

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Троицкое

Фомин В.А.

Приказ №103/1 – 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)
 Чамсева О.В.

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	200/4	4,41	6,51	30,53	200,1	5
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	7,93	11,01	56,81	387,52	
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	Свёкла тушёная	50	0,60	5,35	5,27	54,52	30
	Суп картофельный с рыбными консервами «Сайра»	180/30	6,2	10,27	12,95	150,97	44
	Вермишелевая запеканка с мясом	200/60	15,82	14,36	47,54	309,65	212
	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	180	0,9	0,1	40,0	110,98	157
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	29,1	31,04	109,13	795,62	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная в масле	200/5	1,67	7,09	15,2	72,77	129
	Булочка сдобная	70	5,88	5,6	48,28	302,09	9
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	6,4	5,0	8,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	15,47	17,85	73,26	527,86	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200/4	7,05	7,25	30,9	220,21	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,36	21,45	160,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,52	4,62	8,9	97,8	3
Итого за завтрак		430	14,85	15,23	64,25	478,24	
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	50	0,60	3,02	5,27	54,52	45
	Суп с клецками	180	5,51	5,6	29,56	91,79	779
	Жаркое домашнему	200	12,22	20,21	53,04	356,84	51
	Компот из свежих яблок	180	0,42	0,17	15,58	75,11	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	24,33	29,96	106,82	747,76	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	200	3,9	7,0	37,1	225,2	235
	Вафли	50	2,1	2,45	35,55	156,0	22
	Кефир	200	6,4	5,0	68,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	13,92	14,61	81,83	531,0	
Итого за день		1690	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 <i>День 6</i>							
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	200/4	7,5	9,2	6,54	208,84	70
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	11,02	13,7	29,29	396,26	
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	50	1,1	5,2	4,5	50,1	
	Суп гороховый с гречками	180/18	4,51	7,18	22,01	114,38	88
	Рыба тушеная	70	11,32	10,32	21,58	182,05	35
	Макаронные изделия отварные	130	2,31	4,4	28,05	97,82	104
	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	180	0,32	0,0	40,42	170,54	40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	25,14	28,06	119,93	784,39	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая	200/6	4,75	5,38	35,5	208,25	392
	Пряник	50	4,47	7,6	45,7	176,5	31
	Йогурт питьевой	200	5,6	5,0	7,8	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	16,34	18,14	89,98	530,35	
Итого за день		1690	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом	200/4	6,88	7,49	45,82	251,02	384
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,36	21,45	160,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,52	4,62	8,9	97,8	3
Итого за завтрак		430	14,68	15,47	76,17	509,05	
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	50	1,8	5,47	10,5	58,7	71
	Суп с гречневой крупой с мясом	180/10	2,99	5,37	17,8	107,02	205
	Котлета мясная	70	13,82	8,94	25,2	190,8	42
	Гороховое пюре	130	2,35	5,1	21,20	105,03	36
	Кисель	180	0,11	0,11	25,8	103,18	332
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	26,65	25,95	103,87	733,73	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	200/5	2,03	5,44	23,35	157,14	27
	Оладьи со сгущенным молоком	70/15	2,22	7,78	40,53	208,08	168
	Ряженка	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	11,77	18,38	72,86	514,22	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200/4	7,05	7,25	30,9	220,21	3
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	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	50	1,17	6,02	11,46	59,92	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/35	6,8	8,67	36,27	146,25	318
	Гуляш из говядины	70	10,29	10,32	25,49	248,75	259
	Каша гречневая	130	4,49	5,48	28,99	161,24	36
	Компот из свежих яблок +С витаминизация	180	0,42	0,17	15,58	75,11	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	28,75	31,62	121,16	860,77	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	4,4	6,18	31,04	177,92	104
	Булочка «Веснушка»	70	5,59	5,19	41,54	237,28	473
	Йогурт питьевой	200	5,6	5,0	7,8	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	17,11	16,53	81,36	560,80	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом	200/4	5,75	6,9	42,8	199,97	93
	Какао с молоком	200	2,75	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,72	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	13,22	14,1	77,15	430,28	
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	50	1,23	6,07	11,18	45,84	18
	Борщ украинский	180	5,05	8,39	13,1	180,48	144
	Плов с мясом	200/60	12,90	14,28	19,0	291,21	24
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,1	40,0	110,98	157
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	25,66	29,80	86,65	798,01	
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с маслом	200/5	3,4	4,95	22,7	172,6	64
	Булочка творожная	70	3,8	5,59	55,72	208,11	492
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	14,72	15,70	87,40	529,71	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	
Среднее значение за период		1704	54,0	60,0	261,0	1800,0	