

*Утверждаю*

*Директор МКОУ  
«Кадновская СШ»  
Платонов А.А*

*приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_*

*Примерное 10-дневное меню*

*для детей с дневным пребыванием 9 часов.*

*МКОУ «Кадновская СШ» дошкольная группа*

*2024-2025 учебный год*

*(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов.*

*Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна)*

Д 1	№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		ккал			
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
	воз раст													
п о н е д е л ь н и к	завтрак 20-25%	168	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150	200	7.6	10.14	8.25	11	29.16	38.8	221.61	295.48	
		397	Какао с молоком	150	180	0.045	0.054	0.015	0.018	6.99	8.39	28.005	33.6	
		1	Бутерброд с маслом сливочным	45	60	4.7	6.3	6.88	9.1	14.56	19.4	139	185.33	
			итого			12.35	16.49	15.15	20.11	50.71	66.59	387.51	513.41	
	2	завт рак 5%	399	Фрукты, соки	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.8	41.8	44
	обед (30-35 %)	80	Суп картофельный с крупой	180	220	3.69	4.51	3.85	4.7	11.61	14.19	95.94	117.26	
		306	Биточки рубленые из птицы с рисом	132	180	2.69	3.67	4.22	5.76	17.99	24.53	120.78	164.7	
		354	Соус томатный	15	30	0.2	0.4	0.75	1.5	0.88	1.76	11.12	22.23	
		20	Салат из капусты белокочанной	30	40	0.23	0.3	1.83	2.44	0.71	0.95	20.19	26.92	
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
		376	Компот из сухофруктов	150	200	0.33	0.44	0.075	0.1	25.5	43	103.95	138.6	
				Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118
				итого			20.33	27.57	14.2	19.18	91.22	134.18	472.6	786.71
	полдник 10-15 %	376	Кисель	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90	
			Кондитерские изделия	50	100	6.99	13.98	4.86	9.71	11.21	22.42	116.5	233	
		213	Яйцо вареное	15	18	5	5.08	3,1	4,6	0,12	0,28	60	63	
				итого			11.34	19.2	8.61	14.21	17.21	29.62	176,5	386
				Общий итог			44.4	63.66	38.34	53.9	168.45	240.19	1094.52	1667.12

д 2	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
в т о р н и к	завтрак 20-25%	177	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	160	210	4.67	6.13	4.8	6.38	25.82	33.9	166	217.87
		395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.8	2	2.39	10.6	12.76	70	84
			Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.3	0.2	0.3	9.66	14.49	47	70.5
				итого		8.59	11.23	7	9.07	46.08	61.15	283	372.37
	2 завтрак 5%	368	Фрукты, соки	95	100	0.38	0.4	0.29	0.3	9.79	10.3	43.7	46
	обед (30-35 %)	67	Щи со сметаной	180	220	1.26	1.54	3.51	4.29	6.1	7.45	61.02	74.58
		321	Картофельное пюре	123	180	1.61	2.36	3.19	4.66	6.37	9.32	60.6	88.74
		247	Рыба тушеная с овощами	60	80	4.43	5.91	4.91	6.55	5.85	7.8	85.5	114
		348	Соус томатный	15	30	0.24	0.49	0.88	1.76	1.05	2.11	13.12	26.25
			Салат из отварных овощей с маслом	30	40	0.33	0.45	1.85	2.47	1.41	1.88	23.73	31.64
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
		372	Компот из свежих плодов	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.91	23.88	73.2	97.6
			Хлеб пшеничный	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94	117.5
				итого		13.75	18.16	15.34	20.99	71.37	93.29	480.77	637.31
		239	Оладья из творога	15	30	0.013	0.027	0.013	0.027	2.6	5.19	10.4	20.8
	391	Чай	150	180	3.15	3.78	2.71	3.26	12.96	15.55	89	106.8	
				итого		25.49	21.35	8.74	15.34	24.13	37.89	222.9	374.6
			Общий итог		48.21	51.14	31.37	45.7	151.37	202.63	1030.37	1430.28	

