Утверждаю

Директор Индерской СОШ

---------- Чурсинова Е.И.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МКОУ ИНДЕРСКОЙ СОШ

2026-2027 учебный год

№ рец-т	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр				Витамины			Мин – вещества	
	1 день 1неделя										
	Завтрак 1	Гр	Белки	Жиры	Угл-ды	калории	B1	B2	C	Ca	Fe
86	Суп молочный с мак. Изделиями	250	6.93	2,3	24,45	146,2	0,08	0,19	1,13	179,4	0,7
Пром.	Печенье	20	0,14	0,05	1,32	9,1	0	0	0	0	0
384	Чай с молоком и сахаром	180	0,94	0,01	11,88	51,37	0,01	0,02	0,39	39,96	0,8
	Итого	450	8,01	2,36	13,2	206,67	0,09	0,21	1,52	219,36	1,15
	Завтрак 2										
407	Сок фруктовый	100	1,00	0,10	1,9	12,5	0,01	0,06	8,00	40,00	0,0
	обед										
50	Винегрет овощной	100	1,26	9,15	6,95	115,24	0,04	0,03	1,64	19,8	0,8
80	щи из кваш,капусты с картофелем	200	2,09	6,10	7,55	93,70	0,03	0,04	6,25	36,98	0,5
297	Каша гречневая рассыпчитая	150	2,90	6,93	38,64	224,91	0,07	0,05	0,00	9,25	2,9
255	Шницель из говядины	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,10	22,53	1,3
343	Соус сметанный	50	0,02	6,95	0,43	8,63	0,00	0,25	0,00	36,84	0,3
399	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,8
	Итого	750	17,26	37,85	94,78	729,76	1,9	2,06	8,14	181,77	7,6
	Полдник										
195	Запеканка из творога	150	26,39	6,11	47,0	348,50	0,11	0,31	0,34	128,35	0,7
394	Кисель из концентрата	180	11,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,0
	итого	330	37,75	6,11	76,02	470,02	0,11	0,31	0,34	129,03	0,7
	Хлеб пшеничный на весь день	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0,00	25,22	1,5
	Всего на день	1727	72,07	47,68	256,3	1426,35	0,56	1,1	18	597,38	10,33

	2 день 1 неделя										
	Завтрак 1й										
162	Каша овсяная из геркулеса	205	6,33	6,00	28,33	192,62	0,12	0,12	0,30	120,40	0,8
498	Бутерброд с повидлом	40	1,24	3,91	20,30	121,36	0,02	0,01	0,03	6,00	0,7
388	Какао с молоком и с сахаром	180	3,33	0,7	32,73	150,87	0,04	0,01	0,32	153,85	0,6
	итого	425	10,9	10,61	81,36	464,85	0,18	0,14	0,65	280,25	2,1
	Завтрак 2										
407	Сок фруктовый	100	1,00	0,10	1,9	12,5	0,01	0,06	8,00	40,00	0,0
	обед										
324	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	1,90	4,82	9,41	88,64	0,02	0,03	2,40	47,50	1,7
64	Рассольник ленинградский	200	2,44	6,00	15,20	124,60	0,06	0,05	4,20	22,14	0,0
317	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,14	0,06	5,18	34,29	0,9
255	Биточки из говядины	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,10	22,53	1,3
345	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,13	1,24	3,49	29,70	0,03	0,06	1,9	33,68	0,0
403	Компот из чернослива	180	0,33	0,20	21,87	90,58	0,02	0,00	0,28	0,46	7,7
	итого	480	18,27	25,99	84,75	646,09	0,31	0,26	14,06	160,6	11 66
	полдник										
414	Ватрушка лакомка	75	12,91	16,31	23,20	291,23	0,04	0,05	0,05	59,61	0,2
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	000	0,00	0,02	1,89	0,2
	итого	275	13,03	16,31	38,64	353,47	0,04	0,05	0,07	61,50	1,4
	Хлеб пшеничный на весь день	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0,00	25,22	1,5
	Всего на день	1737	50,44	54,27	253,31	1484,31	0,7	0,59	22,78	567,57	16 76

