

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 6 лет

ОСЕНЬ-ВЕСНА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	91
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Бутерброд с сыром	40/10	4,53	5,92	13,09	124,2	248
Итого за завтрак		450	15,74	17,92	74,32	522,04	3
Обед	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	1
	Суп картофельный с клецками	200	2,7	2,36	12,12	80,59	37
	Макаронные отварные	150	4,79	4,59	30,62	182,95	194
	Котлета мясная в соусе	70/30	9,96	10,93	5,35	164,96	161



Приложение N 8к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Утверждено
 Директор МБОУ Нечкинской СОШ
 Т.А. Пушкарева

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	25,1	102,41	241
	Булочка	50	1,58	1,19	9,5	47,8	
Итого за обед		640	20,65	25,04	89,35	656,84	
Полдник	Пирожки из слоеного теста	60	4,64	3,89	28,90	169,30	294
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
Итого за полдник		260	5,31	5,41	46,37	255,61	263
Итого за день:		1350	41,7	48,37	210,04	1434,49	
День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	86
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	7,55	14,62	136	253
Итого за завтрак		445	13,13	18,95	69,46	500,86	1
	Яблоко	100					

Обед	Салат из соленных огурцов с луком	50	0,44	2,51	0,92	28,0	29
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,36	4,79	7,78	80,0	27
	Каша пшениная рассыпчатая	150	5,83	4,56	33,92	200,04	189
	Голубец Уралочка в соусе	100/30	10,61	6,81	15,04	164	191
	Чай с сахаром	200	-	-	13,53	54,14	263
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8	
Итого за обед		690	20,31	19,76	83,19	423,48	
Полдник	Печенье	50	4,5	8,5	24	210	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за полдник		250	4,62	8,5	36,04	258,64	
Итого за день:		1385	38,06	47,21	188,69	1182,98	

День 3											
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	96				
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248				
	Бутерброд с повидлом	40/10	2,02	3,15	22,54	127,63	2				
Итого за завтрак		445	11,83	14,35	82,78	508,71					
	Сок фруктовый	100									
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,04	4,18	47	34				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,03	2,06	15,7	89,56	38				
	Картофельное пюре	150	2,76	5,25	20,18	139,06	206				
	Рыба в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102	159				
	Компот из кураги и чернослива	200	0,54	-	28,26	111,6	155				
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8					

Итого за обед		650	22,28	15,3	82,89	550,52	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100	6,05	7,08	32,52	218,1	120
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за полдник		300	6,17	7,08	44,56	266,74	
Итого за день		1395	40,28	36,73	210,23	1325,97	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		440	10,77	16,86	54,06	410,77	
	Яблоко	100					
Обед	Салат						42

	картофельный с соленными огурцами	50	2,86	5,16	4,19	90,34	
	Щи из квашенной капусты	200/10	0,98	4,65	6,68	71,6	54
	Пюре из гороха с маслом	150	9,52	2,78	24,46	178,09	120
	Тефтели из говядины с рисом	70/30	6,41	9,47	6,6	137,29	182
	Компот из апельсин и яблок	200	0,43	0,18	24,19	100,11	
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8	237
Итого за обед		620	22,27	23,33	78,12	638,73	
Полдник	Шанежка наливная с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,28	295
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за полдник		260	5,27	1,95	40,79	197,92	
Итого за день		1320	38,31	42,14	172,97	1247,42	

День 5										
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.20	8.05	31.09	222.02	90			
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	248			
	Бутерброд с джемом или повидлом	40/10	2.02	3.15	22.54	127.63	2			
Итого за завтрак		450	11,92	15,13	79,58	503,57				
	Сок фруктовый	100								
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0.7	5,04	4,61	66,64	22			
	Рассольник ленинградский	200/10	3,61	8,13	23,31	107,71	33			
	Плов из птицы	150	16	14,78	26,76	304	200			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	25,1	102,41	241			
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8				
Итого за обед		600	22,88	29,04	91,78	642,06				

Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	3,06	3,13	61,88	11
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,68	2,79	9,8	71,12	36
	Макаронник с мясом	150	17,93	11,93	33,34	311	194
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	25,1	102,41	241
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8	
Итого за обед		600	23,13	18,87	83,37	607,71	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Булочка	30	1,58	0,19	9,5	47,8	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за полдник		285	7,52	9,21	23,06	206,98	
Итого за день		1335	43,09	43,81	171,84	1267,71	

День 7										
Завтрак	Суп молочный с крутой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	43			
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248			
	Бутерброд с повидлом	40/10	2,02	3,15	22,54	127,63	2			
Итого за завтрак		445	10,73	13,14	67,11	430,09				
	Яблоко	100								
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	23			
	Уха со взбитым яйцом	200	4,72	2,59	9,0	95,04	60			
	Рис припущенный	150	3,22	4,72	32,73	186,38	192			
	Курица в соусе с томатом	70/30	7,42	9,33	2,58	183,77	201			
	Чай с сахаром	200	-	-	13,53	54,14	263			
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8				
Итого за обед		640	18,95	23,42	75,22	659,13				

Полдник	Сырники из творога	50	7,6	6,4	18,9	125,5	110							
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263							
Итого за полдник		250	7,72	6,4	30,94	174,14								
Итого за день		1335	37,4	42,96	173,27	1263,36								
День 8														
Завтрак	Каша геркулес молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	93							
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	261							
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	7,55	14,62	136	1							
Итого за завтрак		440	10,13	18,05	57,45	432,7								
	Сок фруктовый	100												
Обед	Винегрет овощной	50	0,63	6,0	4,16	64,63	1							

	Суп картофельный	200	1,69	2,03	11,97	72,9	61
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	4,71	39,00	228,63	186
	Тефтели рыбные	80/30	10,15	4,21	10,67	121	167
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	25,1	102,41	241
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8	
Итого за обед		650	22,6	18,04	102,9	650,87	
Полдник	Булочка Венушка	60	4,61	4,41	35,3	199,3	269
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за полдник		260	4,73	4,41	47,34	247,04	
Итого за день		1350	37,46	40,5	207,69	1330,61	

День 9										
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	84			
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253			
	Бутерброд с сыром	40/10	4,53	5,92	13,09	124,2	3			
Итого за завтрак		450	13,87	17,44	67,89	484				
	Яблоко	100								
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	22			
	Суп крестьянский с крупой	200	1,66	5,57	11,10	101,22	42			
	Жаркое по - домашнему	200	7,5	10,3	14,66	227	176			
	Компот из яблок и апельсинов	200	0,43	0,18	24,19	100,11	237			
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8				
Итого за обед		640	12,36	22,18	66,56	556,27				
Полдник	Лапшевник с творогом	100	10,47	4,7	26,96	190,65	125			

	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за ПОЛДНИК		300	10,59	4,7	39,0	239,29	
Итого за День		1390	36,82	44,32	173,45	1279,56	
День 10							
Завтрак	Каша перловая вязкая	200	6,94	7,20	39,48	250,52	94
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Бутерброд с повидлом	40/10	2,02	3,15	22,54	127,63	2
Итого за завтрак		450	12,73	14,28	87,97	531,55	
	Сок фруктовый	100					
Обед	Салат из зелёного горошка консервированного	30	8,94	1,55	1,87	25,08	12

	Суп из овощей	200	1,38	4,22	9,06	82,97	35
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,03	4,55	31,95	200,87	188
	Рулет с луком и яйцом	70	10,22	8,26	4,62	135,1	70
	Чай с сахаром	200	-	-	13,53	54,14	263
	Булочка	50	1,58	0,19	9,5	47,8	
Итого за обед		640	30,64	19,67	73,03	559,46	
Полдник	Булочка Домашняя	60	4,37	7,07	48,08	228,2	282
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за полдник		260	4,49	7,07	60,12	276,84	
Итого за день		1350	47,86	41,02	221,12	1367,85	
Среднее значение за период		1353,0	40,5	45	195,75	1350	

