

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для воспитанников филиала

**Муниципального общеобразовательного учреждения филиала
общеобразовательная школа п. Учебный Саратовской области «Средняя
Героя Советского Союза Сергеева П.Е. в с. Сокорная Балка, с. Новая
Краснянка**

**Возрастная категория: ДОУ
Весенне - летний период**

Разработано с использованием Сборника технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.



"Утверждаю"
Директор школы
Приказ № 269 от 30.08.2022 г.
Кирилкина С.В.

Наименование блюд	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность				
		Б	Ж	У					
День первый									
Завтрак:									
Каша молочная манная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	5		
Чай с сахаром	170	10,2							
Печенье	25	5,13	2,6	11,05	41,89		60		
Пзавтрак:			2,88	16,5	117,5		75		
Сок фруктовый	100	0,4							
Обед:									
Суп с клёцками на м/к бульоне	200	5,1	-	8,08	37,6	1,15	76		
Картофель отварной	100	1,93	1,72	16,9	114,24		43		
Котлета мясная с соусом	50/35	4,58	2,82	10,78	96,29	1,4	25		
Компот из сухофруктов	180	0,94	4,97	3,25	77,8		18,87		
Хлеб высшего сорт	40	2,46		24,26	96,7	0,007	55		
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,5	0,86	16,74	85,77		63		
Полдник			0,25	11,08	47,25		64		
Суфле творожное со сгущ. молоком	70	18,1							
Какао на молоке	150	1,21	12,5	6,63	145,6	0,31	80		
Итого за день:		56,79	38,02	154,22	1123,43	2,935			

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День второй							
Завтрак:							
Каша молочная геркулесова жидкая							
	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	12
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		60
Сыр	10	0,7	1,48	1,61	22,87	0,003	63
П завтрак:							
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	1	9
Обед:							
Пи на м/к. бульоне							
	200	1,68	1,34	7,38	49,32	1,97	59
Плов с курицей	150	12,15	12,23	25,65	263,25		28
Компот из сухофруктов	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,072	63
Хлеб высшего сорт	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
Хлеб ржано-пшеничный							
Полдник							
Плов фруктовый							
	90	2,2	6,8	33	203	5,89	93
Кофе на молоке	150	1,15	1,6	10,2	94	0	60
Итого за день:		39,85	35,81	177,89	1160,73	9,003	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День третий							
Завтрак:							
Каша молочная рисовая, жидкая							
Какао на молоке	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	10
Печенье	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,009	52
II завтрак:	25	5,13	2,88	16,5	117,5		75
Яблоко							
Обед:	100	2,66		8,98	36,26	1,44	76
Рассольник на м/к бульоне							
Каша гречневая	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,73	35
Тефтели с соусом	100	5,7	4,82	27,45	180,34		47
Компот из сухофруктов	70	8,85	6,64	4,53	118,11		85,87
Хлеб высшего сорт	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Полдник	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
Сырники творожные со сгущённым молоком							
Какао на молоке	70/10	18,1	12,5	6,63	148	0,31	14
Итого за день:	150	2,64	2,79	19,12	112	0,98	60
		62,18	46,22	186,4	1356,3	3,609	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День четвертый							
Завтрак:							
Каша молочная кукурузная, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,07	24а
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		60
Повидло	10			0,045	37	0,13	63
Пзавтрак:							
Банан	100	0,4	-	8,08	37,6	1,15	76
Обед:							
Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	1	33
Каша пшеничная вязкая	100	5,7	4,82	27,45	180,34		7
Рыба тушёная с овощами	70/35	13,87	7,85	6,53	150	0,4	58а
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
Подник							
Омлет натуральный	90	8,55	13	0,6	155,66	0,149	11
Кофе на молоке	120	1,15	1,7	10,8	97	0	53
Хлеб пшеничный 1 сорт	15	1,85	0,2	7,3	35,25	0	
Итого за день:		56,17	41,27	156,58	1239,12	2,971	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День пятый							
Завтрак:							
Каша молочная ячневая, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,07	21а
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		60
Сыр	10	8,3	0,1	0,1	74,08		63
П завтрак:							2
Сок	100	0,4		8,08	37,6	1,15	
Обед:							
Суп с гречневый на м/к бульоне	200	3,48	0,54	14,52	85,64		76
Голубцы ленивые	120	8,77	8,78	11,21	189,85		81
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	2,78	16
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,072	55
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		63
Полдник							64
Пирожок с творогом	50	2,69	2,05	9,88	152	4,72	60а
Ряженка	120	4,68	4,02	7	89	0,45	
Итого за день:		49,89	27,45	141,04	1151,81	9,242	54

