

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А.

Приказ № 103/1 – Од от 31.08.2021г.

Менюготавливаемых блюд
СП « Детский сад ГБОУ СОШ с. Троицкое
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет
(осенне - зимний период)

Согласовано с Советом родителей
(законных представителей воспитанников)


Чамсеева О.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 <i>День 1</i>							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	150/4	3,42	5,26	27,17	157,67	33
	Какао с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	3,56	7,98	47,0	125
Итого за		350	8,11	11,6	53,85	310,98	

завтрак							
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 зеленого горошка	30	0,36	4,60	6,17	46,81	68
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,73	5,17	12,55	79,41	98
	Котлеты рыбные	50	8,07	5,61	8,70	104,95	52
	Картофельное пюре	110	2,4	5,28	16,77	103,62	63
	Компот из смеси сухофруктов	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	18,94	21,3	78,45	601,53	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая с маслом	200/5	6,05	5,81	17,5	138,35	679
	Ватрушка с творогом	50	2,48	2,93	35,37	170,74	492
	Молоко кипячёное	150	4,5	4,8	7,05	89,4	965
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотнённый полдник		420	14,55	13,70	60,90	445,49	
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 1 <i>День 2</i>							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/4	5,28	6,75	31,01	206,4	316
	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		350	12,86	12,75	55,65	404,93	

завтрак							
2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат морковный	30	0,9	3,3	11,0	53,95	78
	Рассольник со сметаной	150/10	2,06	7,46	18,98	124,72	34
	Голубцы ленивые	150	8,84	8,63	29,53	140,65	150
	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	16,08	20,15	75,92	503,7	
Уплотнен-ный полдник	Гороховое пюре с маслом	200/5	3,1	5,7	25,4	119,6	161
	Булочка столичная	50	3,34	4,29	31,10	208,28	9
	Йогурт питьевой	150	4,2	3,75	5,85	73,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотнен-ный полдник		420	12,16	13,9	63,33	448,38	
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 <i>День 3</i>							
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

2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
			0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат «Полевой»	30	0,39	4,17	3,4	41,45	25
	Щи из свежей капусты с мясом	150/10	1,53	5,41	14,73	77,16	37
	Печень тушёная в соусе	50	10,29	8,32	15,49	202,65	256
	Рис припущенный	110	2,08	2,3	27,82	119,69	316
	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	18,53	20,87	84,54	625,33	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	200/5	6,8	6,9	7,9	131,46	56
	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	1,26	5,28	33,40	136,7	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	14,08	16,09	47,28	391,66	
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 1 <i>День 5</i>							
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 по-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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
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	Салат свекольный с изюмом	30	0,23	3,59	3,98	33,64	
	Суп гороховый с	150/15	3,01	5,38	20,21	61,51	88

	гренками						
	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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	150/4	5,8	5,9	5,9	119,1	56
	Какао с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	22
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	3,56	7,98	47,0	125
Итого за завтрак		350	10,49	11,24	32,58	272,41	
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 витаминный	30	1,35	3,5	7,92	77,54	70
	Суп-пюре из	150	2,2	5,27	25,7	134,7	816

	картофеля						
	Капуста тушеная с мясом	150/50	10,31	10,36	30,02	176,57	39
	Компот из смеси сухофруктов	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	18,72	20,75	103,14	615,99	
Уплотнен-ный полдник	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	4,5	5,6	16,2	176,6	68
	Галетное печенье	30	1,57	5,1	33,7	166,5	55
	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 уплотнен-ный полдник		400	12,39	14,61	57,48	469,6	
Итого за день		1390	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 <i>День 8</i>							
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 морковно - капустный	30	1,29	4,2	8,2	42,6	71
	Суп с гречневой	150/10	1,34	4,88	14,2	77,81	205

	крупой с мясом						
	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	
Уплотнен-ный 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 уплотнен-ный 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 <i>День 9</i>							
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 луковый	30	1,2	4,02	8,46	46,61	20
	Суп картофельный с	150/30	3,17	5,27	22,1	80,53	318

	рыбными фрикадельками						
	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 <i>День 10</i>							
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	Кабачковая икра	30	1,23	3,07	7,48	25,84	18
	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 смеси	150	0,7	0,98	37,0	100,98	157

	сухофруктов						
	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	
Уплотнен-ный 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 уплотнен-ный 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	