

«Утверждаю»
Директор школы:



/О.В. Гросс

« 09 » августа 20 24 г.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд
структурного подразделения
МБОУ «Кабановская СОШ»**

детский сад «Лучик»

2024-2025 учебный год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва: Дели-Принт, 2011 г.)

В питании используется:

Соль йодированная,

Витаминизация третьего блюда – аскорбиновая кислота

1 день

<i>№</i>	<i>№ реце- п- ту- рый</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вых од блю- да</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/15/5	6,20	7,40	19,80	179,0
2	168	Каша кукурузная молочная с с/маслом	200/5	8,69	10,70	43,77	236,30
3	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в завтрак			460	14,93	18,10	78,55	472,10
ОБЕД							
1	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,80
2	322	Пюре картофельное с морковью	150	3,17	5,13	20,02	139,00
3	277	Гуляш	80	10,30	8,15	2,62	125,00
4	378	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
5		Хлеб	60	4,98	0,78	28,76	136,20
6	15	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	50	1,40	4,10	3,30	57,00
Всего в обед			790	22,54	21,00	84,11	611,07
ПОЛДНИК							
1	454	Пироги с повидлом	100	8,06	3,48	67,04	330,40
2	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в полдник			315	8,10	3,48	82,02	387,20
Всего за 1 день			1545	45,10	41,25	245,06	1453,47

2 день

<i>№</i>	<i>№ реце- п- ту- ры- й</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выхо д блю- да</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20

2	168	Каша пшѐнная молочная с с/маслом	200/5	8,63	11,32	30,93	256,85
3	11	Какао с молоком	200/1 5	4,20	4,80	22,02	143,10
Всего в завтрак			465	16,18	20,81	72,23	528,15
ОБЕД							
1	71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	3,27	6,39	26,12	171,44
2	204	Макаронные изделия отварные	150	7,57	4,63	36,31	217,00
3	347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61
4	256	Котлета рыбная	80	13,53	3,35	5,89	77,0
5	378	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
6		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
Всего в обед			720	29,53	16,20	110,55	665,32
ПОЛДНИК							
1	132	Капуста тушѐная	200	5,10	7,36	25,85	189,20
2		Вафли	25	0,8	0,7	22,00	86,00
3	8	Чай с молоком	200	2,84	3,20	29,65	114,80
Всего в полдник			425	8,74	11,26	77,50	390,00
Всего за 2 день			1610	54,45	48,27	260,28	1583,47

3 день

<i>№</i>	<i>№ рец-еп-туры</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20
2	168	Каша пшѐнная молочная с с/маслом	200/5	8,63	11,32	30,93	256,85
3	6	Чай с сахаром	200/1 5	0,04	-	14,98	56,80
4		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Всего в завтрак			565	12,42	16,41	74,98	488,85

ОБЕД							
1	81	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,62	2,96	18,26	124,50
2	298	Голубцы ленивые с соусом	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00
3	374	Компот из апельсинов	200/15	0,29	0,25	21,7	88,20
4		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
5	458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,00
Всего в обед			735	34,23	18,51	118,26	769,90
ПОЛДНИК							
1	469	Булочка домашняя	60	4,01	6,88	29,65	196,90
2	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в полдник			275	5,85	7,32	51,29	278,57
Всего за 3 день			1575	52,50	42,24	244,53	1537,32

4 день

<i>№</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1							
2	93	Суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,52	23,55	181,50
3	9	Кофейный напиток с молоком	200/15	2,80	3,20	19,58	114,80
4	447	Блинчики со сметаной	100/15	6,52	8,07	8,41	325,20
Всего в завтрак			625	19,86	22,48	70,81	749,70
ОБЕД							
1	59	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,73	5,95	13,68	119,20
2	429	Картофельное пюре	130	2,70	3,80	20,40	122,10
3	2.1	Бифштекс в соусе	80/30	24,80	3,44	6,47	243,10
4	378	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
5		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20

Всего в обед			540	35,21	13,97	81,68	669,67
ПОЛДНИК							
1	137	Овощное рагу	250	4,49	8,79	25,81	205,60
2	1 3	Молоко кипячёное с сахаром	200/15	5,88	6,72	24,84	178,60
3		Хлеб	20	1,66	0,28	9,62	45,40
Всего в полдник			485	12,03	15,79	60,27	429,60
Всего за 4 день			1650	67,10	52,24	212,76	1848,97

5 день

<i>№</i>	<i>№ рецеп-туры</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/15/5	6,20	7,40	19,80	179,00
2	168	Каша ячневая молочная с с/маслом	200/5	8,38	10,60	31,51	255,85
3	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в завтрак			460	14,62	18,00	66,29	491,65
ОБЕД							
1	1.1	Суп овощной на мясном бульоне	250	1,42	1,75	12,06	69,65
2	247	Рыба, тушенная с овощами	70/130	13,85	5,93	11,71	153,95
3	376	Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,40	0,02	24,99	101,70
4	204	Макаронные изделия отварные	150	7,57	4,63	36,31	217,00
5	348	Соус томатный	45	0,52	1,89	3,61	33,52
6		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
Всего в обед			885	28,74	14,70	117,54	712,02
ПОЛДНИК							
1	231	Сырники творожные с морковью и сметаной	100/30	18,69	12,67	11,40	234,00
2	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80

