

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»

ОТВЕРЖАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

Л.А. Дукшта



Для  
Документ № 2024 от 30.08.2024 г.

## Меню

# основного (организованного) питания для воспитанников группы дошкольного образования кратковременного дня пребывания детей

на 2024-2025 учебный год

(Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред.  
М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015)

**Меню для группы дошкольного образования (кратковременное пребывание)**

№ п/п	Наименование приёма пищи, Наименование блюда	Масса блюда	1 ДЕНЬ			Углеводы (г)	Калорийность порции	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	5			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак:</b>								
1.	Каша из пшена или риса на молоке	200	7,51	11,72	37,05	285,0	175	
		200	6,11	10,72	32,38	251,0	175	
2.	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1	
3.	Дйпо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209	
4.	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	376	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>15,48/ 14,08</b>	<b>23,81/ 22,81</b>	<b>61,69/56,92</b>	<b>523,84/489,84</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак:</b>								
1.	Салат из свежлы отварной	100	1,31	5,16	12,11	100,11	54	
2.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	
3.	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,0	192,73	230	
4.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	331	
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76		
6.	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	376	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>21,74</b>	<b>25,79</b>	<b>76,65</b>	<b>637,5</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак:</b>								
1.	Плов из пшци	250	21,18	13,08	44,67	381,67	291	
2.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
3.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>30,29</b>	<b>20,32</b>	<b>98,28</b>	<b>740,14</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак:</b>								
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,2	157,80	203	
2.	Тефтели мясные	90	6,10	6,78	7,72	116,18	279	

3.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	331
4.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76	
5.	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60	203
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>	<b>17,25</b>	<b>13,01</b>	<b>95,7</b>	<b>569,02</b>	

### **5 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>							
1.	Суп картофельный с горохом или	250	5,49	5,27	16,5	148,25	119
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,12	7,92	6,62	75,70	88
	Суп картофельный с пшеничной крутой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	115
	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	140
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
4.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76	
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>11,18/9,81/ 7,66/14,14</b>	<b>9,06/11,71 /6,5/12,07</b>	<b>84,54/74,66/ 80,15/81,17</b>	<b>520,92/448,37/458,42/ 533,45</b>	

### **6 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>							
1.	Каша манная молочная жидкая или каша пшеничная на молоке	200	7,51	11,72	37,05	285,0	181
		200	4,12	0,45	25,31	154	182
2.	Бутерброд с маслом	30/10	0,08	7,55	14,62	136,0	1
3.	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
4.	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	376
<b>ИТОГО:</b>		<b>480</b>	<b>13,2/9,81</b>	<b>23,87/12,6</b>	<b>61,42/49,68</b>	<b>523,84/352,84</b>	

### **7 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>							
1.	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	67
2.	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,18	19,85	410,29	259
3.	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
4.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76	
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>30,62</b>	<b>35,25</b>	<b>67,55</b>	<b>710,13</b>	

**8 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>							
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,2	157,80	203
2.	Пицца отварная	100	21,67	13,33	-	206,67	288
3.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	331
4.	Кисель из плодов или ягод	200	0,24	0,12	35,76	145,08	350
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76	
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>30,55</b>	<b>18,97</b>	<b>82,54</b>	<b>623,48</b>	

**9 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>							
1.	Салат со свежими огурцами и помидор	100	0,35	4,45	2,09	54,64	24
2.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
3.	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	82,0	76
4.	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	376
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76	
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>15,67</b>	<b>17,52</b>	<b>67,15</b>	<b>526,24</b>	

**10 ДЕНЬ**

<b>Завтрак:</b>							
1.	Котлета куриная	100	8,94	0,072	80,11	89,12	295
2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,81	8,43	43,98	282,35	171
3.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	331
4.	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76	
<b>ИТОГО:</b>		<b>620</b>	<b>24,79</b>	<b>16,532</b>	<b>188,87</b>	<b>744,11</b>	

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продуманно для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2015.-640 с.