

Утверждаю

Врио директора МБОУ

«Жемчужинская СОШДС»

Василенко С.С. Василенко

Приказ №03 от 09.01.2023 г.



**Основное организационное меню
на осенний – зимний период для детей
от 1.6 до 3 лет
МБОУ «Жемчужинская СОШДС»
с.Жемчужина
Нижнегорского 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	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94/3
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,135	5,7	29,85	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,21	8,015	30,25	218,13	
Второй завтрак						
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	20,09	41
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	67,41	247
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,135	5,7	29,85	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		13,39	10,79	58,94	408,31	
Полдник						
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	133,13	215
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,135	5,7	29,85	13
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		7,33	13,625	17,14	227,34	
Всего за 1 день:		28,43	32,47	110,93	873,87	

День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный пшеничный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	94
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого:		9,76	11,01	33,38	269,17	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	п/п

Суп картофельный с перловой крупой	150	1,5	1,67	10,2	74,35	80
Мясо тушенное с овощами в соусе	140	13,3	10,9	9,1	187,8	274
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,225	9,5	49,75	13
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого:		17,8	13	55,32	426,72	
Полдник						
Блинчики	50	2,59	1,38	18,03	101,66	447
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Итого:		2,68	1,39	25,84	133,66	
Всего за 2 день:		30,99	25,4	129,69	893,55	

День 3 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Икра кабачковая	30	0,57	2,66	2,31	35,7	8
Итого:		11,82	13,92	27,9	286,75	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,175	70,95	82
Сметана	3	0,0075	0,45	0,105	4,86	15
Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	130	305/1
Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,42	115,76	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	19	1,3	0,175	7,55	39	13
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		18,8975	10,215	53,25	409,65	
Полдник						
Оладьи из творога	70	9,8	6,8	15,7	163,1	239
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	90	400
Итого:		14,38	10,88	23,28	253,1	
Всего за 3 день:		45,4775	35,395	113,74	973,38	

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						
Суп молочный овсяный	150	4,443	4,449	13,446	111,6	94
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12

Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,553	8,399	33,606	238,67	
Второй завтрак						
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	20,09	41
Обед						
Овощи натуральные соленые	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
Голубцы с мясом и рисом	120	10,13	6,38	15,02	158	297
Соус сметанный с томатом	15	0,29	0,75	1,05	12	355
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,225	9,5	49,75	13
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	76,92	398
Итого:		14,71	9,735	38,96	389,44	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,32	188,94	473
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401/2
Итого:		9,03	7,42	38,62	289,44	
Всего за 5 день:		31,793	25,594	115,786	937,64	

День 5(пятница)

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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,37	4,36	38,08	230,78	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	153	1,33	3,66	10,05	86,66	76
Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,1	4,38	82,13	263
Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,2	356
Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	121,85	314\1
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	16	1,056	0,144	6,08	31,84	13
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		14,536	10,409	66,77	443,15	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	76,93	395
Итого:		5,84	5,75	45,4	263,93	
Всего за 5 день:		28,126	20,899	159,56	961,74	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

Суп молочный геркулесовый	150	4,443	4,449	13,446	111,6	94
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,533	8,399	32,896	234,67	
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
Суп картофельный с рисом	150	1,5	1,67	10,2	74,35	80
Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,83	82,99	258
Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,4	126,04	318
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Кисель из повидла	150	0,06	0	16,695	67,05	383
Итого		15,26	10,55	66,745	450,08	
Полдник						
Макароны с сыром	100	18,69	12,67	11,4	234	231
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		21,84	15,39	24,36	326,98	
Всего за 6 день:		45,013	34,719	133,311	1035,61	

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 манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85	99
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,17	7,73	31,41	220,73	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	304
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого:		22,07	9,295	69,65	453,67	
Полдник						
Драчена	60	5,928	8,094	3,654	110,77	228
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
Кондитерское изделие	15	0,99	1,05	9,05	26,99	п/п
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	76,93	395
Итого:		9,828	13,584	26,684	252,24	
Всего за 7 день:		39,818	30,609	142,894	990,64	

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 рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		6,67	7,76	31,96	221,18	
Второй завтрак						
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	20,09	41
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	75,67	82
Запеканка картофельная с мясом или печенью	125	8,9	6,6	20,4	177	291
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,225	9,5	49,75	13
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	76,92	398
Итого:		11,56	8,64	36,29	351,86	
Полдник						
Пудинг из творога (запеченный)	65	7,57	5,38	12,17	118,92	235
Соус молочный (сладкий)	15	0,291	0,678	1,989	15,225	351
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		7,901	6,068	21,149	160,955	
Всего за 8 день:		26,631	22,508	93,999	754,085	

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
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,54	8,06	32,15	228,08	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,32	3,045	7,155	61,35	86
Рыба припущенная	60	11,6	0,7	0,2	53	245
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	91,43	336
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,225	9,5	49,75	13
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		17,63	7,99	39,835	304,61	
Полдник						
Картофельные оладьи с сыром и соусом	115	5,4	9,17	16,12	169	150/350
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		7,55	10,63	31,62	266,24	

Всего за 9 день:		33,1	27,06	112,915	822,81	
------------------	--	------	-------	---------	--------	--

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход продукта ,г.				Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85	99
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,25	7,74	34,18	233,92	
Второй завтрак						
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	20,09	41
Обед						
Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,39	3,91	6,79	67,8	67
Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом	120	11,18	12,53	14,63	216	287/355
Овощное рагу	120	1,97	4,27	9,96	86,31	137/348
Хлеб ржаной	15	0,54	0,13	4,68	22,27	12
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,225	9,5	49,75	13
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		17,1	21,105	53,05	472,84	
Полдник						
<i>Ватрушка с творогом</i>	<i>50</i>	<i>6,65</i>	<i>3,49</i>	<i>21,64</i>	<i>141,02</i>	<i>458</i>
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого:		11	7,24	27,64	216,02	
Всего за 10 день:		35,85	36,125	119,47	942,87	
В среднем за 10 дней:		34,47	29,07	121,66	911,91	
Процент выполнения		73,02	64,90	70,73	73,07	
Итого в среднем процент						70,43

Медицинская сестра _____ Д.М.Аблаева