



Е.А.Дельцова

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
 Столпинская начальная общеобразовательная школа
 Кадыйского муниципального района Костромской области.
 (дошкольная группа)

2023-2024 год

Первая неделя

Понедельник

Приём пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	6,7	29,9	200,7
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8
Итого:		9,7	9,8	58,0	357,5
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров с р/м	60	1,11	6,18	4,62	78,56
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/15/5	1,78	4,90	6,13	75,70
Рыба отварная с маслом	80	13,60	5,69	0,65	107,64
Вермишель отварная	150	3,67	5,40	28,00	210,11
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
ИТОГО:		21,72	22,63	76,66	635,61
ПОЛДНИК					
Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40
Печенье	10	0,75	0,97	7,25	41,7
ВСЕГО:		32,7	33,4	151,38	1074,81

Первая неделя

Вторник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога со сгущённым молоком	100\20	22,5	13,2	37,8	360,9
Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40,0
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
Итого:		25,13	14,1	62,77	475,9
ОБЕД					
Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11
Суп молочный овощной	250	2,2	5,2	15,58	117,9
Запеканка картофельная с мясом и соусом	170	16,77	18,81	20,84	315
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		25,04	29,97	96,40	755,75
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,23	4,67	5,84	86,14
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Всего:		56,2	50,14	187,51	1427,59

Первая неделя

Среда

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	100	9,65	15,93	1,82	189,28
Напиток лимонный	180	0,1	0	20,3	84,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		11,85	16,83	37,62	348,38
ОБЕД					
Огурец солёный порционно	60	0,74	0,06	0	12
Суп рисовый с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50
Макароны отварные с маслом сливочным и отв яйцом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		8,96	13,05	89,71	527,78
Молоко кипячёное	180	5,47	4,75	9,06	101,32
Вафли	30	1,82	2,65	14,17	90,99
ВСЕГО:		28,1	37,28	150,56	1068,47

Первая неделя

Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200	7,3	7,5	35,7	240
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		12,1	10,6	63,8	396,8
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88
Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13
Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73
Кисель фруктовый	200	0	0	29	125
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		19,69	15,16	93,61	603,04
Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06
Палочки кукурузные	20	1,5	1,9	15,0	83,4
Всего:		36,41	30,88	191,11	1196,3

Первая неделя

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка рисовая с маслом сливочным	100/5	3,69	3,19	28,37	156,67
Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
Итого:		6,32	4,09	53,34	271,67
ОБЕД					
Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8
Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00
Напиток апельсиновый	200	0,4	0,27	17,2	72,8
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		25,82	29,47	74,16	711,3
ПОЛДНИК					
Сок	180	3,12	3,22	18,7	113,06
Печенье овсяное	10	0,75	0,97	7,25	41,7
ВСЕГО:		36,01	74,71	153,45	1137,73

Вторая неделя

Понедельник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,5
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200	6,0	8,3	25,1	199,5
Кофейный напиток	180	4,7	5,0	19,7	187,0
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		13,5	14,3	62,6	476,0
ОБЕД					
Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,46
Суп картофельный с фрикадельками	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5
Птица отварная	80	21,1	13,6	0	206,25
Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Всего		29,01	24,72	62,26	580,41
Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	24,6	100
Пряник	10	0,75	0,97	7,25	41,7
Всего		43,36	40,09	156,71	1198,11

Вторая неделя

Вторник

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Рожки отварные с сыром	100/15	9,65	15,93	1,82	189,28
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,7	48,1
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		11,85	16,83	29,02	312,38
ОБЕД					
Салат из свежей капусты с р/м	100	1,33	6,08	8,59	94,12
Суп лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		29,68	33,27	66,0	811,72
Молоко кипячёное	180	5,49	4,90	9,09	102,0
Палочки кукурузные	20	1,5	1,9	15,0	83,4
ВСЕГО:		48,52	56,9	119,11	1309,5

Вторая неделя

Среда

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка творожная со сгущ. молоком	100/30	22,5	13,2	37,8	360,9
Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:					
		25,5	14,28	71,01	512,8
ОБЕД					
Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5
Суп с картофельный с курой	250/10	1,20	4,90	2,60	52,60
Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76
Макароны отварные с маслом сливочным	150	2,77	4,84	10,78	97,80
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		20,44	27,40	85,62	702,04
ПОЛДНИК					
Кисломолочный продукт «Снежок»	150	0,1	0	11,7	48,1
Печенье	10	0,75	0,97	7,25	41,7
ВСЕГО:		46,79	42,65	175,58	1304,64

Вторая неделя

Четверг

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Помидор свежий порционно	60	0,7	0,3	2,3	14,5
Каша кукурузная молочная жидкая	200	4,07	0,6	0,6	165,98
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		9,57	4,0	31,0	337,28
ОБЕД					
Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40
Плов с курицей	180	15,3	12,91	41,06	336,8
Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		19,74	23,41	110,76	705,3
Полдник					
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40
Всего:		31,64	28,81	173,73	1192,38

Вторая неделя

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка рисовая с маслом сл.	100/5	3,69	3,19	28,37	156,67
Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75,0
Итого:		8,91	7,31	62,57	344,73
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65
Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25
Котлета мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00
Картофельное пюре	150/5	2,34	16,71	3,79	174,02
Кисель фруктовый	200	0,14	0,04	27,5	110,8
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
Итого:		20,32	36,41	75,52	674,72
Полдник					
Чай с молоком	180	1,5	1,1	8,2	48,9
Вафли	20	0,55	0,65	15,4	70,8
Всего:		31,28	45,47	161,69	1139,15