	3 день 1 неделя										
	1 завтрак										
441	Вареники с картошкой	210	7,15	1,75	45,79	227,51	0,10	0,29	0,15	119,77	1,7
384	Чай с молоком и сахаром	180	0,94	0,01	11,88	51,37	0,01	0,02	0,39	39,96	0,8
	итого	390	8,09	1,76	57,67	278,88	0,11	0,31	0,54	159,73	2,5
	2 завтрак										
90	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,0
	обед										
43	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,52	4,73	7,95	80,68	0,07	0,05	3,77	20,66	0,0
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,79	3,95	7,76	73,8	0,08	0,04	5,51	41,26	0,9
306	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,30	31,28	187,92	0,05	0,02	0,00	11,39	0,2
288	Курица в соусе с томатом	120	25,84	20,92	2,30	300,90	0,05	0,18	2,32	30,21	2,5
403	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,20	21,87	90,58	0,02	0,00	0,28	8,46	7,7
	итого	750	34,97	35,12	71,16	733,88	0,27	0,29	11,88	111,98	11 73
	полдник										
103	Морковная запеканка	125	2,53	8,80	11,35	134,72	0,07	0,6	2,88	26,01	0,8
409	Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94,90	0,00	0,01	60,00	5,44	4,9
	итого	300	3,21	8,80	34,4	227,62	0,07	0,61	62,88	31,45	5,7
	Хлеб пшеничный на весь день	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0,00	25,22	1,5
	Всего на день	1637	54,72	47,34	220,29	1292,78	0,64	1,39	85,30	429,68	23 40

	4 день 1 неделя										
	Завтрак 1										
167	Каша рисовая молочная	205	5,12	4,48	29,01	176,86	0,1	0,13	1,2	31,84	0,4
448	Хлеб с джемом	40	1,24	3,91	20,30	121,36	0,20	0,01	0,03	6,00	0,7
391	Кофейный напиток с молоком и сахар.	200	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	185,2	0,5
	Итого	445	12,64	17,87	58,87	447,28	0,35	0,21	1,37	223,04	1,6
	Завтрак 2										
90	Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45	0,03	0,02	10,00	16,00	2,0
	Обед										
30	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,76	1,55	33,09	0	0	1,87	12,24	0,9
69	Суп картофельный с клецками	200	2,53	3,21	9,72	77,9	0,07	0,14	2,9	11,9	0,2
317	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,14	0,06	5,18	34,29	0,9
227	Котлета рыбная любительская	70	8,51	6,90	5,39	117,7	0,06	0,06	0,69	29,95	0,8
337	Соус молочный с морковью	30	0,35	2,6	2,44	29,67	0,01	0,01	0,11	10,98	0,9
403	Компот из кураги	200	0,30	0,18	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,3
	Итого	710	14,24	20,66	59,75	691,91	0,3	0,27	11	106,97	9,
	Полдник										
419	Блинчики с маслом	160	8,00	17,6	52,5	400,40	0,12	0,29	0	182,42	1,4
394	Кисель из концентрата	180	0,49	0	26,13	109,37	0	0	0	0,61	0
	Итого	340	8,49	17,6	78,63	509,77	0,12	0,29	0	183,03	1,4
	Хлеб пшеничный на весь день	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0	25,22	1,5
	Всего на день	1692	44,33	57,79	254,31	1701,36	0,84	0,87	22,37	315,22	15 85

	5 день 1 неделя										
	Завтрак 1										
168	Каша ячневая	205	7,23	4,75	26,29	179,38	0,08	0,13	0,28	117,04	0,2
498	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,24	3,91	20,30	121,36	0,02	0,01	0,03	6,00	0,7
388	Какао с молоком и сахаром	180	3,05	0,63	29,46	135,78	0,04	0,09	0,29	138,47	0,9
	Итого	425	11,52	9,29	76,05	436,52	0,14	0,23	0,6	261,51	1,8
	Завтрак 2										
90	Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,0
	Обед										
38	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,70	5,45	2,83	63,09	0,01	0,02	2,73	17,27	0,4
74	Суп крестьянский с крупой	200	1,77	0,02	10,32	91,2	0,05	0,03	4,00	20,8	0,6
443	Пельмени мясные	220	21,98	30,58	27,7	385,55	0,32	0,18	0	37,4	1,8
403	Компот из сухофруктов	180	0,30	0,18	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,5
	Итого	660	24,75	36,21	60,53	621,36	0,4	0,23	6,98	83,08	9,3
	Полдник										
Пром	Пряник	50	2	1	2,8	140					
384	Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,37	0,01	0,02	0,39	39,96	0,8
	Итого	200	2,94	1,01	14,68	191,37	0,01	0,02	0,39	39,96	0,8
	Хлеб на весь день	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0	25,22	1,5
	Всего на день	1482	47,26	48,17	208,32	1301,65	0,74	0,58	17,97	425,77	15,64

