

Приложение № 3 К ПРИКАЗУ ОТ 29.08.2024 № 169-6  
МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
МБОУ "Верх-Рождественская ООШ"  
СП Верх-Рождественский детский сад 3-7 лет

СП. Верх. Общественный детский сад 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (сборник 2006 г., *сборник 2013 г.)
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	каша ячневая молочная вязкая	150	5,29	4,88	28,93	180,64	106
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Масло сливочное	20	0,1	16,48	0,16	149,6	*105
Итого за завтрак		420	8,55	21,72	54,93	469,28	
II Завтрак	Биойогурт	100	3,2	2,7	5,8	60	
Обед	Овощи свежие или соленные в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	55
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,6	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		750	46,06	51,53	111,68	1130,44	
Полдник	сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	*570
	чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0	13,5	54	*493
итого полдник		240	5,19	2,8	48,8	241	
Итого за день		1510	63	78,75	221,21	1900,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,12	6,62	32,61	210,13	105
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	*100
Итого за завтрак		410	13,51	12,78	66,12	453,52	
II Завтрак	сок абрикосовый	180	0,9	0	0	82,8	*518
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	5	76,87	10
	Рассольник Ленинградский	200	4,024	9,04	25,9	119,68	34
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	143
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		760	25,884	23,16	118,8	723,61	
полдник	Сырники из творога	100	15,73	14,53	20,07	274	*320
	какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	*496
итого полдник		280	18,97	17,5	42,57	403,6	
Итого за день		1630	59,264	53,44	227,49	1663,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Масло сливочное	20	0,1	16,48	0,16	149,6	*105
Итого за завтрак		450	15,7	29,54	92	714,03	
II Завтрак	Сок яблочный	180	0,5	0,1	0,1	46	*518
Обед	Овощи свежие или соленные в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	5,07	8,04	83,32	27
	Котлета, биточки шницели	70	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,98	4,34	36	211,04	196
	Чай с сахаром (с лимоном)	200	0	0	0	61,62	271
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		740	25,03	22,03	82,88	713,63	
Полдник	икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	*115
	омлет натуральный	100	8,61	13,38	2,3	163,08	*301
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	*494
итого полдник		360	9,85	18,72	22,12	295,48	
Итого за день		1730	51,08	70,39	197,1	1769,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	6,2	8,05	31,09	222,02	98
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	*100
Итого за завтрак		440	14,11	11,47	77,2	487,34	
II Завтрак	Бийогурт	100	3,2	2,7	5,8	60	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	4
	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	6,19	12,34	112,47	43
	Печень говяжья	80	23,32	28,95	4,7	370,15	172
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		840	35,65	47,29	91,01	949,27	
полдник	Макаронник	150	6,6	6,58	34,32	222,76	110
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	*515
итого полдник		350	12,4	11,58	43,92	328,76	
Итого за день		1730	65,36	73,04	217,93	1825,37	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	150	6,04	7,27	34,29	227,16	103
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Масло сливочное	20	0,1	16,48	0,16	149,6	*105
Итого за завтрак		450	14,21	27,1	78,52	633,41	
II Завтрак	мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	*112
Обед	Овощи свежие или соленые в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,32	35
	Гуляш из говядины	80	18,06	20,17	5,61	276,27	162
	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		770	29,43	31,22	99,06	814,31	
Полдник	Оладьи с маслом, жемлом, сахаром	115	6,51	6,01	58,12	307,1	296
	чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	*495
итого полдник		315	8,01	7,31	74,02	388,1	
Итого за день		1635	52,45	65,83	259,1	1873,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,72	156,08	45
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	*100
Итого за завтрак		460	13,97	12,28	53,23	399,47	
II Завтрак	Сок яблочный	180	0,5	0,1	0,1	46	*518
Обед	Салат Витаминный	60	0,68	1,01	1,15	14,19	2
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	79,03	37
	Птица отварная	80	15,18	15,18	0,81	202,23	192
	Каша гречневая	150	6	6,21	26,56	186,13	196
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		920	27,43	25,97	68,29	678,62	
Полдник	рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,24	2,26	117,6	*337
	чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	*495
итого полдник		280	14,22	7,54	18,16	198,6	
Итого за день		1840	56,12	45,89	139,78	1322,69	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	7,44	8,07	35,28	243,92	99
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Масло сливочное	20	0,1	16,48	0,16	149,6	*105
Итого за завтрак		450	12,94	25,35	78,28	611,56	
II Завтрак	Бийогурт	100	3,2	2,7	5,8	60	
Обед	Овощи свежие или соленные в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,28	17,4	99,27	39
	Капуста тушеная	130	2,62	3,23	13,45	87,16	210
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149	410*
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		815	22,44	17,98	73,76	558,95	
полдник	запеканка манная	150	7,23	5,85	38,81	236,78	109
	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	*501
итого полдник		350	10,43	8,55	54,71	315,78	
Итого за день		1715	49,01	54,58	212,55	1546,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	6,33	8,9	25,49	207,38	100
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Масло сливочное	20	0,1	16,48	0,16	149,6	*105
Итого за завтрак		450	15,48	30,11	82,4	680,3	
II Завтрак	груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	47	*112
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	4
	Щи из свежей капусты	200	1,67	5,06	8,51	86,26	55
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	13,1	15,94	31,48	321,79	149
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		770	24,3	30,89	125,16	893,7	
полдник	булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	*564
	чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	*495
итого полдник		260	6	9,1	52,1	314	

Итого за день		1580	46,18	70,5	269,46	1935	
---------------	--	------	-------	------	--------	------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	7,23	6,67	39,54	246,87	106
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	*100
Итого за завтрак		440	17,86	13,27	90,05	569,26	
II Завтрак	Биойогурт	100	3,2	2,7	5,8	60	
Обед	Салат Витаминный	60	0,68	6,08	6,9	85,16	2
	Суп картофельный с рыбой (консерва)	200	10,56	3,28	0,67	11,62	42
	Птица отварная	80	18,22	18,22	0,97	242,68	192
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		770	40,38	33,67	86,7	768,59	
полдник	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	*313
	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	*496
итого полдник		350	27,6	28,5	48,9	569	
Итого за день		1660	89,04	78,14	231,45	1966,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	7,94	8,21	35,13	246,17	95
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Масло сливочное	20	0,1	16,48	0,16	149,6	*105
Итого за завтрак		450	16,11	28,04	79,36	652,42	
II Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	0	55	*518
Обед	Овощи свежие или соленные в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	5,07	8,04	83,32	27
	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,6	186
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17	79	
	Итого за обед		740	27,15	26,66	89,93	718,01
полдник	суфле из картофеля	200	27,15	5,41	5,92	25,38	88
	чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	*495
итого полдник		400	28,65	6,71	21,82	106,38	
Итого за день		1690	72,41	61,41	191,11	1531,81	



	Вс	Б	Ж	У	ЭЦ
День 1	1510	63	78,75	221,21	1900,72
День 2	1630	59,264	53,44	227,49	1663,53
День 3	1730	51,08	70,39	197,1	1769,14
День 4	1730	65,36	73,04	217,93	1825,37
День 5	1635	52,45	65,83	259,1	1873,82
День 6	1840	56,12	45,89	139,78	1322,69
День 7	1715	49,01	54,58	212,55	1546,29
День 8	1580	46,18	70,5	269,46	1935
День 9	1660	89,04	78,14	231,45	1966,85
День 10	1690	72,41	61,41	191,11	1531,81
ИТОГО	16720	603,914	651,97	2167,18	17335,22
Среднее значение за период	1672	60,3914	65,197	216,718	1733,522

53 53 212 1560

68 68 272 1963