Всего в полдник	345	18,73	12,67	26,38	290,80
Всего за 5 день	1690	62,09	45,37	210,21	1494,47

6 день

<i>№</i>	<i>№ рецеп-ту рный</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20
2	168	Каша геркулесовая молочная с с/маслом	200/5	7,40	9,50	32,70	238,00
3	395	Кофейный с молоком и сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,00
Всего в завтрак			430	13,60	16,60	66,33	457,20
ОБЕД							
1	85	Суп картофельный с клёцками	200	4,65	3,31	30,17	162,55
2	203	Плов с мясом	200	19,95	19,26	31,60	378,50
3	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
4		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
Всего в обед			675	29,62	23,35	105,61	734,05
ПОЛДНИК							
1	454	Пироги с капустой	90	5,88	4,40	28,13	172,40
2	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в полдник			305	5,92	4,40	43,11	229,20
Всего за 6 день			1410	49,14	44,35	215,05	1420,45

7 день

<i>№</i>	<i>№ рецеп-ту рный</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20
2	168	Каша гречневая молочная с с/маслом	200/5	9,41	11,3	34,84	270,80
3	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в завтрак			465	12,80	15,99	69,10	455,80

ОБЕД							
1	87	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,33	14,33	167,20
2	429	Картофельное пюре	130	2,70	3,80	20,40	122,10
3	278	Бефстроганов	80/80	20,68	16,57	4,38	249,00
4	372	Компот из свежих фруктов и плодов	180	0,29	0,25	21,7	88,20
5		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
Всего в обед			780	37,25	29,73	89,67	762,70
ПОЛДНИК							
1	237	Запеканка творожная сметаной со	115/15	17,54	12,05	17,15	247,00
2	394	Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00
Всего в полдник			310	20,21	14,39	31,46	336,00
Всего за 7 день			1555	70,26	60,11	190,23	1554,50

8 день

<i>№</i>	<i>№ рецеп-ту рный</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20
2	168	Каша рисовая молочная с с/маслом	200/5	7,38	10,72	33,76	252,82
3	11	Какао с молоком	200/15	4,20	4,80	22,02	143,10
Всего в завтрак			465	14,93	20,21	75,05	524,12
ОБЕД							
1	59	Борщ со сметаной	200	1,79	5,19	10,66	95,70
2	165	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,21	5,28	32,79	203,00
3	347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61
4	256	Котлета рыбная	80	13,53	3,35	5,89	77,0
5	378	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
6		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
7		Банан	100	1,5	0,5	21,00	96,00
Всего в обед			800	28,19	16,15	112,57	671,58

ПОЛДНИК							
1	15	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	50	1,40	4,10	3,30	57,00
2	447	Блинчики со сметаной	100/15	6,52	8,07	8,41	325,20
3	394	Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00
Всего в полдник			345	10,59	14,51	26,02	471,20
Всего за 8 день			1610	53,71	50,87	213,64	1666,90

9 день

<i>№</i>	<i>№ рецеп-ту рный</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20
2	168	Каша манная молочная с с/маслом	200/5	6,48	7,42	26,73	193,30
3	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
4	458	Ватрушка	35	4,30	7,64	12,49	136,00
Всего в завтрак			500	14,17	19,75	73,47	514,30
ОБЕД							
1	81	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,27	16,32	134,75
2	316	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,90
3	301	Чахохбили из кур в соусе	80/80	18,82	17,25	4,70	249,00
4	374	Компот из мандаринов	200/15	0,29	0,25	21,7	88,20
5		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
Всего в обед			835	33,22	27,85	108,25	808,05
ПОЛДНИК							
1	454	Расстегай с повидлом	70	4,03	1,74	33,52	165,20
2	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в полдник			285	4,07	1,74	48,50	222,00
Всего за 9 день			1620	51,46	49,34	230,22	1544,35

10 день

<i>№</i>	<i>№ рецеп- ту рный</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК							
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20
2	93	Суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,52	23,55	181,50
3	11	Какао с молоком	200/15	4,20	4,80	22,02	143,10
Всего в завтрак			510	14,74	16,01	64,84	452,80
ОБЕД							
1	83	Суп пшеничный с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135,00
2	429	Картофельное пюре	130	2,70	3,80	20,40	122,10
3	348	Соус томатный	45	0,52	1,89	3,61	33,52
4	2.12	Котлета мясная паровая	110	18,94	8,84	7,38	184,77
5	378	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
6		Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
Всего в обед			795	33,78	20,49	87,96	660,66
ПОЛДНИК							
1	15	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	50	1,40	4,10	3,30	57,00
2		Пряник	30	1,80	1,40	22,50	203,10
3	6	Чай с сахаром	200/15	0,04	-	14,98	56,80
Всего в полдник			295	3,24	5,50	40,78	316,90
Всего за 10 день			1600	51,76	42,00	193,58	1428,36