

Утверждаю :

Директор ГБОУ ООШ п.Кошелёвка



Юсупова Л.Е.

« 20 » августа 2021 год

приказ № 89

Примерное десятидневное цикличное

менюготавливаемых блюд

СП « Детский сад» ГБОУ ООШ п. Кошелёвка

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

(осенне- зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	150/4	3,42	6,91	27,17	170,33	33
	Какао с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	1,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	8,11	10,25	53,85	323,64	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат витаминный	30	0,36	4,60	7,17	36,81	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,95	5,17	21,55	149,41	98
	Котлеты рыбные	50	8,30	5,61	17,61	153,95	52
	Картофельное пюре	110	2,9	5,28	16,77	97,62	63
	Чай с сахаром	150	0,0	0,00	7,88	31,92	194
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,14	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		550	19,17	21,30	73,48	595,91	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая с маслом	200/5	6,04	5,81	24,38	138,35	679
	Оладьи с повидлом	50/10	2,26	4,28	33,49	163,70	168
	Молоко кипячёное	150	4,5	4,8	7,05	89,4	965
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотнённый полдник		420	14,32	15,05	65,90	438,45	
Итого за день		1420	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/4	6,28	6,75	41,01	236,40	316
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	194
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,8	4,5	6,9	100,3	2
Итого за завтрак		350	9,08	11,25	55,79	368,62	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Свекла тушёная	30	1,9	3,1	9,0	83,5	78
	Рассольник со сметаной	150/10	4,06	8,16	15,50	133,68	34
	Капуста тушеная с рыбой	150/50	6,84	9,64	25,53	140,65	150
	Кисель + С витаминизация	150	0,08	0,03	20,8	85,18	332
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,32	79,2	
	Итого за обед		540	16,34	21,57	73,13	569,21
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	200/4	6,8	6,9	7,9	109,20	56
	Булочка «Веснушка»	50	2,29	3,27	36,80	137,47	473
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,5	3,75	6,6	79,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	15,08	14,08	52,28	373,17	
Итого за день		1410	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/4	4,5	4,6	16,2	176,6	68
	Какао с молоком	180	1,67	3,18	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	1,52	1,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	7,69	9,34	42,88	329,91	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат морковно-капустный с изюмом	30	0,95	3,88	2,92	37,2	399
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,95	5,17	21,55	149,41	98
	Тефтели из говядины	50	6,96	8,9	17,23	138,74	286
	Каша гречневая	110	4,59	4,87	27,83	96,24	36
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	194
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		550	20,61	23,46	79,91	579,71	
Уплотненный полдник	Гороховое пюре с маслом	200/5	3,1	5,7	25,4	119,6	161
	Булочка столичная	50	4,49	4,19	38,19	208,28	9
	Йогурт питьевой	150	4,2	3,75	5,85	73,50	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	13,31	13,8	70,42	448,38	
Итого за день		1420	42,0	47,0	203,01	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная с маслом	150/4	3,84	7,25	21,9	157,21	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	2,25	17,24	128,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	3,8	3,8	7,4	70,3	3
Итого за завтрак		350	11,42	13,30	46,54	355,74	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат луковый	30	0,39	3,02	3,07	41,41	30
	Суп с клецками	150	1,93	1,69	22,01	53,53	779
	Жаркое домашнему	150	12,02	15,47	34,34	256,24	51
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	13,91	58,18	39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		540	18,42	20,94	75,83	535,56	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченый	200	3,9	7,0	37,1	225,20	235
	Вафли	30	1,4	1,65	28,45	117,0	22
	Кефир	150	4,5	3,75	6,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		400	11,32	12,56	72,53	465,7	
Итого за день		1390	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	150/4	6,8	6,9	4,9	185,0	70
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,48	31,92	194
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,8	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		350	9,6	11,4	29,28	347,22	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат свекольный с изюмом	30	0,45	2,5	10,86	57,2	18
