

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Мокро-Ольховская средняя школа» Котовского муниципального района Волгоградской области
Школьная ул., д. 9, село Мокрая Ольховка, Котовский район, Волгоградская область,
403820, тел (84455) 7-32-41,
E-mail: ktv_sh.molxovka@volganet.ru; ОКПО 41477257, ОГРН 1023404975384, ИНН/3414012447

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевпанич
Приказ № 79 от 02.09.2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

1,5 - 3 ГОДА, 3 - 7 ЛЕТ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ

МКОУ МОКРО-ОЛЬХОВСКОЙ СШ

СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ

День: 1

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
190	Каша манная молочная	150	5,77	7,85	22,24	132,39
		200	7,7	10,95	28,99	244,0
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,97	45,48
		200	-	-	15,7	45,48
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			6,91/9,41	12,39/17,76	41,03/54,92	250,69/398,71
ОБЕД						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	12,9	10,24	16,94	216,88
		190	13,47	10,99	20,56	241,24
304	Плов из отварной курицы	170	6,84	13,07	21,41	170,15
		200	7,55	15,52	23,69	241,36
	Капуста квашеная с растительным маслом	40	0,72	2,99	0,88	34,57
		60	1,08	3,99	1,32	47,36
431	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	83,4
		190	0,15	-	16,4	111,2
147	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,62	0,2	10,2	50,2
		30	2,43	0,3	15,3	75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,44	0,2	8,8	42
		30	2,1	0,3	13,2	63
Энергетическая и пищевая ценность обеда			23,62/26,78	26,7/31,1	70,33/90,47	597,2/779,46
ПОЛДНИК						
13	Яйцо отварное	50	1,05	0,95	0,05	24,8
		50	1,05	0,95	0,05	24,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25
		190	5,80	5,0	9,6	107
Энергетическая ценность полдника			6,54/8,56	9,24/12,76	14,07/19,88	177,87/241,03

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
37,07/44,75	48,33/61,62	125,43/165,27	1025/1419,2

Меню

День: 2

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
190	Каша «Дружба» молочная вязкая	150	6,08	8,13	25,88	200,16
		200	8,42	11,39	36,13	280,1
391	Чай с сахаром	150			11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			7,22/10,13	12,67/18,2	44,67/62,06	318,46/434,81
ОБЕД						
76	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	5,55	0,6	5,7	51,9
		200	7,4	0,8	7,6	69,2
286	Тефтели из говядины	100	6,8	9	9,1	82,6
		180	7,78	12	15,2	99,6
366	Соус томатный с маслом сливочным	20	1,4	1,12	3	26,8
		20	1,4	1,12	3	26,8
	Каша ячневая (гарнир)	120	6,13	4,35	27,56	173,88
		150	8,25	5,85	37,10	234
70	Огурец соленый	20	0,31	0,045	0,85	4,95
		30	0,42	0,06	1,62	8,4
431	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	83,4
		190	0,15	-	16,4	111,2
147	Хлеб пшеничный I с	20	1,62	0,2	10,2	50,2
		30	2,43	0,3	15,3	75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,44	0,2	8,8	42
		30	2,1	0,3	13,2	63
Энергетическая и пищевая ценность обеда			23,35/29,93	15,515/20,43	77,31/109,4	515,75/687,5
ПОЛДНИК						
02	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179,0
		75	5,82	10,01	43,13	286,0
391	Чай с сахаром	150			11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
Энергетическая и пищевая ценность полдника			3,64/5,82	6,26/10,01	38,93/59,66	224,48/331,48

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
34,21/45,88	34,44/48,64	160,73/231,12	1058,69/1453,79