	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ										
	Завтрак 1										
160	Каша манная	205	6,2	4,48	31,64	191,7	0,06	0,12	0,30	112,6	0,9
492	Бутерброд с сыром	45	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	185,20	0,5
391	Кофейный напиток с молоком и сахар	180	2,51	0,03	17,82	81,5	0,03	0,06	0	102,42	0,3
	Итого	430	14,99	13,99	59,12	422,26	0,14	0,25	0,44	400,22	0,7
	Завтрак 2										
Пром	Вафля	20	0,9	5,8	12,8	108					
380	Чай без сах	150	0	0	0,05	0,20	0	0	0	3,71	0,2
	Итого	170	0,9	5,8	12,85	10,82	0	0	0	3,71	0,2
	Обед										
6	Салат из моркови	60	0,68	5,45	5,44	73,54	0,03	0,03	1,06	12,88	0,
70	Суп карт с макар изделиями	200	2,39	2,70	5,95	57,73	0,07	0,04	3,68	14,22	0,8
301	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150	4,23	17,10	27,93	282,57	0,05	0,03	1,8	32,34	1,5
255	Котлета из говядины	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,10	22,53	1,3
358	Соус красный	30	0,42	0,75	2,88	19,97	0	0	0,21	2,45	0,0
409	Напиток из шиповника	180	0,61	0	22,55	85,41	0	0	54,00	4,90	4,1
	Итого	690	18,76	34,72	78,56	694,66	0,19	0,16	60,85	89,32	7,7
	Полдник										
448	Оладьи с яблоком	176	8,21	16,95	68,73	460,32	0,14	0,05	0,42	19,54	1,9
394	Кисель из концентрата	180	0,49	0	26,13	109,37	0	0	0	0,61	0
	Итого	356	8,7	16,95	94,86	569,69	0,14	0,05	0,42	20,15	1,9
	Хлеб пшенич на весь день	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0	25,22	1,5
	Всего на день	1743	51,4	72,72	221,05	1010,17	0,63	0,54	61,71	49,52	12,50

	2 день 2 неделя										
	Завтрак 1										
307	Макароны отв с овощами	150	4,5	5,0	5,90	189,08	0,06	0,03	4,64	16,89	1, 9
388	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,46	135,78	0,04	0,09	0,29	138,47	0, 9
496	Бутерброд с маслом	30	1,21	11,30	7,24	135,45	0,02	0,02	0	4,80	0, 9
	Итого	360	8,76	16,93	42,6	460,31	0,12	0,14	4,93	160,17	2, 7
	Завтрак 2										
90	Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2, 0
	Обед										
39	Салат из свеклы с сыром	60	1,57	6,43	3,1	76,49	0,01	0,03	1,33	54,58	0, 7
67	Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,35	12,56	98,88	0,09	0,03	2,50	9,81	0, 4
317	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,14	0,06	5,18	34,29	0, 9
295	Биточки куриные	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0, 7
335	Соус молочный	30	0,59	1,24	1,86	20,94	0	0,01	0,05	11,72	0, 4
403	Компот из кураги	180	0,3	0,18	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6, 5
	Итого	690	17,71	26,66	64,47	569,77	0,28	0,2	9,88	145,85	9, 6
	Полдник										
455	Изделие из сдобного теста	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0,04	0,03	0	10,56	0, 5
382	Чай с сахаром	180	0	0	11,44	54,91	0	0	0	1,70	0, 5
	Итого	240	3,23	3,89	44,92	236,84	0,04	0,03	0	12,46	1,
	Хлеб пшеничный на весь день	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0	25,22	1, 5
	Всего на день	1487	38,15	49,14	209,05	1346,32	0,63	0,47	24,81	35,97	16 88

