

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ с. Троицкое
Фомин В.А.
Приказ №103/Л – ОД от 31.08.2021 г.

Меню приготовляемых блюд
СП «Детский сад ГБОУ СОШ с. Троицкое»
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет
(осенне - зимний период)

Согласовано с Советом родителей
(законных представителей воспитанников)
 Чамесва О.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая с маслом	150/4	3,67	4,60	24,41	139,9	5
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	194
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,8	4,5	6,9	100,3	2
Итого за завтрак		350	6,47	9,1	39,19	272,12	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат луковый	30	0,39	3,02	3,07	41,41	30
	Суп картофельный с рыбными консервами «Сайра»	150/25	5,19	7,07	8,95	150,37	44
	Вермишелевая запеканка с мясом	150/50	10,61	11,87	35,47	213,49	212
	Компот из кураги + С витаминизация	150	0,7	0,98	37,0	100,98	157
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		540	21,05	23,61	86,99	632,45	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная в масле	200/5	1,67	7,09	15,2	72,77	129
	Булочка сдобная	50	4,99	3,19	32,24	207,16	9
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,8	3,75	6,6	79,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	12,98	14,19	55,02	406,43	
Итого за день		1410	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150/4	3,84	7,25	21,9	157,21	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	2,25	17,24	128,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	3,8	3,8	7,4	70,3	3
Итого за завтрак		350	11,42	13,3	46,54	355,74	
2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Винегрет овощной	30	0,39	3,02	3,07	41,41	45
	Суп с клецками	150	1,93	1,69	22,01	53,53	779
	Жаркое домашнему	150	11,76	15,47	34,34	256,24	51
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	13,91	58,18	39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		540	18,36	20,94	75,83	535,56	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	200	3,9	7,0	37,1	225,2	235
	Вафли	30	1,4	1,65	28,45	117,0	22
	Кефир	150	4,5	3,75	6,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		400	11,32	12,56	72,53	465,7	
Итого за день		1390	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые продукты	Энерге-	№
-------	--------------	-----	------------------	---------	---

пищи	блюда	блюда				тичес- кая цен- ность	рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	150/4	4,8	6,9	4,9	141,0	70
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,48	31,92	194
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,8	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		350	7,6	11,4	29,28	303,22	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Кабачковая икра	30	0,23	3,59	3,98	33,64	
	Суп гороховый с гренками	150/15	3,01	5,38	20,21	61,51	88
	Рыба тушеная	50	10,76	8,32	19,06	122,65	35
	Макаронные изделия отварные	110	1,2	3,18	31,04	87,92	104
	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	150	0,22	0,0	31,76	140,54	40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		550	19,58	21,11	76,79	572,46	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая	200/6	4,75	5,38	35,5	208,25	392
	Пряник	30	2,85	5,1	32,8	101,12	31
	Йогурт питьевой	150	4,2	3,75	5,85	73,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		400	13,32	14,39	75,13	435,32	
Итого за день		1400	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые продукты	Энерге-	№
-------	--------------	-----	------------------	---------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом	150/4	4,79	5,62	26,42	190,97	384
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	2,25	17,24	128,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	3,8	3,8	7,4	70,3	3
Итого за завтрак		350	12,37	11,67	51,06	389,5	
2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат из свежих помидор	30	1,29	4,2	8,2	42,6	71
	Суп с гречневой крупой с мясом	150/10	1,34	4,88	14,2	77,81	205
	Котлета мясная	50	11,15	7,33	18,97	129,26	42
	Гороховое пюре	110	1,4	3,42	16,64	88,07	36
	Кисель	150	0,08	0,03	20,8	85,18	332
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,32	79,2	
Итого за обед		550	19,42	20,50	81,11	549,12	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	200/5	2,03	5,44	23,35	157,14	27
	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	1,26	5,28	33,40	137,74	168
	Ряженка	150	4,5	3,75	5,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	9,31	14,63	62,73	418,38	
Итого за день		1420	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150/4	3,84	7,25	21,9	157,21	3
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	194
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,8	4,5	6,9	100,3	2
Итого за завтрак		350	6,64	11,75	36,68	289,43	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат из свежих овощей	30	1,2	4,02	8,46	46,61	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/30	3,17	5,27	22,1	80,53	318
	Гуляш из говядины	50	10,29	8,32	15,49	202,65	259
	Каша гречневая	110	2,31	3,49	16,57	121,24	36
	Компот из свежих яблок +С витаминизация	150	0,12	0,12	13,91	58,18	39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		550	21,25	21,86	79,03	535,41	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	4,4	6,18	31,04	177,92	104
	Булочка «Веснушка»	50	249	3,2	27,62	187,74	473
	Йогурт питьевой	150	4,2	3,75	5,85	73,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	12,61	13,29	65,49	486,16	
Итого за день		1420	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом	150/4	4,17	6,58	31,94	132,13	93
	Какао с молоком	180	1,67	3,18	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	3,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	8,86	13,32	58,62	285,44	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	1,23	3,07	7,48	25,84	70
	Борщ украинский	150	3,95	6,12	8,16	139,6	144
	Плов с мясом	150/50	10,35	10,56	15,06	218,73	24
	Компот из кураги	150	0,7	0,98	37,0	100,98	157
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
Итого за обед		540	20,39	21,37	70,2	611,35	
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с маслом	200/5	3,4	4,95	22,7	172,6	64
	Булочка творожная	50	2,93	3,05	24,7	165,11	492
	Кефир	150	4,5	3,75	6,0	76,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		420	12,35	11,91	64,38	461,21	
Итого за день		1410	42,0	47,0	203,0	1400,0	
Среднее значение за период		1409	42,0	47,0	203,0	1400,0	