Меню

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
179	Каша вязкая пшеничная молочная	150	3,5	4,6	35,4	150,3
		200	5,9	5,8	47,2	224,04
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		4,64/7,61	9,14/12,61	54,19/73,13	268,6/378,75
ОБЕД						
	Суп крестьянский	150	1,8	2,38	9,88	79,87
		200	2,4	3,17	19,76	106,5
278	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	60	7,38	7	3,29	180
		80	10,8	9,6	4,47	248
204	Макароны отварные	120	2,60	4,43	9	67,3
		150	3,2	5,5	11,5	98
70	Огурец соленый	20	0,31	0,045	0,85	4,95
		30	0,42	0,06	1,62	8,4
431	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	77,6
		190	0,15	-	16,4	111,8
147	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,62	0,2	10,2	50,2
		30	2,43	0,3	15,3	75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,44	0,2	8,8	42
		30	2,1	0,3	13,2	63
	Энергетическая и пищевая ценность обеда		15,25/21,5	14,255/18,93	54,12/82,25	384,47/711
ПОЛДНИК						
511	Пирожки печеные с картофелем	60	5,3	3,2	12	105
		75	5,8	3,96	18	115
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,37	7,2	80,25
		190	5,80	5,0	9,6	107
	Энергетическая и пищевая ценность полдника		9,65/11,6	6,57/8,39	21,6/27,6	185,25/222

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
29,54/40,71	29,965/39,93	129,91/164,04	838,25/1311,75

Меню

День: 4

Неделя:

первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшённная молочная жидкая	150	3,23	4,8	32,1	157,7
		200	4,65	6,48	38,2	203
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		4,37/6,36	9,34/13,29	50,89/64,13	276/357,71
ОБЕД						
47	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,83	3,84	15,48	114,24
		200	5,11	6,95	16,64	100,81
230	Капуста тушеная с мясом	150	13	8,1	17	195
		200	10	9,8	26	230
70	Огурец соленый	20	0,31	0,045	0,85	4,95
		30	0,42	0,06	1,62	8,4
431	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9
		190	0,15	-	16,4	111,8
147	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,62	0,2	10,2	50,2
		30	2,43	0,3	15,3	75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,44	0,2	8,8	42
		30	2,1	0,3	13,2	63
	Энергетическая и пищевая ценность обеда		20,3/20,21	12,38/17,41	64,43/89,16	461,29/589,31
ПОЛДНИК						
	Пирожок печеный с яблоком	60	2,97	2,56	31,12	159,4
		75	3,32	2,6	34,74	175,63
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
	Энергетическая и пищевая ценность полдника		2,97/3,32	2,56/2,6	43,09/50,44	204,88/221,1

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
27.64/29.89	24.28/33.3	158.41/203.73	942,17/1168,12

День: 5

Неделя:

первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
190	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,17	3,13	36,3	146
		200	2,71	3,58	47,89	156
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		2,31/4,42	7,67/10,39	55,09/73,82	264,3/310,71
ОБЕД						
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	13,06	7,89	11,28	165,52
		200	17,42	10,52	15,04	220,7
276	Жаркое по-домашнему	170	8,03	9,23	24	217
		200	9,32	10,86	28,56	353
431	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9
		190	0,15	-	16,4	111,8
147	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,62	0,2	10,2	50,2
		30	2,43	0,3	15,3	75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,44	0,2	8,8	42
		30	2,1	0,3	13,2	63
	Энергетическая и пищевая ценность обеда		24,25/31,42	17,52/21,98	66,38/88,5	529,62/823,8
ПОЛДНИК						
376	Биточки молочные манные с молочным соусом	100	7,0	7,7	69,8	203,16
		150	10,49	11,60	104,72	304,74
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
	Энергетическая и пищевая ценность полдника		7,0 10,49	7,7 11,60	81,77 120,42	248,64 350,22

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
33,56/46,33	32,89/43,97	203,24/282,74	1042,56/1484,73

