



Утверждено

9" января 2024 года

Директор МБОУ "Малояценская СОШ"

Меню приготавливаемых блюд "дошкольная группа"

#####

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	каша овсяная молочная	200	1,6	0,8	9,7	51,7	169 а
	чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	6,5	26,8	154
	печенье	20.	1,5	2,36	14,98	83,42	36
	с маслом	7	0,03	5,77	0,06	53,32	35
второй завтрак	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	салат свекольный или салат из свежих томатов (огурцов)	50	0,474	3,4	3	44	4
	суп картофельный с рыбой консервы	200	3,6	1,6	8,4	60,5	38
	куры отварные	65	13,40	14,8	0,3	188,9	59
	овощное рагу	130	2,3	2,8	18,06	103	124
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,09	25,6	98,2	162
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1,08	0,4	7,4	37,7	
	сырники творожные	150	17,80	15,05	19,54	280,10	133,00
	сметанный соус	30	1,3	1,9	2,5	45,3	176
	Молоко .	180	6	0,1	8	80	171
полдник							
Итого за день							
День 2							

Завтрак	суп молочный пшениый	150	5,70	6,50	24,5	174,02	68
	чай	180	0,1	0	12,1	46,2	154
	бутерброд с маслом и сыром	20,5,6	3,2	6,3	15,4	127,7	1
	сок	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	салат из капусты и моркови или морковь припущенная	50	0,3	1,7	1,2	21,4	23
	свекольник	200	1,80	2,50	15,90	90,50	52
	рыба тушеная с овощами	70	12,3	12,7	5	182,6	73
	рис отварной	150	4,4	6,1	36,7	212,7	104
	кисель	180	0,1	0	19,6	74,1	166
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
	омлет	85	5,90	8,10	3,60	110,60	101
	икра кабачковая	40	0,2	1,1	1,85	18,7	53
	кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,9	18,6	110,5	151
День 3							
Завтрак	каша гречневая с сахаром	150	7,90	2,07	13,90	261,60	85
	чай	180	2,3	2,1	16,8	91,6	153
	вафли	25	0,6	0,8	19,3	88,5	
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	салат из свеклы	50	0,8	1,8	4,1	38,5	
	рассольник со сметаной	200	1,5	3,7	11,4	82,9	46
	котлета из мяса птицы	70	14,3	14,8	35,8	213	75
	сок фруктовый	180	0,9	0,1	18,1	84,6	
	картофельное пюре	130	2,1	4	17,2	110,6	109

полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
	рыба по польски	70	12,4	6,1	8,9	140	61
	горошек зеленый	35	0,6	1,2	0,3	8,4	275
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
Итого за день		180			14,9	56,1	218

День 4

Завтрак	суп молочный с вермишелью	200	5,7	6,5	24,5	174	55
	какао	180	4,2	3,9	19,8	126,8	150
	печенье	27	1	0,4	7,4	63,4	
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	3
	помидоры и огурцы (сезонные)	50	0,4	0,1	1,4	7,5	
Обед	борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,7	78,9	36
	плов из курицы	150	9,4	6,6	4,3	113,9	64
	чай	180	7,4	6,2	35,6	234,4	85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
Итого за день		180	0,5	3,4	7,3	44,7	16
		50	5	4,6	0,2	63	213

День 5

Завтрак	вареники ленивые	150	17,3	12,3	27,5	283,9	134
	сметанный соус	30	1,3	1,9	2,5	45,3	176
	молоко.	180	6	0,1	8	80	171
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	

[illegible]

	кофейный напиток	180	3,4	2,9	18,6	110,5	151
Итого за день							
День 2							
Завтрак							
	каша дружба	150	5,7	6,5	24,5	174	76
	чай с молоком	180	1	0	0,5	1,4	153
	печенье с маслом	27///	3,2	6,3	15,4	143	1
	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед							
	морковь протертая с сахаром или свежий огурец или помидор	50	0,8	2,8	4,4	7,5	
	борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,7	78,9	36
	капуста тушеная	130	2,3	5,1	11,4	99	116
	суфле из печени	50	14,3	14,8	35,8	213	75
	кисель	180	0,3	0	25,6	98,2	162
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1,8	0,4	7,4	37,7	
	оладьи	80	6,3	7,6	35,3	222,6	382
	молоко	180	6	0,1	8	80	171
Итого за день							
День 3							
Завтрак	каша манная	150	6	6,9	23	185	96
	кофейный напиток	180	3,4	2,9	18,6	110,5	151
	бутерброд с маслом и сыром	30					
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
	салат из моркови	50	0,4	3,4	3	44,8	30

Обед	суп гречневый	200	7,7	7,9	9,8	139,9	50
	голубцы ленивые с мясом птицы	160	14,6	14,64	18,6	267,4	264
	компот из сухофруктов	180	1,00	0,2	20,2	94	
	батон	25	1	0,4	7,4	37,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
полдник	омлет	85	9,10	15,80	1,40	184,10	104
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
	кисель	180	1	0	0,2	1,44	
Итого за день							
День 4							
Завтрак	макароны с сыром	155	6	6,9	23	185	
	какао	180	4,2	3,9	19,8	126,8	150
	печенье	27	1,5	2,3	14,9	83,4	
	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	3
Обед	салат из капусты или салат из огурцов с луком	50	0,9	4,6	2,7	52,2	
	свекольник	200	1	1,4	9,9	54,6	52
	картофель тушеный	120	2,3	2,9	23	122	111
	тефтели из курицы	50	7,1	6,1	5,3	102	25
	сок	180	0,3	0	25,6	98,2	162
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	30	1	0,4	7,4	37,7	
	винегрет	50	2,7	7	9,3	109,3	32
	яйцо	40	5	4,6	0,2	63	213
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
Итого за день		180	1	0	0	1,4	

День 5							
Завтрак	суп молочный гречневый	150	5,50	6,20	26,70	178,90	93
	чай	180	0,2	0	13,7	52,3	154
	батон	25	1,1	6,2	7,4	127,7	1
Обед	яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
	огурец соленый или салат из свеклы отварной	50	1,3	6,7	7,9	98,7	193
	суп с фрикадельками	200	1,4	3,7	8,9	72,4	37
	картофельное пюре	130	2,1	4	17,2	110,6	109
	котлеты из курицы	50	9	5,2	9	116,9	61
	компот из лимонов	180	0,1	0	27,7	105,6	167
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	12,6	62,7	
	батон	25	1	0,4	7,4	37,7	
	запеканка творожная	120	15	10,2	16,8	215,9	130
	сметанный соус	30	1,3	1,9	2,5	45,3	176
Итого за день	МОЛОКО	180	6	0,1	8	80	171