	3 день 2 неделя										
	Завтрак 1										
165	Каша пшенная молочная	205	6,04	5,05	31,32	198,94	0,14	0,12	0,28	111,18	1,2
499	Закрытые бутер с сыром	60	7,07	12,52	14,49	199,00	0,05	0,08	0,14	188,40	0,7
391	Кофейный напиток с молоком и сах	180	2,51	0,03	17,82	81,50	0,03	0,06	0	102,42	0,3
	Итого	445	15,62	17,6	63,63	479,44	0,22	0,26	0,42	402	2,2
	Завтрак 2										
408	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,0
	Обед										
28	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,51	5,47	4,31	72,05	0,08	0,03	1,98	12,48	0,1
75	Суп – лапша домашняя	200	2,78	3,84	10,56	87,26	0,02	0,02	3,08	9,02	0,8
303	Рис отварной	150	3,63	5,09	33,3	193,47	0,09	0,05	0	3,32	0,3
269	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	9,41	8,18	7,20	140,00	0,04	0,05	0	18,52	1,8
399	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,65	100,65	0	0	0,14	50,73	1,2
	Итого	690	17,83	22,58	80,02	593,43	0,23	0,15	5,02	94,07	3,2
	Полдник										
430	Булочка дорожная	60	3,69	8,20	31,67	215,28	0,06	0,02	0	8,42	0,3
409	Напиток из шиповника	180	0,61	0	22,55	85,41	0	0	54,00	4,90	4,1
	Итого	240	4,3	8,20	54,22	300,69	0,06	0,02	54,00	13,32	5,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0	25,22	1,5
	ВСЕГО НА ДЕНЬ	1572	46,3	49,64	254,63	1156,96	0,68	0,52	61,44	541,61	8,1

	4 ДЕНЬ 2 неделя										
	ЗАВТРАК 1										
157	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	205	5,08	5,50	31,42	195,48	0,12	0,19	0,36	152,82	2,8
496	ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	1,21	11,30	7,24	135,46	0,02	0,02	0	4,80	0,9
388	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3,05	0,63	29,46	135,78	0,04	0,09	0,29	138,47	0,9
	ИТОГО	415	9,34	17,43	68,12	466,72	0,18	0,3	0,65	296,09	3,6
	ЗАВТРАК 2										
408	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,0
	ОБЕД										
34	САЛАТ ИЗ КВАШЕНЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,64	5,46	3,31	64,93	0,01	0	4,58	16,50	0,
66	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,77	4,94	9,02	87,62	0,05	0,04	4,26	18,56	0,4
317	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,14	0,06	5,18	34,29	0,9
218	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	95	13,88	10,85	5,47	174,98	0,09	0,11	0,17	35,59	0,6
403	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,3	0,18	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,5
	ИТОГО	685	18,63	26,44	58,45	546,18	0,31	0,21	14,44	112,55	9,4
	ПОЛДНИК										
421	БЛИНЫ С ДЖЕМОМ	170	10,20	17,58	82,34	528,40	0,13	0,22	0,35	135,73	1,6
382	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,72	54,91	0	0	0	1,42	0,5
	ИТОГО	350	10,20	17,58	96,06	583,31	0,13	0,22	0,35	137,15	2,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0	25,22	1,5
	ВСЕГО НА ДЕНЬ	1647	46,72	62,81	279,39	1649,61	0,79	0,82	17,44	438,46	7,2

	5 ДЕНЬ 2 неделя										
	ЗАВТРАК 1										
161	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,44	4,65	32,47	201,50	0,13	0,12	0,28	114,70	1,9
187	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,24	62,26	0,02	0,15	0	7,30	0,2
391	КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	180	2,51	0,03	17,82	81,50	0,03	0,06	0,9	102,42	0,3
	ИТОГО	425	15,03	9,28	50,53	345,26	0,18	0,33	1,18	224,42	1,4
	ЗАВТРАК 2										
90	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,0
	ОБЕД										
7	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,93	0,15	12,93	56,78	0,04	0,04	1,08	21,76	0,5
65	СВЕКОЛЬНИК	200	1,76	4,10	9,28	81,12	0,08	0,05	3,64	23,14	0,8
289	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	27,95	21,33	32,80	434,70	0,17	0,19	2,06	33,90	2,9
403	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,30	0,18	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,5
	ИТОГО	650	30,94	25,76	74,69	654,12	0,31	0,28	7,03	86,41	10 27
	ПОЛДНИК										
ПРОМЫШЛ	ВАФЛЯ	40	1,8	11,6	25,6	216					
380	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0	0	0,05	0,20	0	0	0	3,71	0,2
	ИТОГО	190	1,8	11,6	26,1	216,2	0	0	0	3,71	0,2
	ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	97	8,05	1,26	46,66	7,4	0,16	0,08	0	25,22	1,5
	ВСЕГО НА ДЕНЬ	1462	56,22	47,9	208,38	1267,98	0,68	0,35	18,21	355,76	16 48