,7/3.06	4,2/4.8	18,0/20.7	119/137	
Котлеты рубленые из курицы	№498	50/70	9,3/13,95	6,75/10,12	9,1/13,65	135,5/203,25	
Икра свекольная	№ 54	30/50	0,7/1.12	1,38/2.3	3,7/6.2	30/50	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	-
Компот из сушеных фруктов(смесь)	№376	150/200	0,33/0.44	0,02/0.02	20.8/27.8	85/113	
	Всего	570/745	20,78/29,03	15,2/21,02	77,95/101,05	533,5/712,75	
Полдник							
Биточки (котлеты) манные	№ 199	130/150	5,54/6,39	4,06/4,69	32,8/37,81	190/219	-
Чай с сахаром	№392	150/200	0,04/0.05	0,01/0.01	6,99/9.32	28/37	
	Всего	280/350	5,58/6,44	4,07/4,7	39,79/47,13	223/256	
	Всего за день		34,36/45,87	25,88/33,31	169,38/215,73	1067,3/1350,75	

8 день

8 день							
завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	№ 297	150/5 200/6	4,2/5,6	6,75/9,0	24,0/32,0	175/234	-
Молоко кипяченое	№ 376	150/200	4,58/6.11	4,08/8.16	7,58/10.1	85/113	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	
	Всего	425/530	10,96/14,22	8,91/13,21	52,83/64,56	354/451	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	№ 81	150/10 200/15	6.2/8.8	3.6/4.8	12.9/17.2	96/131	
Жаркое по домашнему	№ 276	150/200	18,3/24.4	4,7/6.3	16,3/21.7	181/241	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	-
Компот из сушеных фруктов	№ 376	150/200	0,33/0.44	0,02/0.02	20,8/27.8	85/113	
	Всего	510/675	28,38/37,9	8.97/11,9	67.75/88	456/598	
Полдник							
Запеканка с творогом	№237	130,/150	12,7/14,7	14,6/16,9	20,5/23,7	253/303	
Чай с сахаром	№392	150/ 200	0,04/0,05	0,01/0,01	6,99/9,32	28/37	-
	Всего	280/350	12,74/14,75	14,61/16,91	27,49/33,02	281/340	-
	Всего за день		52,08/66,87	32,49/42,02	148,07/185,58	1091/1399	

9 день							
Завтрак							
Каша «Дружба»	№ 168	150/3 200/5	4,53/6,04	2,5/3,39	32,5/43,3	150/200	0
Бутерброд с маслом сливочным	№ 1	25/7 30/10	2,4/2,9	5,2/6,3	14,9/18,1	117/142	
Хлеб ржаной	№б/н	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,35/10,02	44/53	
чай с молоком	№ 394	150/200	2,65\3,53	2,33\3,11	11,31\15,08	77\103	
	Всего	360/475	11,23/14,45	10,33/13,16	67,06/86,5	388/498	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 67	150/10 200/15	3,9/5,8	3,3/4,5	5,2/6,9	66/91	
Котлета или биточки	№ 255	50/70	7,53/10,2	2,5/3,54	5/6,7	73/101	
Макаронны отварные с маслом	№ 205	130/5 150/5	4,9/5,68	3,78/4,36	23,6/27,26	148/171	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	-
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	
Чай с сахаром	№ 392	150/200	0,04/0,05	0.01/0,01	6,99/9,32	28/37	-
	Всего	545/700	19,92/25,99	10,24/13,19	58,54/71,48	409/513	
Полдник							
Блины (с вареньем)	№727	75/10 100/15	3.9/7,9	1.05/2.0	21,55/43,1	166/231	
Компот из шиповника	№376	150/200	0,51/0,67	0,231/0,28	14,23/20,8	61/88	-
Всего		225/300	4,41/8,57	1,26/2,28	35,78/63,9	227/319	
Всего за день			35,56/49,01	21,83/28,63	161,38/221,88	1019/1330	

10 день

Завтрак							
Каша рисовая молочная	№93	150/3 200/5	2,32/3,03	3,96/4,07	24,08/32,09	141/187	
Бутерброд с маслом(хл.пшен.)	№1	25/7 30/10	2,4/2,9	5,2/6,3	14,9/18,1	117/142	-
Хлеб ржаной	№б/н	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,35/10,02	44/53	
Какао с молоком	№ 397	150/200	3,15/4.2	2,72/3.63	12,96/17.3	89/119	
	Всего	360/475	9,52/12,11	12,18/14,36	60,29/77,51	391/501	-
Обед							
Суп картофельный с крупой	№ 80	150/10 200/15	4,2/6.2	2,2/3.0	8,6/11.4	70/96.5	
Овощное рагу	№143	155/205	2,4/3,12	11,0/14,5	14,4/19,1	166/220	
Хлеб ржано-пшеничный	№ б/н	25/30	1,9/2.28	0,35/0.42	9,4/11.28	50/60	
Хлеб ржаной	№ б/н	25/30	1,65/1.98	0,3/0.36	8,35/10.02	44/53	-
Компот из свежих плодов (яблоки)	№ 372	150/200	0,1/0.2	0,1/0.2	17,9/23.8	73/98	
Яйцо вареное	№213	40	5,08	4,6	0,28	63	
	Всего	555/720	15,33/16,88	18,55/23,08	58,93/75,88	466/590,5	
Полдник							
Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	№ 454	60/90	3.04/4.56	2.08/3.12	34.1/51.1	155/232	
➤ Сок яблочный	№399	200	1,0	0,0	21,2	88	
	Всего	260/290	4.04/5.56	2.08/3.12	55,3/72.3	243/320	
	Всего за день		23,81/29,47	28,21/35,96	174,24/225,41	1037/1348,5	