

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

№ 68 от 12.06.2024г.

Директор МБОУ «Наводовская ОШ» Л.С. Семакова



**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет,
с круглосуточным пребыванием
Наводовский детский сад -
филиал
МБОУ «Наводовская ОШ»**

Составлено по материалам сборника технических нормативов «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», разработанных Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно – исследовательский институт питания РАМН. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2015г.

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецепт.</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>Неделя 1 день первый Завтрак</i>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215	131
	Чай с сахаром	180	0,27	0,14	20,2	81	430
	Бутерброд с маслом	40/7	3,6	5,8	19,6	145	1
Итого за завтрак		8,9	14,1	70,1	441		
2 завтрак	Свежие бананы	100	1,5	0,5	21	95	368 «Г»
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,78	4,1	6,1	52	69
	Суп гороховый вегетарианский	200	5,7	0,48	16,1	101,8	37
	Птица тушёная	80	9,6	9	2,4	125	301
	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	4,6	18,0	125	322
	Компот из сухофруктов	180	0,81	0,15	43	101,8	402
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			26.1	20	126	694	
Полдник	молоко	200	6	3	9,6	90	436
	Булочка дорожная	50	3,4	7	26,5	180	470
Итого за полдник			9,4	10	37	270	
Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	12,3	12,3	15,8	240	94
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	3,6	13
	Кофейный напиток	200	2,26	1,9	33,6	160	432
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за ужин			17.9	17.5	71.4	496	
2 ужин	йогурт	180	5,0	4,1	20	131	6/НА
Итого за день			68.8	66.2	346	2127	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,9	10,4	25	222,3	66
	второй Завтрак	Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,2	41,0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7	3,6	5,8	19,6	145	1
		10	0,3	0,4	0	5,4	14
Итого за завтрак			11	16,6	54,8	413,7	
2 завтрак	Свежий апельсин	100	0,79	0,17	19,56	82,5	371
Обед	Салат из зелёного горошка с маслом растительным	60	1.8	3.1	9.7	50	10
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	9,5	79	36
	Яйцо варёное	40	5	4.6	0.28	63	213
	Суфле из рыбы	80	13.8	6.4	3.2	126	268
	Макаронные изделия отварные отварные	150	5,7	0,8	31,1	155,1	204
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,11	0,04	25.2	100	378
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0.24	20.8	92	501
Итого за обед			34	20	113	761	
Полдник	Сок	200	1,5	0,3	29,7	129	442
	Печенье	50	10,2	6	33	230	151
Итого за полдник			11,7	6.3	62,7	359	
Ужин	Запеканка овощная	180	6,2	15,4	29,9	285,7	155
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,3	0,9	2,9	21,3	119
	Чай сладкий с молоком	200	3,1	3,2	17,7	108	138
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за ужин			13	19,7	70,5	508	
2 ужин	снежок	180	5	4,5	19,8	140	386
Итого за день			75.4	67.3	340	2263	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день третий Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223	130
	Какао - напиток на молоке	180	5,5	5,7	20,1	152,8	120
	Бутерброд с маслом	40/7	3,6	5,8	19,6	145	501/1
Итого за завтрак			15,8	21,3	66,8	520,8	
2завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из свежих огурцов *	60	0,45	3,7	1,42	40	13
	Суп фасолевый	200	5,7	0,76	19,1	118	47
	Тефтели мясокрупяные	80	10	8	5,1	135	108
	Свёкла тушёная	150	2,4	4,5	12,2	102,8	61
	Компот из сухофруктов	180	0,81	0,15	43	101,8	402
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			25	20	121,6	686	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,3	401 В
	Булочка	60	4,8	3,5	35	173	505
Итого за полдник			10,6	9	43	274	
Ужин	Гуляш из отварной говядины	70	18,2	18,2	4,66	257	67
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20	137,2	321
	Чай с сахаром	200	0,3	0,15	22,4	90	430
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
	Итого за 2 ужин			24,9	23,35	67,06	577,2
2 ужин	Молоко	180	5,4	3	8,6	81	436
	Вафля	15	0,43	0,49	11,6	53,1	152
Итого за 2 ужин			5,8	3,5	20,2	134	
Итого за день			82,5	78	328	2235	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день	Каша пшённная молочная жидкая	200	6,7	10,4	25,8	224,9	70
	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
четвёртый Завтрак	Бутерброд с повидлом	40/20	2,4	4,2	15	169	2
Итого за завтрак			11.13	16,3	71	538,3	
2 завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368 «Г»
Обед	Икра кабачковая	60	1.1	5.2	4.7	71.4	5
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,4	0,5	8,36	61,2	41
	Суфле из отварной курицы	80	16,6	14.2	3.4	188	112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7.2	41,1	270	67
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,4	87,8	372
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
Итого за обед			33.2	27.7	99	774	
Полдник	Молоко	200	6	3	9,6	90	436
	Булочка «Веснушка»	60	7.5	5	32	180	473
Итого за полдник			11	8	42	270	
Ужин	Сырники из творога	180	33,6	22,8	20,5	421	231
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	8,8	22,2	354
	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	430
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за ужин			37,7	24,66	71,8	626,2	
2 ужин	Кефир	180	5	5,7	7,3	106	123
	Пряник	20	0.5	0.58	5.6	29.6	589
Итого за 2 ужин			5.5	6.2	13	135	
Итого за день			100	83	318	2438	