Меню

День: 1

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша вязкая ячневая молочная	150 200	4,5 6	9,1 12,14	27,6 35,4	182,7 243
391	Чай с сахаром	150 190	-	-	11,97 15,7	45,48 45,48
1	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	1,14 1,71	4,54 6,31	6,82 10,23	72,82 109,23
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		5,64/7,71	13,64/18,95	46,39/61,33	301/397,71
ОБЕД						
82	Рассольник	150 200	1,67 2,21	2,27 3,35	12,03 15,92	75,2 102,61
	Гуляш	60 70	9,22 11,14	10,21 12,06	1,02 1,63	132,88 159,62
171	Каша гречневая	120 150	3,15 3,78	1,82 1,99	16,27 19,13	94,1 109,53
	Винегрет	40 60	0,41 0,62	3,01 6,02	2,91 4,37	50,04 75,06
431	Компот из сухофруктов	150 190	0,1 0,15	-	12,1 16,4	83,4 111,2
147	Хлеб пшеничный 1 с	20 30	1,62 2,43	0,2 0,3	10,2 15,3	50,2 75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20 30	1,44 2,1	0,2 0,3	8,8 13,2	42 63
	Энергетическая и пищевая ценность обеда		17,61/18,5	17,71/24,02	63,33/85,95	527,82/696,32
ПОЛДНИК						
	Пончики с повидлом	60 75	2,7 3,2	4,4 5,3	24,8 29,3	150, 177,3
043	Какао с молоком	150 190	3,1 4,2	2,6 3,5	13 17,33	89,1 118
	Энергетическая и пищевая ценность полдник		5,8/7,4	7,0/8,8	37,8/46,63	239,1/295,3

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
29,05/33,61	38,35/51,77	147,52/197,91	1067,92/1389,33

Меню

День: 2

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
91	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,21	5,1	14,23	159,8
		190	5,27	6,05	16,96	164,1
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,97	45,48
		190	-	-	15,7	45,48
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		6,35/6,98	9,64/12,86	33,02/42,89	278,1/318,81
ОБЕД						
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	13,06	7,89	11,28	165,52
		200	17,42	10,52	15,04	220,7
54	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74,0
		70	10,09	3,26	6,79	97,0
	Гороховое пюре	120	14,06	6,8	32,8	232,87
		150	17,58	8,5	41,0	291,09
70	Соленый огурец	20	0,31	0,045	0,85	4,95
		30	0,42	0,06	1,62	8,4
431	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9
		190	0,15	-	16,4	111,2
147	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,62	0,2	10,2	50,2
		30	2,43	0,3	15,3	75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,44	0,2	8,8	42
		30	2,1	0,3	13,2	63
	Энергетическая и пищевая ценность обеда		38,2/50,19	17,59/22,94	81,36/109,35	624,44/866,69
ПОЛДНИК						
	Блинчики с повидлом	60	6,24	8,1	34,31	234
		75	6,24	8,1	34,31	234
043	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13	89,1
		190	4,2	3,5	17,33	118
	Энергетическая и пищевая ценность полдник		9,34/10,44	10,7/11,6	47,31/51,64	323,1/352

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
53,89/67,61	37,93/47,4	161,69/203,88	1225,54/1537,5

Меню

День: 3

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
189	Каша вязкая геркулесовая	150 200	6,6 7,8	10,65 14,2	49,3 63	266 252
1	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	1,14 1,71	4,54 6,81	6,82 10,23	72,82 109,23
391	Чай с сахаром	150 190	-	-	11,97 15,7	45,48 45,48
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			7,74/9,51	15,19/21,01	68,09/88,93	384,3/406,71
ОБЕД						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150 200	2,4 3,2	2,07 2,3	20,92 25,09	68,2 90,6
306	Голубцы ленивые	150 200	13,7 16,55	19,8 26,4	12,92 17,23	138,95 312
70	Огурчик соленый	20 30	0,31 0,42	0,045 0,06	0,85 1,62	4,95 8,4
431	Компот из сухофруктов	150 190	0,1 0,15	-	12,1 16,4	54,9 111,8
147	Хлеб пшеничный 1 с	20 30	1,62 2,43	0,2 0,3	10,2 15,3	50,2 75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20 30	1,44 2,1	0,2 0,3	8,8 13,2	42 63
Энергетическая и пищевая ценность обеда			19,57/24,85	22,315/29,36	65,79/88,84	359,2/661,1
Полдник						
	Яблоко	120 170	0,48 0,68	0,48 0,63	14,76 20,91	38,6 54,6
	Оладьи с повидлом	60 75	4,2 6,22	3,8 5,6	36,4 40,9	195 293
391	Чай с сахаром	150 190	-	-	11,97 15,7	45,48 45,48
Энергетическая и пищевая ценность полдника			4,68/6,9	4,28/6,23	63,13/77,51	279,08/393,08