д з	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
с р е д а	завтрак 20-25%	177	Каша вязкая молочная овсяная	155	205	4.03	5.35	2.08	2.75	24.15	31.95	131.56	174	
		397	Какао на молоке	150	180	2.65	3.18	2.32	2.79	11.31	13.57	77	92.4	
		3	Бутерброд с маслом	45	60	4.7	6.3	6.88	9.1	14.56	19.4	139	185.33	
			итого			11.38	14.83	11.28	14.64	50.02	64.92	347.56	451.73	
	2 завтрак 5%	368	Фрукты, соки	95	100	0.86	0.9	0.09	0.1	9.03	9.5	40.85	43	
	обед (30-35 %)	82	Суп картофельный с вермишелью и мясом	180	220	6.19	7.57	6.05	7.4	10.31	12.61	120.42	147.18	
		231	Сырники из творога	60	80	12	15.46	8.94	11.92	13.07	17.42	179	238.66	
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
		376	Кисель фруктовый	150	200	0.33	0.44	0.015	0.02	20.82	27.76	84.75	113	
			итого			25.96	34.23	21.78	28.97	83.13	104.54	633	858.4	
	полд ник 10-15%		Булка	60	130	2.42	5.24	5.28	11.44	28.63	62	171.69	372	
		401	Снежок	150	180	4.57	5.49	4.08	4.9	7.58	9.09	85	102	
				итого			6.99	10.73	9.36	16.34	36.21	71.09	256.69	474
				Общий итог			45.19	60.69	42.51	60.05	178.39	250.05	1278.1	1827.13

д 4	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
ч е т в е р г	завтрак 20-25%	215	Омлет натуральный	80	100	4.04	5.33	0.45	0.61	32.72	43.26	140	185.2
		395	Кофейный напиток на молоке	150	180	0.04	0.05	0.015	0.018	6.99	8.39	28	33.60
		3	Бутерброд с сыром	45	60	4.7	6.3	6.88	9.1	14.56	19.4	139	185.33
			итого			8.78	11.68	7.35	9.73	54.27	71.05	307	404.13
	2 завт рак 5%	399	Фрукты, соки	95	100	0.86	0.9	0.09	0.1	8.6	9	39	41
	обед (30-35 %)	87	Суп Картофельный с рыбой	180	220	2.02	2.46	2.36	2.88	9.22	11.26	66.24	80.96
		354	Соус сметанный	15	30	0.2	0.4	0.75	1.5	0.88	1.76	11.12	22.23
		298	Ленивые голубцы	60	80	7.32	9.76	8.14	10.86	6.31	8.42	128	170.66
		45	Винегрет овощной	30	40	0.42	0.56	1.58	2.1	2.64	3.52	26.46	35.28
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
		372	Компот фруктовый	150	200	0.15	0.2	0.045	0.06	17.03	22.7	69.15	92.2
			Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118
			итого			18.23	24.93	17.46	23.8	78.5	108.38	547.27	750.51
	полд ник 10-15%		Кондитерские изделия	20	20	1.36	1.36	2.79	2.79	10.43	10.43	72.4	72.4
		392	Чай	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90
				итого		5.71	5.58	6.54	7.29	16.43	17.63	147.4	162.4
				Общий итог		33.58	43.09	31.44	40.56	157.8	206.06	1040.67	1358.04

д 5	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
п я т н и ц а	завт рак 20-	93	Лапша молочная	155	205	5.29	7.06	10.18	13.58	1.01	1.35	117.23	156.3	
		394	Чай с молоком	150	180	0.04	0.05	0.015	0.018	6.99	8.39	28	33.60	
			1	Бутерброд с маслом сливочным	45	60	4.7	6.3	6.88	9.1	14.56	19.4	139	185.33
				итого			10.03	13.41	17.08	22.7	22.56	29.14	284.23	375.23
	2 завт рак 5%	371	Фрукты, соки	95	100	0.6	0.63	0.13	0.14	14.86	15.65	62.7	66	
	обед (30-35 %)	66	Борщ со свежей капустой	180	220	1.9	2.38	2.03	2.49	12.35	15.09	75.42	92.18	
		302	Курица тушен. с овощами	60	80	13.56	18.08	10.2	13.6	0	0	146	194.66	
		316	Гречка отварная	132	180	3.29	4.48	3.79	5.17	32.27	44.01	175.96	239.9	
		348	Соус томатный	15	30	0.4	0.8	1.38	2.77	1.48	2.96	19.98	39.96	
		15	Салат из сырых овощей с маслом и луком	30	40	0.29	0.39	1.84	2.46	1.12	1.49	22.26	296.8	
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
		372а	Компот из свежих плодов	150	200	0.33	0.44	0.12	0.16	18.18	24.24	75.15	100.2	
			Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118	
			итого			24.74	33.82	20.14	27.75	93.25	128.64	655.37	1168.7	
	полд ник 10-15 %			Гренки с сахаром	20	20	1.34	1.34	1.99	1.99	9.77	9.77	62.33	62.33
397			кисель	150	180	3.15	3.78	2.71	3.26	12.96	15.55	89	106.8	
			итого			4.49	5.12	4.7	5.25	22.73	25.32	151.33	169.13	
			Общий итог			39.86	52.98	42.05	55.84	153.4	198.75	1153.63	1779.06	

