

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

№ 65 от 18.06.2024 г.

Директор МБОУ «Наводовская ОШ»



**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 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	150	3,75	6,15	22,7	161,2	131
	Чай с сахаром	180	0,27	0,14	20,2	81	430
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак			6,32	10,65	57,52	350	
2 завтрак	йогурт	100	2,8	2	11	73	6/НА
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	0,4	2	3,3	34,4	69
	Суп гороховый вегетарианский	180	5	0,43	14	92	37
	Птица тушёная	60	7	6,4	1,7	94	301
	Пюре картофельное с морковью	120	2,1	4	14,4	100	322
	Компот из с/х фруктов	180	0,81	0,15	43	101,8	402
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46	501
Итого за обед			18,9	15	98	526,2	
Полдник	Голубцы ленивые с отварным мясом	130	9,5	9,5	12,1	172	94
	Кофейный напиток	150	1,6	1,47	25,2	120,3	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			11,9	11,8	58,7	389	
Итого за день			39,9	39,8	225	1338	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день второй Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,2	7,8	18,7	166,7	66
	Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	2,3 0,27	4,36 0,35	14,62 0	108 4,36	1 14
Итого за завтрак			8	12,5	43,5	320	
2 завтрак	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	386
Обед	Салат из зелёного горошка с маслом растительным	40	1,2	2,06	2,5	33,5	10
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	4	8,5	71	36
	Яйцо варёное	20	2,5	2,3	0,14	31,5	213
	Суфле из рыбы	60	10,3	5	2,4	95	268
	Макаронные изделия отварные	120	4,6	0,7	25,6	124	204
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,11	0,04	24,3	100	378
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46	501
Итого за обед			23	16	84	557	
Полдник	Запеканка овощная	130	4,5	11,1	21,3	204	155
	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,24	0,6	1,9	14,2	119
	Сок	150	1,12	0,2	22,2	96,7	442
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Хлеб пшеничный	15	1,4	0,09	7,8	34,9	501
Итого за полдник			11,36	14,29	66,4	443,8	
Итого за день			45	45,2	204	1308	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,0	7,3	30,3	167,2	130
третий Завтрак	Какао - напиток на молоке	180	5,5	5,7	20,1	152,8	120
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак			12,8	17,36	65,02	428	368
2завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368 Г
Обед	Салат из свежих огурцов *	40	0,3	3	1.1	27	13
	Суп фасолевый	180	5.2	0,61	17.2	107	47
	Тефтели мясо - крупяные	60	8	7.1	4.1	102	108
	Свёкла тушёная	120	2.2	4	9.7	83.1	61
	Компот из сухофруктов	180	0,81	0,15	43	101.8	402
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.12	10.4	46	501
Итого за обед			20.1	16	97.5	525	
Полдник	Омлет натуральный	130	10,2	11,7	4,17	162,3	79
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401 В
	Булочка	25	1,9	1,25	14,1	72	505
Итого за полдник			16.4	16,7	26	310	
Итого за день			50	50.5	209	1358	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день четвёртый Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,0	7,8	19,3	168,7	70
	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
	Бутерброд с повидлом	30/20	2	3,5	10	140	2
Итого за завтрак			9,03	13	59,5	453	
2 завтрак	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	59	123
	Пряник	20	0.5	0.58	5.6	29.6	589
Итого за 2 завтрак			3.3	3.8	10	88.6	
Обед	Икра кабачковая	40	0.76	3,6	3	42.8	5
	Суп овощной на курином бульоне	180	3	0,43	7.4	55	41
	Суфле из отварной курицы	60	12	10.6	2.6	141	112
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.7	5,7	32	216	67
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21	87	372
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
Итого за обед			24.7	20.7	78	598	
Полдник	Сырники из творога	130	24,2	16,4	14,8	304	231
	Молоко	150	4,5	2,25	7,2	67,5	436
	Свежие груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368 А
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	34,9	501
Итого за полдник			30,2	19	40	451	
Итого за день			67	56.5	187.5	1590	

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
Неделя 1	Каша «Дружба»	150	4,7	7,6	19,7	167,3	68
день пятый	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,9	15,9	98,3	138
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	2,3 0,27	4,36 0,35	14,62 0	108 4,36	1 14
Итого за завтрак			10,07	15,21	50,2	377,96	
2 завтрак	Йогурт	100	2,8	2,3	11	73	6/НА
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	0,4	2	3,3	34,4	69
	Суп рыбный	180	16,2	0,6	9	95	43
Обед	Котлета мясная	60	9,2	7,7	10	140	282
	Капуста тушёная	120	2,7	6	6,1	96	50
	Компот из с/з ягод	180	0,18	0,07	16,8	63	127
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46	501
Итого за обед			32,2	17,2	68	531,7	
	Блины	140	10,4	19,9	45,9	406	164
Полдник	Повидло	20	0	0	7,6	28	2
	Сок	150	1,12	0,2	22,2	96,7	442
Итого за полдник			11,52	20,1	75,7	530,7	
Итого за день			56	55	204	1511	
Итого за период			257,9	247,2	1029	7105	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день первый	Каша манная молочная жидкая	150	6,9	9,3	31,05	235,5	189
Завтрак	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак			11,23	15,36	75,87	487,2	
2 завтрак	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	386
Обед	Икра кабачковая	40	0,76	3,6	3	42,8	5
	Щи со сметаной	180	1,5	1,2	7	45	32
	Птица тушёная	60	7,1	6,4	1,7	94	301
	Пюре картофельное	120	2,4	4,1	16,5	110,1	321
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,11	0,04	25,2	100	378
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46	501
Итого за обед			16	16,2	75,8	496	
Полдник	Винегрет овощной	130	1,75	8	9,9	119	45
	Чай с сахаром	150	0,22	0,12	16,8	67,5	430
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Апельсин свежий	100	0,7	0,17	19,5	82,5	371
Итого за полдник			6,8	10,6	59,4	363	
Итого за день			36	44,6	222	1424	

