



Двухнедельное меню
муниципального казённого общеобразовательного учреждения Дубковской начальная общеобразовательной школы
Кадыйского муниципального района Костромской области
2024-2025 учебный год
Дошкольная группа

	Наименование блюда	от 1 года до 3 лет					от 3 лет до 7 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	
День 1, понедельник	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/10	2,32	3,05	27,74	147,75	200/10	3,09	4,07	36,98	197,00
		Чай с сахаром с лимоном	180/5	0,15	0	10,5	21,00	200/5	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,0
	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,72	3,05	1,65	44,5	60	0,86	3,66	1,98	56,34
		Суп вермишелевый с курой	200	2,96	4,11	11,13	93,50	250	3,7	5,14	13,91	116,88
		Оладьи со сгущенным молоком	50/10	6,90	7,80	36,7	239,30	50/10	6,90	7,80	36,7	239,30
		Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	18,57	70,65	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37		

	Полдник	Фрукты (банан)	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,25	0,00	7,5	30,00	
		Печенье «Юбилейное»	25	1,80	2,5	6,2	101,00	50	3,6	5,00	12,4	202,00	
		Кисель фруктово-ягодный	150	0,00	0,00	3,75	44,63	200	0,00	0,00	5,00	59,50	
ИТОГО				19,85	21,7	158,52	960,7		23,41	26,86	189,51	1197,59	
День 2, вторник	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/10	5,55	7,13	24,53	178,5	200/10	7,40	9,50	32,70	238,0	
		Какао на молоке	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	60	4,35	1,35	30,9	150,0	
	Обед	Салат из свежих помидор	50	0,7	0,20	2,5	12,5	60	0,84	0,24	3,00	15,0	
		Щи из свежей капусты с говядиной	200	0,16	0,24	20,96	110,40	250	0,20	0,30	26,20	138,0	
		Пюре картофельное	100	2,45	4,58	15,81	107,41	150	3,26	6,10	11,08	143,21	
		Рыба отварная	60	15,90	0,90	0	104,03	80	21,2	1,2	0,0	138,7	
		Напиток лимонный	150	0,03	0,00	18,57	70,65	200	0,04	0,00	24,76	94,20	
		Хлеб	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37	
	Полдник	Фрукты (груша)	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,25	0,00	7,5	30,00	
		Пряники (шоколадные)	25	1,80	2,5	6,20	101,00	50	3,6	5,00	12,4	202,0	
		Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	16,73	84,6	200	0,20	0,20	22,3	112,8	
	ИТОГО				34,35	19,68	166,7	1076,36		46,73	27,9	212,01	1481,48
	День	Завтр	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,23	10,95	54,36	330,00	200/10	8,30	14,60	72,50	440,00

		Чай с сахаром с лимоном	180/5	0,15	0,0	10,5	21,00	200/5	0,20	0,00	14,00	28,00	
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,00	
	Обед	Капуста тушеная	55	5,70	3,00	4,40	47,00	60	6,22	3,27	4,8	51,27	
		Суп гороховый с говядиной	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	2,3	3,89	13,59	98,79	
		Сырники со сгущенным молоком	100/10	18,96	13,01	11,4	238,11	120/10	22,75	15,61	13,68	285,72	
		Какао на молоке	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,20	
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37	
		Фрукты (киви)	60	0,20	0,00	6,00	24,00	75	0,25	0,00	7,5	30,00	
	Полдник	Сок	150	0,00	0,00	3,75	44,63	200	0,00	0,00	5,00	59,50	
		Вафли	25	0,80	0,70	20,00	86,00	50	1,60	1,40	40,00	172,00	
		ИТОГО		43,84	35,86	178,87	1181,81		49,91	43,68	232,84	1484,85	
	День 4, четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/10	4,67	4,86	25,83	166,00	200/10	6,21	5,28	32,79	203,00
Сыр порционно			10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40	
Чай с сахаром			180	0,15	0,00	10,5	21,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный			40	2,9	0,90	20,60	100,00	40	2,9	0,90	20,60	100,0	
Обед		Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	0,71	2,54	4,33	50,0	60	0,85	3,05	5,20	60,0	
		Суп картофельный рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	250	15,93	0,75	11,53	131,8	
		Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	4,07	14,05	95,47	150	3,26	6,11	21,08	143,21	

		Кура отварная	60	9,34	6,94	9,42	137,26	60	9,34	6,94	9,42	137,26
		Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	16,73	84,6	200	0,20	0,20	22,30	110,0
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37
	Полдник	Фрукты (мандарин)	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,25	0,00	7,5	30,00
		Булочка с маком	25	1,80	2,50	6,20	101,00	50	3,6	5,00	12,4	202,00
		Кисель фруктово-ягодный	150	0,00	0,00	3,75	44,63	200	0,00	0,00	5,00	59,50
ИТОГО				39,02	25,8	142,31	1040,17		46,93	31,47	177,5	1315,54
День 5. пятница	Завтрак	Вермишель молочная с маслом растительным	200/10	5,58	6,12	19,73	156,08	250/10	6,98	7,65	24,66	195,1
		Цикорий на молоке	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,2
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,00
	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50/5	0,38	3,05	1,19	33,65	60/5	0,46	3,66	1,43	40,38
		Суп картофельный с говядиной	200	1,87	2,26	13,31	81,00	250	2,34	2,83	16,64	101,25
		Плов с мясом (курицы)	150	19,40	10,30	71,20	452,00	150	19,40	10,30	71,20	452,00
		Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,5	21,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37
	Полдник	Фрукты (яблоко)	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,25	0,00	7,5	30,00
		Напиток апельсиновый	150	0,03	0,00	18,57	70,65	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		Вафли	25	0,80	0,70	20,00	86,00	50	1,60	1,40	40,00	172,00

