

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Структурное подразделение детский сад «Солнышко»

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МКОУ «ЛСОШ»
О.С. Сафонова
Приказ № 3
от 5.02.2024г.



Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.Н. Сафонова
Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: *1-3 лет*

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: *10 часов*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<i>Завтрак</i>	<i>Рожки отварные с маслом</i>	<i>130</i>	<i>126,2</i>
	<i>Огурец соленый порционно</i>	<i>30</i>	<i>3,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>60</i>	<i>45,2</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>150</i>	<i>154,2</i>
Итого за завтрак		350	326,72
<i>Второй завтрак</i>	Напиток ягодный	100	79,6
Итого за второй завтрак		100	79,6
<i>Обед</i>	<i>Щи на курином бульоне</i>	<i>150</i>	<i>43,05</i>
	<i>Котлета мясная</i>	<i>50</i>	<i>104,9</i>
	<i>Гречка отварная</i>	<i>110</i>	<i>111,1</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>103,6</i>
	<i>Кисель</i>	<i>150</i>	<i>80,55</i>
Итого за обед		500	443,2
<i>Полдник</i>	<i>Хворост</i>	<i>100</i>	<i>404,7</i>
	<i>Молоко</i>	<i>150</i>	<i>91,5</i>
Итого за полдник		250	496,2
Итого за весь день		1200	1345,72

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.Н. Сафонова
Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	130	179,01
	Хлеб пшеничный	60	45,2
	Цикорий на молоке	150	442,5
Итого за завтрак		350	666,71
Второй завтрак	Напиток морс	100	52,4
Итого за второй завтрак		100	52,4
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	60,3
	Салат свекольный с маслом	30	25,2
	Запеканка рисовая с курицей	110	202,73
	Хлеб ржаной	40	103,6
	Компот	150	70,95
Итого за обед		480	462,78
Полдник	Булочка резная	100	409,3
	Чай сладкий	150	52,65
Итого за полдник		250	461,95
Итого за весь день		1180	1643,84

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.Н. Сафонова
Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: *1-3 лет*

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: *10 часов*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<i>Завтрак</i>	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	<i>130</i>	<i>195,4</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>60</i>	<i>45,2</i>
	<i>Чай сладкий</i>	<i>150</i>	<i>52,65</i>
Итого за завтрак		340	293,25
<i>Второй завтрак</i>	Напиток ягодный	100	52,4
Итого за второй завтрак		100	52,4
<i>Обед</i>	<i>Суп лапша домашн. на курином бульоне</i>	<i>150</i>	<i>85,95</i>
	<i>Салат из зеленого горошка маслом</i>	<i>30</i>	<i>14,13</i>
	<i>Тефтеля рыбная</i>	<i>50</i>	<i>133,85</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>103,6</i>
	<i>Кисель</i>	<i>150</i>	<i>80,55</i>
Итого за обед		420	418,08
<i>Полдник</i>	<i>Оладьи</i>	<i>100</i>	<i>165,1</i>
	<i>Молоко</i>	<i>150</i>	<i>91,5</i>
Итого за полдник		250	256,6
Итого за весь день		1110	1020,33

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.Н. Сафонова
Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: *1-3 лет*

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: *10 часов*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<i>Завтрак</i>	<i>Каша гречневая молочная с маслом</i>	<i>130</i>	<i>131,3</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>60</i>	<i>45,2</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>150</i>	<i>154,2</i>
Итого за завтрак		340	330,7
<i>Второй завтрак</i>	Напиток морс	100	52,4
Итого за второй завтрак		100	52,4
<i>Обед</i>	<i>Суп геркулесов. на курином бульоне</i>	<i>150</i>	<i>92,9</i>
	<i>Пюре гороховое</i>	<i>110</i>	<i>110,21</i>
	<i>Гуляш из сердца</i>	<i>50</i>	<i>34,35</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>103,6</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150</i>	<i>70,95</i>
Итого за обед		500	412,01
<i>Полдник</i>	<i>Пирог сладкий</i>	<i>100</i>	<i>255,7</i>
	<i>Чай</i>	<i>150</i>	<i>52,65</i>
Итого за полдник		250	308,35
Итого за весь день		1190	1103,46

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.Н. Сафонова
Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: *1-3 лет*

