



**Основное организационное меню
на осенний – зимний период для детей
от 1.6 до 3 лет
«МБОУ Жемчужинская СОШДС»
с.Жемчужина
Нижегородского района
Республики Крым**



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая жидкая	150	2,12	3,89	26,86	151	185
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого:		3,79	4,1	44,33	230,33	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
обед						
Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
Суп картофельный с чечевицей	150	4,89	3,83	12,9	105,66	81
Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,4	126,04	318
Биточки рыбные запеченные	60	7,61	2,45	5,33	83,94	255
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		25,47	14,29	85,33	590,09	
Полдник						
Омлет натуральный	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Икра кабачковая	30	0,57	2,66	2,31	35,7	8
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		9,85	8,26	38,94	260,76	
Всего за 1 день:		39,49	27,03	177,91	1105,06	

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева

Утверждаю
 "МБОУ Жемчужинская СОШДС"
 С.С.Василенко
 21.09.2022

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецпт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный пшениный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	94
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		6	4,32	30,69	185,43	
Второй завтрак						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401/2
Обед						
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,58	33
Суп картофельный с перловой крупой	150	1,5	1,67	10,2	74,35	80
Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
Макаронные изделия отварные	120	3,2	3,39	19,64	121,85	317
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		18,32	15,16	70,16	558,28	
Полдник						
Блинчики	50	2,59	1,38	18,03	101,66	447
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		4,74	2,84	33,53	198,9	
Всего за 2 день:		33,41	26,07	140,68	484,83	

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева



Утверждаю

"МБОУ Жемчужинская СОШДС"

С.С.Василенко

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 3 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша с изюмом и яблоками	150	9,3	6,33	5,38	116	179
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого:		10,97	6,54	22,85	195,33	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,175	70,95	82
Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	130	305/1
Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,2	356
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		20,1	10,76	62,755	470,6	
Полдник						
Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	245
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		12,45	9,05	5,38	116	
Всего за 3 день:		44,27	26,35	106,135	845,93	

Л.Л.

Утверждаю
 МБОУ "Жемчужинская СОШДС" №1
 Е.С.Василенко
 27.09.2022



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет
 День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша геркулесовая жидкая	150	2,85	5,01	19,23	133	185
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого:		7,62	11,9	40,78	298,81	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	20
Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,28	66,6	85
Мясо тушенное с овощами в соусе	140	13,3	10,9	9,1	187,8	274
Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,17	13
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	76,92	398
Итого:		19,05	15,04	41,75	395,05	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,32	188,94	473
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Итого:		4,75	3,68	39,42	216,94	
Всего за 4 день:		31,8	31	131,26	934,68	

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева

Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко

27.09.2022

Меню для детей дошкольного возраста 1- 3 лет

День 5(пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Углеводы	Энергет. цен.ккал.	№ рецент.
		Белки	Жиры				
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85	99	
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13	
Итого:		5,78	3,99	29,54	178,18		
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399	
Обед							
Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п	
Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,33	3,66	10,05	86,66	76	
Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4	9,03	104	265	
Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,42	115,76	13	
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	9,79	354	
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376	
Итого:		13,62	9,02	40,81	307,36		
Полдник							
Ленивые вареники	105	14,83	10,86	15,31	232,81	230	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397	
Итого:		17,98	13,58	28,27	325,79		
Всего за 4 день:		38,13	26,59	113,77	875,33		

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого:		5,28	4,02	30,09	178,63	
Второй завтрак						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401/2
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,42	1,82	2	26,22	37
Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,39	3,91	6,79	67,8	67
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	9,79	
Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	121,85	314\1
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	13
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		20,4	17,07	72,92	528,89	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	398
Итого:		4,01	3,96	35,7	259,92	
Всего за 4 день:		34,04	28,8	145,01	1067,94	

Медицинская сестра  Аблаева Д.М.



Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого:		5,98	4,12	31,6	188,23	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
Суп картофельный с горохом	150	3,075	3,21	9,675	79,95	81
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	304
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого:		20,65	6,43	54,6	359,72	
Полдник						
Запеканка из творога	50	8,77	6,05	9,19	132,53	237
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Всего за 8 день:		36,18	17	129,69	806,06	

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94/3
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,21	7,03	35,43	246,51	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,57	2,44	3,34	37,58	33
Рассольник "Ленинградский", со сметаной	150	1,33	3,66	10,05	86,66	76
Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
Овощное рагу	100	1,97	4,27	9,96	86,31	137
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		15,3	17,82	43,68	405,23	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Печенье(сахарное)	13,5	0,83	1,08	8,18	45,87	14
Итого:		5,15	4,61	7,38	91	
Всего за 9 день:		30,04	29,84	95,8	766,62	

Медицинская сестра  Д.М.Абласва



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.		Углеводы	Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры			
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85	99
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого:		5,78	3,99	29,54	178,18	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,28	66,6	85
рыба припущенная	60	11,6	0,7	0,2	53	245
Соус сметанный	15	0,24	0,88	1,06	13,2	354
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого		4,08	5,89	31,12	220,04	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	6,65	3,49	21,64	141,02	458
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,12	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		8,77	4,95	37,14	238,26	
В среднем за 10 дней:		34,73	26,74	130,48	876,25	
Процент выполнения		73,57	59,70	75,86	70,21	
Итого в среднем процент						69,84

Медицинская сестра  Д.М.Аблава