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День шестой							
Завтрак:							
Каша молочная манная, жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,068	5
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		
Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5		60
П завтрак:							75
Сок фруктовый							
Обед:	100	0,4		8,8	37,6	1,15	76
Суп гороховый на м/к бульоне	200	5,72	0,48	16,12	101,88		
Рагу овощное с отварным мясом	150	3,75	5,09	14,45	136,32	0,84	47а
Компот из сухофруктов							
Хлеб высшего сорт	180	0,94		24,26	96,7	0,072	36
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77		55
Полдник	25	1,5	0,25	11,08	47,25		63
Сырники творожные со сгущённым молоком							
Йогурт	70	18,1	12,5	6,63	148	0,31	64
Итого за день:	150	5	4,08	7	96	0,45	80
		58,44	36,56	151,38	1165,7	2,89	54

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День седьмой							
Завтрак:							
Каша молочная пшенная, жидкая	150	5,07	7,82	19,4	168,71	0,054	49
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		60
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		63
Сыр	10	0,7	1,48	1,61	22,87	0,003	96
П завтрак:							
Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	1	9
Обед:							
Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	1,97	59
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	119,86	0,051	34
Отварные макароны	100	3,9	4,1	20,84	138,25		15
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
Полдник							
Пирожок с повидлом	50	2,69	2,05	9,88	148	0,092	60а
Какао на молоке	150	2,98	3,05	21,16	132,4	0,98	53
Итого за день:		39,03	28,75	162,45	1140,91	4,222	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак:							
Суп молочный с рисовой крупой	200	6,6	9	20,64	187,04	0,09	21
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,89		
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	42,89		60
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8		63
Пзавтрак:							2
Яблоко	100	0,4		8,08	37,6	1,15	76
Обед:							
Суп с макаронами на м/к бульоне	200	3,78	2	15,5	112,52		37
Каша гороховая	120	7,92	6,86	45,46	275,4		83
Гуляш мясной	70	5,28	4,37	0,88	109,86		34
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,072	55
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	85,77		63
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	47,25		64
Полдник							
Вареники ленивые со сгущенкой	100/10	28,8	21	19	308,86	0,39	93
Кисель	150	0	0	17	73		56
Итого за день:		77,41	47,47	201,94	1493,58	2,26	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День девятый							
Завтрак:							
Вермишель отварная на молоке	150	4,4	6,75	22,6	179,5	0,91	100
Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05			
Хлеб высшего сорт	20	1,23	0,43	8,37	41,89		60
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	42,89		63
Пзавтрак:					74,8	0,13	2
Груша	100	0,4		8,08			
Обед:					37,6	1,15	76
Суп уха	200	8,14	2,08	13,32			
Капустя тушеная с отварным мясом	120	2,54	5,38	5,58	120,68		42
Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	95,76	1,36	32
Хлеб высшего сорт	40	2,46	0,86	16,74	96,7	0,072	55
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,08	85,77		63
Полдник					47,25		64
Макароньы отварные с маслом и сахаром	120	5,2	7,45	31,6	282	4,72	11
Йогурт	150	4,98	3,95	7	92	0,45	
Итого за день:		50,29	29,85	159,78	1196,84	8,792	54