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: *10 часов*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<i>Завтрак</i>	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	<i>130</i>	<i>221,13</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>60</i>	<i>45,2</i>
	<i>Цикорий на молоке</i>	<i>150</i>	<i>442,5</i>
Итого за завтрак		340	330,7
<i>Второй завтрак</i>	<i>Напиток компот из сухофруктов</i>	<i>100</i>	<i>47,3</i>
Итого за второй завтрак		100	52,4
<i>Обед</i>	<i>Уха из сайры с перловкой</i>	<i>150</i>	<i>76,2</i>
	<i>Салат свекольный с маслом</i>	<i>50</i>	<i>42</i>
	<i>Плов с курицей</i>	<i>110</i>	<i>182,93</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>103,6</i>
	<i>Кисель</i>	<i>150</i>	<i>80,55</i>
Итого за обед		500	412,01
<i>Полдник</i>	<i>Кондитерские изделия</i>	<i>100</i>	<i>666,7</i>
	<i>Молоко</i>	<i>150</i>	<i>91,5</i>
Итого за полдник		250	758,2
Итого за весь день		1190	1553,31

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:

Директор школы:

_____ Г.Н. Сафонова

Приказ № ___ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	<i>Рожки отварные с маслом</i>	<i>150</i>	<i>145,62</i>
	<i>Огурец соленый порционно</i>	<i>50</i>	<i>5,6</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>80</i>	<i>60,3</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180</i>	<i>185,04</i>
Итого за завтрак		460	396,56
Второй завтрак	Напиток ягодный	100	79,6
Итого за второй завтрак		100	79,6
Обед	<i>Щи на курином бульоне</i>	<i>180</i>	<i>51,66</i>
	<i>Котлета мясная</i>	<i>70</i>	<i>146,86</i>
	<i>Гречка отварная</i>	<i>130</i>	<i>131,3</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>129,5</i>
	<i>Кисель</i>	<i>180</i>	<i>96,66</i>
Итого за обед		610	555,98
Полдник	<i>Хворост</i>	<i>130</i>	<i>526,11</i>
	<i>Молоко</i>	<i>180</i>	<i>109,8</i>
Итого за полдник		310	632,91
Итого за весь день		1480	1665,05

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:

Директор школы:

_____ Г.Н. Сафонова

Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	206,55
	Хлеб пшеничный	80	60,3
	Цикорий на молоке	180	927
Итого за завтрак		410	1193,85
Второй завтрак	Напиток морс	100	52,4
Итого за второй завтрак		100	52,4
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180	72,36
	Салат свекольный с маслом	50	42
	Запеканка рисовая с курицей	130	239,59
	Хлеб ржаной	50	129,5
	Компот	180	85,14
Итого за обед		590	568,59
Полдник	Булочка резная	100	409,3
	Чай сладкий	150	52,65
Итого за полдник		250	461,95
Итого за весь день		1350	2276,79

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.Н. Сафонова
Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	150	169,35
	<i>Хлеб пшеничный</i>	80	60,26
	<i>Чай сладкий</i>	180	63,18
Итого за завтрак		410	292,79
Второй завтрак	Напиток клюквенный	100	52,4
Итого за второй завтрак		100	52,4
Обед	<i>Суп лапша домашн. на курином бульоне</i>	180	103,14
	<i>Салат из зеленого горошка маслом</i>	50	23,55
	<i>Тефтеля рыбная</i>	70	187,39
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	129,5
	<i>Кисель</i>	180	96,66
Итого за обед		530	540,24
Полдник	<i>Оладьи</i>	100	165,1
	<i>Молоко</i>	150	91,5
Итого за полдник		250	256,6
Итого за весь день		1290	1141,43

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:

Директор школы:

_____ Г.Н. Сафонова

Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	151,5
	Хлеб пшеничный	80	60,3
	Какао на молоке	180	185,04
Итого за завтрак		340	330,7
Второй завтрак	Напиток морс	100	52,4
Итого за второй завтрак		100	52,4
Обед	Суп геркулесов. на курином бульоне	180	111,48
	Пюре гороховое	130	130,25
	Гуляш из сердца	70	48,09
	Хлеб ржаной	50	129,5
	Компот из сухофруктов	180	85,14
Итого за обед		610	504,46
Полдник	Пирог сладкий	100	255,7
	Чай	150	52,65
Итого за полдник		250	308,35
Итого за весь день		1300	1195,91

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Луговская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Утверждаю:

Директор школы:

Г.Н. Сафонова

Приказ №__ от _____ 2021г.

Ежедневное меню основного питания

Дата: _____

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	255,15
	Хлеб пшеничный	80	60,3
	Цикорий на молоке	180	531
Итого за завтрак		410	846,45
Второй завтрак	Напиток компот из сухофруктов	100	47,3
Итого за второй завтрак		100	52,4
Обед	Уха из сайры с перловкой	180	91,44
	Салат свекольный с маслом	70	58,8
	Плов с курицей	130	216,19
	Хлеб ржаной	50	129,5
	Кисель	180	96,66
Итого за обед		610	592,59
Полдник	Кондитерские изделия	100	666,7
	Молоко	150	91,5
Итого за полдник		250	758,2
Итого за весь день		1370	2249,64