n/n	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день пятый Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,3	10,1	26,3	223,1	68
	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,9	15,9	98,3	138
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7 10	3,6 0,3	5,8 0,4	19,6 0	145 5,4	14
Итого за завтрак			15,7	19,2	61,8	466,4	
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	368 «А»
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,78	4,1	6,1	52	69
	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,24	105,4	43
	Котлета мясная	80	11,4	10,3	13	185,1	282
	Капуста тушёная	150	3,1	6,7	6,9	119	50
	Компот из с/з ягод	180	0,18	0,07	16,8	63	127
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			34,6	22,5	93	713	
Полдник	Блины	150	11,1	21,3	49,1	435	164
	Повидло	20	0	0	7,6	28	2
	Сок	180	1,35	0,27	26,7	116,1	442
Итого за полдник			12,45	21,57	83,4	579,1	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	13,3	9,8	30	264	291
	Солёный огурец	50	0,1	0	0,2	1,6	6/Н
	Чай с лимоном	200	0,14	0	11,3	44	393
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за ужин			16,94	10	61,5	402,6	
2 ужин	Йогурт	180	5	4,1	20	131	6/НА
Итого за день			85	78	330	2337	
Итого за период			411,7	373	1662	11400	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день первый Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	9,2	12,4	41,4	314	189
	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
	Бутерброд с маслом	40/7	3,6	5,8	19,6	145	1
Итого за завтрак			14,83	19,9	91,2	603,4	
2 завтрак	Мандарин свежий	100	0,79	0,17	19,5	82,5	371
Обед	Икра кабачковая	60	1,1	5,2	4,7	71,4	5
	Щи со сметаной	200	1,6	1,3	7,4	49,3	32
	Птица тушёная	80	9,6	9	2,4	125	301
	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20	137,2	321
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,11	0,04	25,2	100	378
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			22	21,1	100,5	670	
Полдник	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	138
	Булочка дорожная	50	3,4	7	26,5	180	470
Итого за полдник			7	10,24	44	289	
Ужин	Винегрет овощной	180	2,43	11	13,8	164,8	45
	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,2	63	213
	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	430
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за ужин			11,13	15,96	56,5	410,8	
2 ужин	снежок	180	5	4,5	19,8	140	386
Итого за день			60,7	72	331,5	2194	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день второй <u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,0	10,36	40,1	289,9	190
	Чай слимоном	180	0.12	0.018	10.2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7 10	3,6 0,3	5,8 0,4	19,6 0	145 5,4	1 14
Итого за завтрак			13	16.6	70	481	
<u>2 завтрак</u>	Свежая груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368»А»
<u>Обед</u>	Салат из свёклы и солёных огурцов	60	0,48	4	4	53	124
	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,6	9,3	86	43
	Суфле из отварного мяса запечёное	80	14.4	15.3	4.5	214	106
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,8	31.1	155,1	204
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,3	0,9	3	21,3	119
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	16.8	63	127
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
Итого за обед			26.5	26.1	90	688	
<u>Полдник</u>	Сок яблочный	200	1,5	0,3	29,7	129	442
	Печенье	50	10.2	6	33	230	151
Итого за полдник			11.7	6.3	62	359	
<u>Ужин</u>	Пудинг из творога запечённый	180	27,2	19,3	43,7	459	235
	Молоко цельное сгущёное с сахаром	30	2,1	2,5	16,8	98	400
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,2	20	93	501
	Кофейный напиток	200	2,26	1,9	33,6	160	432
Итого за ужин			34,96	23,9	114,1	810	
<u>2 ужин</u>	кефир	180	5	5,7	7,3	106	123
	Баранка	17	1.7	0.2	11.6	53	508
Итого за 2 ужин			6.7	5.9	18.9	159	