д б	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
п о н и д е л ь н и к	завтрак 20-25%	177	Каша вязкая молочная пшеничная	155	205	2.28	2.94	2.99	3.86	27.29	36.1	145.4	192.3
		395	Кофейный напиток на молоке	150	180	0.1	0.12	0.015	0.018	8.5	10.2	34.17	41
		1	Бутерброд с маслом сливочным	45	60	4.7	6.3	6.88	9.1	14.56	19.4	139	185.33
			итого			7.08	9.36	9.89	12.98	50.35	65.7	318.57	418.63
	2 завт рак 5%	368	Фрукты, соки	95	100	1.4	1.5	0.47	0.5	19.6	21	90.25	95
	обед (30-35%)	76	Суп рассольник	180	220	1.19	1.45	4.03	4.93	6.59	8.05	67.32	82.28
		367	Соус томатный	15	30	0.2	0.4	0.75	1.5	0.88	1.76	11.12	22.23
		204	Макаронные изделия отварные	132	150	4.86	5.52	3.97	4.52	23.27	26.45	148.24	168.45
		306	Биточки рубленные из куриной грудки	60	80	9.32	12.42	7.07	9.42	9.64	12.8	139	185.34
		33	Салат из свеклы	30	40	0.4	0.6	1.82	2.44	2.5	3.34	28.17	37.56
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
		383	Кисель	150	200	0.06	0.08	0	0	16.7	22.26	67.05	89.4
			Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118
		итого			21	27.72	18.15	37.41	87.43	115.57	601.5	790.26	
	полд ник 10-		Кондитерские изделия	20	20	3.96	7.92	6.68	13.37	23.93	47.87	171.69	343.38
		394	Чай с молоком	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90
			213	Яйцо вареное	15	18	5	5.08	3,1	4,6	0,12	0,28	60
			итого			8.31	13.14	10.43	17.87	29.93	55.07	246.69	433.38
			Общий итог			37.79	51.72	38.94	68.76	187.31	257.34	1257.01	1737.27

д 7	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
в т о р н и к	завтрак 20-25%	168	Каша манная	150	200	6.45	8.6	6.86	9.14	26.67	35.56	194	258.66
		397	Какао	150	180	0.04	0.05	0.015	0.018	6.99	8.39	28	33.60
		1	Бутерброд с маслом сливочным	45	60	4.7	6.3	6.88	9.1	14.56	19.4	139	185.33
			итого			11.19	14.95	13.76	18.26	48.22	63.35	361	477.59
	2 завтрак 5%	368	Фрукты, соки	95	100	0.57	0.6	0.57	0.6	14.63	15.4	65.6	69
	обед (30-35 %)	77	Суп гороховый	180	220	1.69	2.07	2.03	2.49	11.97	14.63	72.9	89.1
		302	Картофель тушёный с куриной грудкой	132	180	3.2	4.37	4.7	6.44	32.28	44	184.53	279.6
		45	Салат винегрет овощной	30	40	0.89	1.19	1.56	2.08	1.88	2.5	25.08	33.44
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87
		372	Компот из свежих фруктов	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.91	23.88	73.2	97.6
			Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118
			итого			16	22.05	15	20.06	64.84	133.95	591.43	840.33
	полд ник 10-15%		Кондитерские изделия	35	50	4.41	6.3	2	2.85	12.71	18.15	86.1	123
		392	Чай с сахаром	150	180	3.15	3.78	2.71	3.26	12.96	15.55	89	106.8
				итого		7.56	10.08	4.71	6.11	25.67	33.7	175.1	229.8
				Общий итог		35.32	47.68	34.04	45.03	153.36	264.4	1193.13	1616.72



