

Утверждаю

Врио директора МБОУ

«Жемчужинская СОШДС»

 С.С.Василенко

Приказ № 176 от 18.04.2023



**Основное организационное меню
на весенне-летний период для детей
от 1.6 до 3 лет
МБОУ «Жемчужинская СОШДС»
с.Жемчужина
Нижнегорского района
Республики Крым**

Меню для детей дошкольного возраста 1,6 - 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 повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,355	8,4	39,09	262,2	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из капусты белокачанной	40	0,6	2	3,5	34,4	20
Суп картофельный с чечевицей	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Рыба, тушеная 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	25	1,875	0,625	12,5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Кисель из шиповника	150	0,18	0,09	20,64	84	373
Итого:		15,46	13,285	72,72	493,39	
Полдник						
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	133,13	215
Кондитерское изделие	15	0,83	1,08	8,18	45,87	п/п
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого:		15,26	15,87	15,28	254	
Всего за 1 день:		39,455	37,935	136,4	1033,47	

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 с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,165	8,2	39,7	260,9	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные (соленые или свежие)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	274
Хлеб пшеничный	25	1,875	0,625	12,5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376a
Итого:		20,93	17,045	57,953	473,9	
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	70	9,345	6,335	5,7	117	231
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396

Итого:		11,495	7,795	21,2	214,24
Всего за 2 день:		41,34	33,04	134,003	1013,04

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	1,5	0,5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Икра кабачковая	30	0,57	2,66	2,31	35,7	8
Итого:		16,065	18,69	34,02	369,68	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	1,5	0,5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные (соленые или свежие)	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,815	9,405	67,35	84
Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	130	305/1
Каша рисовая вязкая	120	2,05	3,34	21,26	113,02	314/4
Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,2	356
Хлеб пшеничный	14	1,05	0,35	7	36,4	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		19,555	9,03	77,835	488,07	
Полдник						
Рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	263
Кондитерское изделие	15	0,83	1,08	8,18	45,87	п/п
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		10,64	4,23	9,93	120,87	
Всего за 3 день:		47,76	32,45	142,785	1073,62	

День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4,443	4,449	13,446	111,6	94
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,588	11,689	38,906	229,41	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Овощи натуральные (соленые или свежие)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
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 пшеничный	25	1,875	0,625	12,5	65	к/к

Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		15,22	10,065	65,243	432,1	
Полдник						
Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17	118,92	235/351
Молоко сгущенное	15	1,2	1,275	8,4	49,5	к/к
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого:		8,77	6,655	20,57	168,42	
Всего за 4 день:		34,958	28,789	134,029	853,81	

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
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	1,5	0,5	10	52	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,985	4,59	46,68	254,85	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	1,5	0,5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные (соленые или свежие)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
Рассольник ленинградский со сметаной	153	1,33	3,66	10,05	86,66	76
Шницель рыбный натуральный	60	8,982	2,682	5,838	82,998	258
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		15,927	10,982	71,631	474,888	
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:		34,442	23,492	177,931	1114,178	

День 6 (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 лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,655	11,35	38,38	294,2	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из капусты белокачанной	40	0,6	2	3,5	34,4	20

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	75,67	82
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	113,51	277
Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	121,85	314\1
Хлеб пшеничный	25	1,875	0,625	12,5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого		16,3	14,18	77,18	534,63	
Полдник						
Ленивые вареники	105	14,83	10,86	15,31	232,81	473
Молоко сгущенное	15	1,2	1,275	8,4	49,5	к/к
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		19,18	14,855	36,67	375,29	
Всего за 6 день:		46,515	40,765	161,54	1228	

День 7(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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,175	8,4	39,39	260,91	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные (соленые или свежие)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,975	3,105	9,27	81	83
Запеканка картофельная с мясом или печенью	125	8,9	6,6	20,47	177	291
Хлеб пшеничный	25	1,875	0,625	12,5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376а
Итого:		16,565	10,54	71,573	453,05	
Полдник						
Драчёна	60	5,928	8,094	3,654	110,772	228
Кондитерское изделие	30	1,8	15,9	4,5	112,8	п/п
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		9,878	25,454	23,654	320,812	
Всего за 7 день:		35,368	44,394	149,767	1098,772	

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4,443	4,449	13,446	111,6	94
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6

Итого:		8,298	8,739	39,016	263,6	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	1,5	0,5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные (соленые или свежие)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	304
Хлеб пшеничный	25	1,875	0,625	12,5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	76,92	398
Итого:		26,39	10,48	71,853	563,67	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,145	11,89	117	238/351
Молоко сгущенное	15	1,2	1,275	8,4	49,5	к/к
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	90	400
Итого:		11,61	10,5	27,87	256,5	
Всего за 8 день:		47,798	30,219	159,739	1178,77	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
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 ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,435	8,1	38,08	250,11	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Икра кабачковая	30	0,57	2,66	2,31	35,7	8
Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,71	1,845	10,09	79,08	82
Котлеты,биточки,шницели рубленные	60	8,93	6,74	8,97	154,31	282
Соус сметанный с томатом	15	0,29	0,75	1,05	12	355
Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,42	115,76	314
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Хлеб пшеничный	14	1,05	0,35	7	36,4	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		17,515	16,6	75,12	557,45	
Полдник						
Макароны отварные с сыром	120	7,43	8	18,17	174,4	206
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		9,58	9,46	33,67	271,64	
Всего за 9 день:		35,28	34,16	162,02	1143,2	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10	52	к/к

Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,385	9,34	44,33	295,8	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
Обед						
Овощи натуральные (соленые или свежие)	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
Суп картофельный с рисом	150	2	2,23	13,6	82,6	80
Рыба припущенная	60	11,6	0,7	0,2	53	245
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	25	1,875	0,625	12,5	65	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого		19,56	7,68	72,43	451,43	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	6,65	3,49	21,64	141,02	458
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401/2
Итого:		11	7,24	27,94	241,52	
Всего за 10-й день:		41,445	24,76	165,7	1083,75	
В среднем за 10 дней:		35,99	30,07	139,09	982,78	
Процент выполнения		61,63	54,48	63,22	62,58	
Итого в среднем (процент)						60,48

Медицинская сестра _____ *Д.М. Аблаева* _____ Д.М. Аблаева