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	углеводы	
31,36/40,42	41,55/56,75	187,17/244,96	1023,48/1462,44

Меню

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
541	Каша гречневая жидкая	150 200	5,76 7,68	5,15 6,87	21,75 29,0	156,41 208,55
391	Чай с сахаром	150 190	-	-	11,97 15,7	45,48 45,48
1	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	1,14 1,71	4,54 6,81	6,82 10,23	72,82 109,23
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			6,9/9,39	9,69/13,68	40,54/54,93	274,71/363,26
ОБЕД						
	Суп фасолевый с картофелем и томатом	150 200	4,32 5,76	4,97 6,63	13,71 18,28	117 156
9	Суфле из печени	75 105	7,7 10,2	7,7 13	24 25	182 194
	Каша пшеничная	120 150	6,13 8,25	4,35 5,85	27,56 37,10	173,88 234
	Салат из свежей капусты	30 40	0,4 0,52	0,07 0,09	1,36 1,82	7,68 10,24
431	Компот из сухофруктов	150 190	0,1 0,15	-	12,1 16,4	83,4 111,2
147	Хлеб пшеничный 1 с	20 30	1,62 2,43	0,2 0,3	10,2 15,3	50,2 75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20 30	1,44 2,1	0,2 0,3	8,8 13,2	42 63
Энергетическая и пищевая ценность обеда			21,71/29,41	17,49/26,17	97,73/127,1	656,16/843,74
ПОЛДНИК						
	Яблоко	120 170	0,48 0,68	0,48 0,63	14,76 20,91	38,6 54,6
	Гренки	60 75	7,6 9,51	7,68 9,6	28,75 35,94	214,75 268,44
	Молоко кипяченое	150 190	4,35 5,80	3,75 5,0	7,2 9,6	80,25 107
Энергетическая и пищевая ценность полдника			12,43/15,99	11,91/15,23	50,71/66,45	333,6/430,04

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
41,04/54,79	39,09/55,08	188,98/248,48	1264,47/1637,04

Меню

День: 5

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет.

№ Рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша ячневая молочная	150	4,2	5,7	8,02	158,7
		200	4,6	7,6	10,7	181
391	Чай с сахаром	150	-	-	11,45	45,48
		190	-	-	15,75	45,48
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,14	4,54	6,82	72,82
		30/5	1,71	6,81	10,23	109,23
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака		5,34/6,31	10,24/14,41	26,29/36,68	277/335,71
ОБЕД						
76	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	5,55	0,6	5,7	51,9
		200	7,4	0,8	7,6	69,2
	Рагу овощное	130	2,40	11,33	13,59	166
		180	3,24	17,36	18,26	242
431	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	7,6
		190	0,15	-	16,4	111,8
147	Хлеб пшеничный I с	20	1,62	0,2	10,2	50,2
		30	2,43	0,3	15,3	75,3
148	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,44	0,2	8,8	42
		30	2,1	0,3	13,2	63
	Энергетическая и пищевая ценность обеда					
ПОЛДНИК						
	Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,94	17,7	149,5
		75	4,8	6,93	20,6	174,4
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25
		190	5,80	5,0	9,6	107
			8,45/10,6	9,69/11,93	24,9/30,2	229,75/281,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	Жиры	Углеводы	
42,9/54,42/76,9	48,69/64,48/79,38	195,7/262,1/311,99	1479/1879/2401