д 8	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
с р е д а	завтрак 20-25%	205	Макароны отварные с маслом сливочным	150	200	5.78	7.7	9.66	12.88	25.71	34.28	212.91	283.88	
		395	Кофейный напиток на молоке	150	180	0.04	0.05	0.015	0.018	6.99	8.39	28	33.60	
		1	Бутерброд с маслом сливочным	55	55	2.5	2.5	3.9	3.9	28.88	28.88	161	161	
			итого			8.32	10.25	13.58	16.8	61.58	71.55	401.91	478.48	
	2 заут рак 5%	368	Фрукты, соки	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.8	41.8	44	
	обед (30-35 %)	58	Свекольник	180	220	1.58	1.94	3.65	4.47	8.58	10.49	73.62	89.98	
		199	Манные биточки с киселем	132	180	2.69	3.67	4.22	5.76	17.99	24.53	120.78	164.7	
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
		372	Компот из свежих фруктов	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.91	23.88	73.2	97.6	
			Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118	
			итого			16.18	22.1	13.36	17.61	74.65	102.85	484.14	661.2	
	полд ник 10-15%	474	Плюшка	20	20	2.26	2.26	0.58	0.58	11.31	11.31	59.67	59.67	
		401	Снежок	150	180	4.57	5.49	4.08	4.9	7.58	9.09	85	102	
				итого			7.17	7.75	4.66	5.48	18.89	20.04	144.67	161.67
				Общий итог			32.05	40.5	31.98	40.29	164.43	204.24	107252	1345.35

д 9	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
ч е т в е р г	завтрак 20-25%	213	Отварное яйцо	150	200	5.15	6.86	5.36	7.38	20.72	27.62	153	204	
		397	Какао на молоке	150	180	2.34	2.8	2	2.39	10.6	12.76	70	84	
		1	Бутерброд с маслом сливочным	55	55	4.73	6.3	6.88	9.17	14.56	19.42	139	185.33	
			итого			8.32	10.25	13.58	16.8	61.58	71.55	401.91	478.48	
	2 завтрак 5%	399	Фрукты, соки	95	100	0.38	0.4	0.29	0.3	9.79	10.3	43.7	46	
	обед (30-35 %)	80	Суп картофельный с крупой	180	220	1.8	2.2	2.02	2.46	12.24	14.96	74.34	90.86	
		304	Плов с куриной грудкой и овощами	120	160	15.47	20.62	12.22	16.3	3.94	5.25	187.5	250	
		34	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	40	1.41	1.88	2.85	3.8	2.14	2.85	39.84	53.12	
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
		372	Компот из фруктов	150	200	0.33	0.44	0.075	0.1	25.5	43	103.95	138.6	
			Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118	
		итого			16.18	22.1	13.36	17.61	74.65	102.85	484.14	661.2		
	полд ник 10-15%	239	Оладьи из творога	20	20	2	2	1.12	1.12	9.43	9.43	56	56	
		392	Чай с сахаром	150	180	3.15	3.78	2.71	3.26	12.96	15.55	89	106.8	
				итого			5.15	5.78	3.83	4.38	22.39	24.98	145	162.8
				Общий итог			30.03	38.53	31.06	39.09	168.41	209.68	1074.75	1348.48

Д 1 0	воз раст	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		б		ж		у		ккал		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
п я т н и ц а	завтрак 20-25 %	93	Суп молочный с крупой	150	200	7.37	9.82	7.92	10.56	31.55	42.06	227.42	303.22	
		152	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.05	0.015	0.018	6.99	8.39	28	33.60	
		1	Бутерброд с маслом сливочным	45	60	4.7	6.3	6.88	9.1	14.56	19.4	139	185.33	
			итого			12.11	16.17	14.82	19.68	53.1	69.85	394.42	522.15	
	2 завт рак 5%	371	Фрукты, соки	95	100	0.53	0.56	0.13	0.14	14.47	15.23	60.8	64	
	обед (30-35 %)	81	Суп картофельный с крупой	180	220	2.56	3.12	3.67	4.49	10.46	12.78	85.14	104.06	
		336	Капуста тушенная с мясом	160	210	16	21	14.78	19.4	26.77	35.13	304	399	
		12	Салат Кукуруза консервированная	30	40	0.36	0.49	1.56	2.08	1.94	2.58	23.25	31	
			Хлеб ржаной	40	50	2.6	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	
		122	Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	0.33	0.44	0.015	0.02	20.82	27.76	84.75	113	
			Хлеб пшеничный	30	50	2.37	3.95	0.3	0.5	14.49	24.15	71	118	
		итого			24.22	32.3	20.81	27.09	87.84	119.1	637.74	852.06		
	полд ник 10-15%	476	Гренки с сахаром	20	20	1.6	1.6	0.56	0.56	10.08	10.08	51.67	51.67	
		400	Молоко	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90	
				итого			5.95	6.86	4.31	5.06	16.08	17.28	126.67	141.67
				Общий итог			43.01	55.89	40.07	51.97	171.49	218.88	1196.38	1548.88

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"КАДНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА", Платонов Алексей Александрович,  
Директор

03.09.24 13:34 (MSK)

Сертификат 0211C1D95341092EA5D292291EC7913B