<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	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,81	7,7	30,1	217,4	190
второй	Чай с лимоном	180	0.12	0.018	10.2	41	393
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
		8	0,27	0,35	0	4,36	14
Итого за завтрак			9.5	12.4	5.5	370	
2 завтрак	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	59	123
	Пряник	20	0.5	0.58	5.6	29.6	589
Итого за 2 завтрак			3.3	3.8	10	88.6	
Обед	Салат из свёклы и солёных огурцов	40	0,4	2,8	2,7	47	124
	Суп крестьянский с крупой	180	1,7	4.1	8.3	77.4	43
	Суфле из отварного мяса запечённое	60	11	12.2	3.4	160	106
	Макаронные изделия отварные	120	5	0.65	25	124	204
	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,24	0,6	1,9	14,2	119
	Компот из св/з ягод	180	0,18	0,07	16.8	63	127
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
Итого за обед			20.6	20.7	70.1	542.9	
Полдник	Пудинг из творога запечённый	130	19,6	13,9	31,6	331,5	235
	Сок яблочный	150	1,12	0,2	22,2	96,7	442
	Баранка	17	1,7	0,2	11,6	53,04	508
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	34,9	501
Итого за полдник			23.5	14.4	73.2	514	
Итого за день			57	51.3	208	1515	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день третий Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,4	3,1	19	152	182
	Какао на молоке	180	5.5	5.7	20.1	152.8	120
	Бутерброд с повидлом	30/20	2	3,5	10	140	2
Итого за завтрак			12	12.3	49.1	444	
2 завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из свежих огурцов *	40	0.3	2.4	0,93	27	13
	Суп гороховый вегетарианский	180	5	0,43	14	92	37
	Тефтели из рыбы	60	7.2	3	5	70.2	92
	Пюре картофельное	120	2,4	4.1	16.5	110.1	321
	Компот из с/х фруктов	180	0,81	0,15	43	101.8	402
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.12	10.4	46	501
Итого за обед			19.31	11	101.8	505	
Полдник	Омлет натуральный с сыром	130	10,2	11,7	4,7	162,3	80
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401 В
	Булочка	25	1,9	1,25	14,1	72	505
Итого за полдник			16.4	16,7	25.1	310	
Итого за день			48.1	40.4	186	1303	

<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	150	5,0	7,3	20,3	167	130
	Кофейный напиток	180	2,03	1,7	30,2	144,4	432
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак			9,33	13,3	65,1	419,4	
2 завтрак	Йогурт	100	2,8	2,3	11	73	6/НА
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,44	3	0,33	33	652
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	3,34	1,5	9,1	66	46
	Печень по-строгановски	60	8,6	3,4	2	73	104
	Рис отварной	120	2,9	4,4	29,3	167,7	315
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21	87	372
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,2	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46	501
Итого за обед			19,02	13	84,13	529	
Полдник	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,59	22,7	113	204
	Яйцо варёное	20	2,5	2,3	0,14	31,5	213
	Молоко	150	4,5	2,25	7,2	67,5	436
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,09	7,8	34,9	501
Итого за полдник			16,3	7,5	51	340	
Итого за день			47,4	36	211	1361	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя вторая день пятый Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,5	7,8	19,3	168,7	70
	Чай с сахаром	180	0,27	0,14	20,2	81	430
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5 8	2,3 0,27	4,36 0,35	14,62 0	108 4,36	1 14
Итого за завтрак			8,34	12,65	54,12	362,06	
2 завтрак	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	386
Обед	Салат из моркови с яблоками*	40	0,33	2,4	3,2	35,2	12
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	2,9	1,6	10,9	85	34
	Капуста тушёная	120	2,5	5,3	5,5	95	50
	Котлета мясная	60	9,2	6,9	9,6	139	282
	Компот из сухофруктов	180	0,81	0,15	43,1	101,8	402
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	57,9	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	46	501
Итого за обед			19,3	17	94,6	559	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	130	18,4	12,6	15,3	251,5	82
	Молоко сгущённое цельное с сахаром	20	1,4	1,7	11,2	65,6	400
	Сок яблочный	150	1,12	0,2	22,2	96,7	442
	Вафля	15	0,43	0,49	11,6	53,1	152
Итого за полдник			21,3	14,9	60	466	
Итого за день			51,7	47	219	1465	
Итого за период			239	218	1046	7068	