

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

№ 13 от 13.06.2024 г.

Директор МБОУ «Наводовская ОШ» /Л.С. Семакова



**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих
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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день первый Завтрак	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			8,87	14,14	70,1	441	
2 завтрак	Йогурт	150	4.2	3	16.5	109	6/НА
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	40	2,8	0,4	16	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0.24	20.8	92	501
Итого за обед			25.4	20	122	674	
Полдник	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,9	10.9	14,0	199,8	94
	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
	Вафля	15	0,43	0.49	11,6	53.1	152
	Свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник			13.7	13.4	65.6	441	
Итого за день			52.2	51	274	1665	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день второй	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,9	10,4	25	222,3	66
	Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,2	41,0	393
Завтрак	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	Снежок	150	4,2	3,8	16,5	117	386
Обед	Салат из зелёного горошка с маслом растительным	60	1,8	3,1	3,7	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	40	2,8	0,4	16	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			33	20	109	741	
Полдник	Запеканка овощная	150	5,2	12,9	24,6	235,7	155
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,3	0,9	2,9	21,3	119
	Сок	180	1,35	0,27	26,7	116,1	442
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46,5	501
Итого за полдник			12,45	16,49	77,8	513,6	
Итого за день			60,6	57	258	1784	

Приём пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт.	
		Б	Ж	У			
Неделя 1 день третий <u>Завтрак</u>	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	1
Итого за завтрак			15,8	21,3	66,8	520,8	
Завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368 Г
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 мясо - крупяные	80	10	8	5,1	135	108
	Свёкла тушёная	150	2,4	5	12,2	102,8	61
	Компот из сухофруктов	180	0,81	0,15	43	101,8	402
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,8	92	501
Итого за обед			25.1	19	117	665.8	
Полдник	Омлет натуральный	150	11,76	13,56	4,8	188,93	79
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	91,2	401 В
	Булочка	50	3,8	2,5	28,2	144	505
Итого за полдник			20.7	20,6	40.5	424	
Итого за день			63.1	61.4	245	1705	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день четвёртый	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,7	10,4	25,8	224,9	70
	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
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	Кефир	150	4.2	4.8	6.1	88	123
	Пряник	20	0.5	0.58	5.6	29.6	589
Итого за 2 завтрак			4.7	5.4	12	117	
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	40	2,8	0,4	16	77,2	496
Итого за обед			32.5	27.6	95	754	
Полдник	Сырники из творога	150	28,7	19,4	17,4	359,6	231
	Молоко	180	5,4	2,7	8,6	81	436
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46,5	501
	Свежие груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368 А
Итого за полдник			36	23	47	532	
Итого за день			84	72.3	225	1941	

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
Неделя 1	Каша «Дружба»	200	6,3	10,1	26,3	223,1	68
день пятый	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,9	15,9	98,3	138
Завтрак	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			15,7	19,2	61,8	463,6	
2 завтрак	Йогурт	150	4.2	3	16.5	109	6/НА
	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
Обед	Капуста тушёная	150	3,1	6,7	6,9	119	50
	Компот из с/з ягод	180	0,18	0,07	15,6	62,4	127
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0.24	20.8	92	501
Итого за обед			34	22.4	90.1	694	
	Блины	150	11,1	21,3	49,1	435	164
Полдник	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	
Итого за день			66	66	251	1845	
Итого за период			325	307	1253	8940	

<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 2 день первый	Каша манная молочная жидкая	200	9,2	12,4	41,4	314	189
Завтрак	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	Снежок	150	4.2	3.8	16.5	117	386
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	40	2,8	0,4	16	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0.24	20.8	92	501
Итого за обед			21.2	21	97	652.6	
Полдник	Винегрет овощной	150	2,0	9,2	11,5	137	45
	Чай с сахаром	180	0,27	0,14	20,2	81	430
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Апельсины свежие	100	0,7	0,17	19,5	82,5	371
Итого за полдник			8	11.8	64.4	394	
Итого за день			48.2	57	269	1766	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день второй	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,0	10,36	40,1	289,9	190
	Чай с лимоном	180	0.12	0.018	10.2	41	393
Завтрак	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			13	16.6	70	481	
2 завтрак	Кефир	150	4.2	4.8	6.1	88	123
	Пряник	80	0.5	0.58	5.6	29.6	589
Итого за 2 завтрак			4.7	5.4	12	117	
Обед	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 запечённое	80	14.4	15.3	4.5	214	106
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,8	31,1	155,1	204
	Компот из с/з ягод	180	0.18	0.07	16.8	63	127
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,3	0,9	2,9	21,3	119
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	496
Итого за обед			25.7	26.07	85	670	
Полдник	Пудинг из творога запечённый	150	23,1	16,56	37,46	392,7	235
	Сок яблочный	180	1,35	0,27	26,7	116	442
	Баранка	35	3,6	0,45	24	109	508
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46,5	501
Итого за полдник			29	17.4	99	663	
Итого за день			72	65.5	266	1931	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
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
	Тефтели из рыбы	80	9.2	4	7.1	93.2	92
	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20	137,2	321
	Компот из с\ф	180	0,81	0,15	43	101.8	402
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0.24	20.8	92	501
Итого за обед			25	15	124.4	643	
Полдник	Омлет натуральный с сыром	150	13,84	14,72	4,37	204,92	80
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	91,2	401 В
	Булочка	50	3,8	2,5	28,2	144	505
Итого за полдник			22.8	21.7	40	440	
Итого за день			62	51.2	235	1651	

<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>		
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	Йогурт	150	4.2	3	16.5	109	6/НА
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.66	4	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	40	2,8	0,4	16,1	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0.24	20.8	92	501
	Итого за обед			25.3	19	112.2	685.1
Полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,82	31,1	155	204
	Яйцо варёное	20	2.5	2.3	0.14	31.5	213
	Молоко	180	5,4	2,7	8,6	81	436
	Печенье	40	8.2	4.6	26	188	151
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46,5	501
Итого за полдник			23.3	11	75	501	
Итого за день			64.5	50.3	279	1807	

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
	Бутиерброд 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			10,87	16,7	65,6	456,3	
2 завтрак	Снежок	150	4.2	3.8	16.5	117	386
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	40	2,8	0,4	16,1	77,2	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0.24	20.8	92	501
Итого за обед			26	23	116.5	722	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	150	21,7	14,9	18,1	297,9	82
	Молоко сгущённое цельное с сахаром	25	1,75	2,1	14	82	400
	Сок яблочный	180	1,35	0,27	26,7	116,1	442
	Вафля	15	0,43	0,49	11,6	53,1	152
Итого за полдник			25.2	17,7	70.4	549	
Итого за день			66.2	61.2	269	1844	
Итого за период			312	285.2	1318	8999	