	Суп гороховый с гренками	150/15	5,01	7,01	20,21	105,51	88
	Рыба тушеная	50	6,02	10,09	24,02	121,16	39
	Макаронные изделия отварные	110	2,59	4,8	17,5	75,4	104
	Кисель + С витаминизация	150	0,08	0,03	20,8	85,18	332
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		550	18,31	25,07	95,89	570,65	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (рис)	200/5	4,13	4,0	26,42	131,93	209
	Печенье галетное	30	2,16	2,52	22,03	134,74	55
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,8	3,75	6,6	79,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		400	12,61	10,43	56,03	393,17	
Итого за день		1400	42,02	47,0	203,06	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150/4	6,8	6,9	7,9	109,0	56
	Какао с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	1,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	11,49	10,24	34,58	262,31	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Икра кабачковая	30	0,23	3,04	3,98	43,64	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,34	4,7	13,21	99,74	769
	Котлета мясная	50	9,15	6,33	8,97	129,26	42
	Картофельное пюре	110	2,09	5,28	16,77	97,62	63
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,98	37,0	100,98	157
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		550	17,67	20,97	82,43	597,44	
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	4,75	5,38	35,5	208,25	392
	Булочка сдобная	50	1,67	6,1	33,71	166,5	55
	Йогурт питьевой	150	4,5	3,75	6,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	12,44	15,39	76,19	498,25	
Итого за день		1420	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом	150/4	4,17	6,58	26,94	132,13	93
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	2,25	17,24	128,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	3,8	3,8	7,4	70,3	3
Итого за завтрак		350	11,75	12,63	51,58	330,66	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,23	3,04	5,48	36,56	16
	Суп-пюре из картофеля	150	2,31	3,63	21,7	84,7	816
	Вермишелевая запеканка с мясом	150/50	10,78	13,83	35,36	232,49	212
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	13,91	58,18	39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		540	17,6	21,26	78,95	565,13	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная в масле	200/5	3,47	4,72	23,90	72,77	129
	Оладьи с повидлом	50/10	2,26	4,28	33,49	163,70	168
	Кефир	150	4,5	3,75	6,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	11,75	12,91	64,37	461,21	
Итого за день		1410	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом	150/4	4,79	5,62	26,42	190,97	384
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	194
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,8	4,5	6,9	100,3	2
Итого за завтрак		350	7,59	10,12	41,2	323,19	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Винегрет овощной	30	0,3	3,5	9,28	38,2	45
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/30	5,13	7,81	16,10	53,19	318
	Гуляш из говядины	50	8,24	7,32	15,49	196,28	259
	Гороховое пюре	110	2,4	3,42	15,77	68,07	36
	Кисель +С витаминизация	150	0,08	0,03	20,8	85,18	332
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		550	20,31	22,72	79,94	567,12	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	200/5	2,45	5,0	21,35	129,08	27
	Булочка творожная	50	3,83	3,10	31,16	165,11	492
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,8	3,75	6,6	79,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	12,60	14,06	60,09	420,69	
Итого за день		1420	42,0	47,0	203,03	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150/4	3,84	7,25	21,9	157,21	3
	Какао с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	1,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	8,53	10,59	48,58	310,52	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	1,23	2,05	12,48	25,84	68
	Борщ украинский	150	3,95	8,12	20,69	169,12	144
	Плов с мясом	150/50	10,03	11,01	40,6 5	270,31	24
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	194
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		540	19,37	21,82	84,20	623,93	
Уплотненный полдник	Макаронник	200/5	5,13	5,18	27,56	141,47	209
	Пряник	30	2,85	5,1	26,03	161,67	31
	Йогурт питьевой	150	4,2	3,75	5,85	73,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		400	13,7	14,19	60,42	424,09	
Итого за день		1390	42,0	47,0	203,0	1400,0	
Среднее значение за период		1410	42,0	47,0	203,0	1400,0	

В данном документе прошито

пронумеровано и скреплено печатью

свишарцанге шесть

11 листов.

Директор



Юсупова Л.Е.

