

Утверждаю :

Директор ГБОУ ООШ п.Кошелёвка

Приложение №8

к СанПин 2.3/2.4.3690



Юсупова Л.Е

Приказ №84 от 24.02.22г

Меню приготовляемых блюд

СП « Детский сад» ГБОУ ООШ п. Кошелевка

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

(весенне-летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/4	5,28	6,75	31,01	206,4	316
	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	12,86	12,75	55,65	404,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Свекла тушеная	30	0,9	3,3	11,0	53,95	78
	Рассольник со сметаной	150/10	2,06	7,46	18,98	124,72	34
	Вермишелевая запеканка с мясом	150/50	8,84	8,63	29,53	140,65	150
	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	16,08	20,15	75,92	503,7	
Уплотненный полдник	Гороховое пюре с маслом	200/5	3,1	5,7	25,4	119,6	161
	Булочка столичная	50	3,34	4,29	31,10	208,28	9
	Йогурт питьевой	150	4,2	3,75	5,85	73,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	12,16	13,9	63,33	448,38	
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 3							
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая с маслом	150/4	3,67	4,60	24,41	139,9	5
	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	6,47	9,1	39,19	272,12	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат «Полевой»	30	0,39	3,02	3,07	41,41	30
	Суп крестьянский с крупой	150/25	5,19	7,07	8,95	150,37	44
	Капуста тушеная с рыбой	150/50	10,61	11,87	35,47	213,49	212
	Кисель +С витаминизация	150	0,7	0,98	37,0	100,98	157
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		540	21,05	23,61	86,99	632,45	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	200/4	1,67	7,09	15,2	72,77	129
	Пряник	30	4,99	3,19	32,24	207,16	9
	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 плотненный полдник		400	12,98	14,19	55,02	406,43	
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 1							
День 4							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	150/4	4,3	4,3	34,7	187,7	77
	Какао с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	3,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	8,99	9,64	61,38	341,01	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
Обед	Винегрет овощной	30	0,39	4,17	3,4	41,45	25
	Щи из свежей капусты	150	1,53	5,41	14,73	77,16	37
	Гуляш из говядины	50	10,29	8,32	15,49	202,65	256
	Рис припущенный	110	2,08	2,3	27,82	119,69	316
	Чай с сахаром	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		550	18,53	20,87	84,54	625,33	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	6,8	6,9	7,9	131,46	56
	Оладьи с повидлом	50/10	1,26	5,28	33,40	136,7	168
	Кефир	150	4,5	3,75	5,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	14,08	16,09	47,28	391,66	
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 5							
Завтрак	Каша манная жидкая 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	13,3	46,54	355,74	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
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	45
	Суп с клецками	150	1,93	1,69	22,01	53,53	779
	Жаркое по-домашнему	150	11,76	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	18,36	20,94	75,83	535,56	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	200	3,9	7,0	37,1	225,2	235
	Вафли	30	1,4	1,65	28,45	117,0	22
	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		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	4,8	6,9	4,9	141,0	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	7,6	11,4	29,28	303,22	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Кабачковая икра	30	0,23	3,59	3,98	33,64	
	Суп гороховый с гренками	150/15	3,01	5,38	20,21	61,51	88
	Рыба тушеная	50	10,76	8,32	19,06	122,65	35
	Макаронные изделия отварные	110	1,2	3,18	31,04	87,92	104
	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	150	0,22	0,0	31,76	140,54	40
	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	19,58	21,11	76,79	572,46	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (рис)	200/3	4,75	5,38	35,5	208,25	392
	Булочка сдобная	50	2,85	5,1	32,8	101,12	31
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,2	3,75	5,85	73,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	13,32	14,39	75,13	435,32	
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 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150/4	5,8	5,9	5,9	119,1	56
	Какао с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	3,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	10,49	11,24	32,58	272,41	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат свекольный с изюмом	30	1,35	3,5	7,92	77,54	18
	Суп-пюре из картофеля	150	2,2	5,27	25,7	134,7	816
	Капуста тушеная с мясом	150/50	10,31	10,36	30,02	176,57	39
	Чай с сахаром	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		540	18,72	20,75	103,14	615,99	
Уплотненный полдник	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	4,5	5,6	16,2	176,6	68
	Булочка творожная	50	1,57	5,1	33,7	166,5	55
	Кефир	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	12,39	14,61	57,48	469,6	
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 3							
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом	150/4	4,79	5,62	26,42	190,97	384
	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	12,37	11,67	51,06	389,5	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат из свежих помидор	30	1,29	4,2	8,2	42,6	71
	Суп с гречневой крупой	150/10	1,34	4,88	14,2	77,81	205
	Котлета мясная	50	11,15	7,33	18,97	129,26	42
	Гороховое пюре	110	1,4	3,42	16,64	88,07	36
	Кисель	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		550	19,42	20,50	81,11	549,12	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	200/5	2,03	5,44	23,35	157,14	27
	Оладьи с повидлом	50/10	1,26	5,28	33,40	137,74	168
	Йогурт питьевой	150	4,5	3,75	5,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	9,31	14,63	62,73	418,38	
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 4							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150/4	3,84	7,25	21,9	157,21	3
	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	6,64	11,75	36,68	289,43	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат из свежих овощей	30	1,2	4,02	8,46	46,61	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/30	3,17	5,27	22,1	80,53	318
	Гуляш из говядины	50	10,29	8,32	15,49	202,65	259
	Каша гречневая	110	2,31	3,49	16,57	121,24	36
	Компот из свежих яблок +С витаминизация	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		550	21,25	21,86	79,03	535,41	
Уплотненный полдник	Макаронник	200/5	4,4	6,18	31,04	177,92	104
	Булочка «Веснушка»	50	249	3;2	27,62	187,74	473
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,2	3,75	5,85	73,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	12,61	13,29	65,49	486,16	
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 5							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом	150/4	4,17	6,58	31,94	132,13	33
	Какао с молоком	180	1,67	3,18	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	3,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	8,86	13,32	58,62	285,44	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	1,23	3,07	7,48	25,84	70
	Борщ украинский	150	3,95	6,12	8,16	139,6	144
	Плов с мясом	150/50	10,35	10,56	15,06	218,73	24
	Чай с сахаром	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		540	20,39	21,37	70,2	611,35	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (гречка)	200/3	3,4	4,95	22,7	172,6	64
	Печенье галетное	30	2,93	3,05	24,7	165,11	492
	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	12,35	11,91	64,38	461,21	
Итого за день		1390	42,0	47,0	203,0	1400,0	
Среднее значение за период		1409	42,0	47,0	203,0	1400,0	

В данном документе прошито
пронумеровано и скреплено печатью
свидетельств шестов

11 листов.

Директор Юсупов Юсупова Л.Б.