<u>Итого за день</u>			93	73	365	2543	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетиче- ская ценность</i>	<i>№ рецепт.</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Неделя вторая день третий Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	200	5,9	4,2	26,16	203	182
	Какао на молоке	180	5,5	5,7	20,1	152,8	120
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,4	4,2	15	169	2
Итого за завтрак			13,8	14,1	61	524	
2 завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из свежих огурцов *	60	0,46	3,6	1,43	40,3	13
	Суп гороховый вегетарианский	200	5,7	0,48	16,1	101,8	37
	Тефтеля из рыбы	80	9,2	4	7,1	93,2	92
	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20	137,2	321
	Компот сухофруктов	180	0,87	0,15	43	101,8	402
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			25,6	15	128	662	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,3	401 В
	Булочка «Веснушка»	60	5	5	32	180	473
Итого за полдник			10,8	10	40,4	281	
Ужин	Плов из говядины	180	14,5	14,6	30,7	315	90
	Свежий помидор	50	0,15	0,05	0,55	3,6	278
	Чай с молоком сладкий	200	3,1	3,2	17,7	108	138
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за ужин			21,15	18,05	68,05	519,6	
2 ужин	Йогурт	180	5	4,1	20	131	6/НА
Итого за день			76,7	62	327	2161	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день четвёртый Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223	130
	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
	Бутерброд с маслом	40/7	3,6	5,8	19,6	145	1
Итого за завтрак			12,33	17,3	76,9	512,4	
2 завтрак	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	368»Г»
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,66	3	5	50	652
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,1	72,8	46
	Печень по строгановски	80	11,4	5,6	2,6	97,1	104
	Рис отварной	150	3,6	5,3	36,6	209	315
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21	87	372
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			26	20	116,1	704	
Полдник	Молоко	200	6	3	9,6	90	436
	Булочка «Дорожная»	50	3,4	7	26,5	180	470
Итого за полдник			9,4	10	37	270	
Ужин	Жаркое по-домашнему	180	22	5,6	19,9	217	276
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	5
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,11	0,04	25,2	100	378
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за ужин			26,47	11	69	470	
2 ужин	Снежок	180	5,0	4,5	19,8	140	386
Итого за день			80	63	339	2191	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день пятый Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,7	10,4	25,8	224,9	70
	Чай с сахаром	180	0,27	0,14	20,2	81	430
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7 10	3,6 0,3	5,8 0,4	19,6 0	145 5,4	1 14
Итого за завтрак			11	16,7	65,6	456,3	
2 завтрак	Апельсин свежий	100	0,79	0,17	19,56	82,5	371
Обед	Салат из моркови с яблоками*	60	0,5	4	5	53	12
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,2	94,7	34
	Котлета мясная	80	12,5	9,4	13	185	282
	Капуста тушёная	150	3,1	6,7	6,9	119	50
	Компот из сухофруктов	180	0,81	0,15	43	101,8	402
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20	96,5	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			26,7	23	120	742	
2 ужин	Сок яблочный	200	1,5	0,3	29,7	129	442
	Печенье	50	10,2	6	33	230	157
Итого за полдник			11,7	6,3	62	359	
Ужин	Тефтеля из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,6	92
	Рагу из овощей	150	2,92	6,45	13,1	131	111
	Салат из кукурузы	50	1,44	3,9	4	49,5	12
	Какао на молоке	180	5,5	5,7	20,1	152,8	120
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,2	20	93	501
Итого за ужин			21,3	19,35	62,8	507,9	
2 ужин	Кефир	180	5	5,7	7,3	106	123
	Пряник	20	0,5	0,58	5,6	29,6	589
Итого за 2 ужин			5,5	6,2	13	135	
Итого за день			76	72	342	2281	
Итого за период			389	348	1703	11371	