		ИТОГО		35,82	26,41	215,9	1207,65		39,56	30,75	261,96	1432,5
День 6, понедельник	Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/10	3,40	3,96	27,83	161,00	200/10	4,52	4,07	35,46	197,00
		Кисель фруктово-ягодный	150	0,00	0,00	3,75	44,63	200	0,00	0,00	5,00	59,50
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,0
	Обед	Свекла отварная с маслом растительным	50/5	0,70	3,00	4,40	47,00	60/5	6,22	3,27	4,8	51,27
		Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	250	8,61	8,4	14,34	167,25
		Омлет	100/10	10,13	10,33	60,40	374,00	110/10	10,13	10,33	60,40	374,00
		Сок	180	0,15	0,00	10,5	21,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Полдник	Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37
		Фрукты	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,25	0,00	24,76	94,20
		Плюшка с маком	25	0,80	0,70	20,00	86,00	50	1,60	1,40	40,00	172,00
Компот из свежих фруктов		150	0,15	0,15	16,73	84,6	200	0,20	0,20	22,30	110,00	
ИТОГО			27,19	26,05	197,36	1150,4		36,5	28,86	257,34	1427,59	
День 7, вторник	Завтрак	Каша «Дружбы» молочная с маслом	150	2,32	3,05	27,74	147,75	200	3,09	4,07	36,98	197,0
		Компот из чернослива, изюма	150	0,03	0,00	18,57	70,65	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,00
	О	Огурцы свежие порционно	50	0,68	3,09	4,22	47,40	60	0,82	3,71	5,01	56,88

		Щи из свежей капусты	200	0,16	0,24	20,96	110,40	250	0,20	0,30	26,20	138,0
		Пюре картофельное	100	2,17	4,07	14,05	95,47	150	2,26	6,12	21,08	143,21
		Тефтели говяжьи	60	8,48	8,31	10,11	153,84	60	8,48	8,31	10,11	153,84
		Чай с сахаром с лимоном	180	0,15	0,00	10,5	21,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37
	Полдник	Фрукты (банан)	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,25	0,00	24,76	94,20
		Сухое печенье	25	1,80	2,50	6,20	101,00	50	3,60	5,00	12,40	202,00
		Кисель фруктово-ягодный	150	0,00	0,00	3,75	44,63	200	0,00	0,00	5,00	59,50
ИТОГО				20,76	22,45	158,38	990,51		23,71	28,7	216,58	1341,2
День 8, среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	5,1	6,23	24,98	68,00	200/5	6,80	8,30	33,30	136,00
		Цикорий на молоке	180/5	0,15	0,00	10,5	21,00	200/5	0,20	0,00	14,00	28,00
	Обед	Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,00
		Винегрет овощной	50	0,58	2,00	3,70	34,60	60	0,70	2,4	4,44	41,52
		Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	96,60	250	2,4	5,5	17,86	134,00
		Рожки отварные	100	2,05	3,49	15,61	90,71	150	3,08	5,24	23,41	136,06
		Котлета из говядины	60	9,34	6,94	9,42	137,26	60	9,34	6,94	9,42	137,26
		Какао на молоке	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37
		Полд	Фрукты (груша)	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,20	0,00	6,00
Пряники мятные	25		1,80	2,50	6,20	101,00	50	3,60	5,00	12,40	202,00	

		Сок	150	0,15	0,15	16,73	84,60	200	0,20	0,20	22,30	110,00
		ИТОГО		28,46	29,38	161,81	941,04		34,81	38,49	204,9	1268,41
День 9, четверг	Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150/5	4,67	4,86	25,83	166,00	200/10	6,21	5,28	32,79	203,00
		Какао на молоке	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,49	145,2
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,00
	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,72	3,05	1,65	44,5	60	0,86	3,66	1,98	56,34
		Суп вермишелевый с говядиной	200	2,15	2,27	13,71	83,80	250	3,7	5,14	13,91	116,88
		Жаркое по домашнему	100	8,16	8,92	35,15	246,34	150	8,16	8,92	35,15	246,34
		Чай с сахаром	180/20	0,15	0,00	10,5	21,00	200/20	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37
	Полдник	Фрукты (яблоко)	60	0,20	0	6,00	24,00	75	0,20	0,00	6,00	24,00
		Напиток лимонный	150	0,00	0,00	3,75	44,63	200	0,00	0,00	5,00	59,50
Печенье песочное		25	1,80	2,50	6,20	101,00	50	3,60	5,00	12,40	202,00	
		ИТОГО		25,26	25,58	158,19	1014,54		31,22	32,91	183	1255,63
День 10,	Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
		Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,5	21,00	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный	40	2,90	0,90	20,60	100,00	40	2,90	0,90	20,60	100,00

Обед	Салат морковный	55	5,70	3,00	4,40	47,00	60	6,22	3,27	4,8	51,27
	Борщ из свежей капусты с говядиной	200	10,01	6,49	23,93	199,36	250	12,59	8,31	29,91	249,20
	Макаронник запеченный с яйцом	100	18,96	13,01	11,4	238,11	150	22,75	15,61	13,68	285,72
	Какао на молоке	150	2,64	2,79	19,12	108,9	200	3,52	3,72	25,29	145,0
	Хлеб	40	1,87	0,29	15,68	74,37	40	1,87	0,29	15,68	74,37
Полдник	Компот из кураги	150	0,03	0,00	18,57	70,65	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Сухари ванильные	25	0,80	0,70	20,00	86,00	50	1,60	1,40	40,00	172,00
	Фрукты (мандарин)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	100	0,40	0,00	11,30	46,00
ИТОГО			48,21	33,86	174,62	1146,93		58,42	42,4	225,51	1453,14