

Приказом директора
МОУ «НОШ № 232»

№ 188 07 2024 г.



Основное меню для детей дошкольного возраста

Г. Саатов 2024

День 1: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Зимне- весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная	180	7,13	8,71	24,07	208,54	168
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	8,88	34,86	384
	Печенье	30	2,19	5,70	19,70	138,6	210
	Масло порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		415	9,36	18,03	52,71	415,05	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	0,48	0,32	26,08	109,33	398
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК							
		160	0,48	0,32	26,08	109,33	
ОБЕД	Салат из горошка консервированного	50	1,50	0,00	3,00	75	10
	Щи на м/к бульоне со сметаной	180	3,63	7,1	18,01	136,74	233
	Суфле куриное	80	12,70	14,36	9,35	208,84	310
	Пюре картофельное	170	3,10	5,21	35,33	124,54	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	25,00	100	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	1
		740	26,93	27,47	115,23	752,67	
	Лапшевник с творогом	200	16,32	18,29	24,15	485,28	212
	Соус молочный (сладкий)	50	1,32	1,53	5,01	39,96	351
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный	180	5,40	4,50	19,80	142,2	401
	Вафля	20	0,58	6,82	12,18	102,63	211
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
		470	25,22	31,34	68,16	816,07	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1785	61,99	77,16	262,18	2093,12	

День 2: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Зимне- весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	6,42	6,99	24,86	191,36	170
	Какао с молоком	180	3,02	2,47	9,74	76,28	397
	Бутерброды с маслом и сыром	45	5,92	8,34	14,46	156,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,36	21,25	49,06	424,24	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		180	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Икра морковная	50	0,63	0,04	4,59	20,56	54
	Суп свекольный на м/к бульоне со сметаной	180	3,46	4,95	18,70	133,81	651
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	11,32	14,13	28,52	143,89	279
	Пюре из гороха с маслом	130	10,53	2,97	26,74	176,86	423
	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,89	123,09	682,67	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	Рыба запеченная с картофелем чай с лимоном	230	13,43	8,76	22,17	215,72	250
	Булочка сдобная	70	5,88	7,40	42,05	220,66	469
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	20,96	16,36	64,93	510,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	68,66	60,90	246,88	1664,53	

День 3: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Зимне- весеннее

Возрастная категория:

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	6,49	7,57	25,09	200,06	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,68	2,25	11,66	108	395
	Бутерброды с маслом и сыром	45	5,92	8,34	14,46	156,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,09	18,16	51,21	464,66	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	0,80	0,00	16,16	67,55	398
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		160	0,80	0,00	16,16	67,55	
ОБЕД	Свекла отварная-кусочек	50	0,75	0,05	4,42	21,19	31
	Суп картофельный с клецками на м/к	180	3,96	2,96	22,45	161,19	233
	Булёне со сметаной	170	9,18	15,02	16,31	285,2	298
	Ленивые голубцы	30	1,30	1,86	4,18	41,27	159
	Соус томатный	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Компот из сушеных фруктов	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	14,40	69	1
	Хлеб пшеничный	690	21,19	20,69	91,90	716,4	
	Сырники из творога	200	16,08	21,74	34,96	545,04	157
	Молоко стуженное	50	3,60	4,25	27,75	164	351
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,50	19,80	140,4	401
	Вафля	20	0,64	0,56	16,22	68,42	211
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	26,96	31,25	108,33	963,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	64,04	70,10	267,60	2212,47	

День 4: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	5,83	7,60	25,85	200,16	168
	Какао с молоком	180	3,02	2,47	9,74	76,28	397
	Бутерброды с маслом	35	2,44	3,92	14,46	102	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	11,29	13,99	50,05	378,44	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		180	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Морковь отварная-кусочек	50	0,65	0,05	3,46	17,58	87
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	2,71	7,10	11,34	133,61	57
	Котлета из говядины	80	9,15	7,79	19,18	168,26	65
	Картофель отварной	150	3,09	2,85	29,41	149,06	125
	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	1
		720	21,60	18,59	107,93	676,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запечённая в омлете	80	9,22	8,64	6,96	162,49	249
	Капуста тушеная	170	3,20	2,65	12,54	110,65	132
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	7,15	28,24	393
	Печенье	30	2,19	5,70	19,70	138,6	210
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	16,26	17,19	55,95	485,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	49,55	50,17	223,73	1587,48	

День 5: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весеннее

Возрастная категория:

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша дружба молочная	180	6,27	7,81	25,07	200,94	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,68	2,25	11,66	108	395
	Бутерброды с маслом и сыром	45	5,92	8,34	14,46	156,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	14,87	18,40	51,19	465,54	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	0,64	0,48	17,60	72,8	398
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		160	0,64	0,48	17,60	72,8	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,71	0,88	4,18	27,46	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне со сметаной	180	3,56	4,89	17,44	129,63	233
	Печень говяжья по строгановски	80	10,09	10,04	12,13	154,91	403
	Каша гречневая	150	5,07	6,49	25,88	160,98	313
	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	1
		720	25,43	23,10	104,17	680,53	
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	4,80	4,60	0,28	63	213
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яйцо варенное	170	2,90	2,81	15,50	98,03	137
	Рагу из овощей	180	0,00	0,00	6,98	26,7	392
	Чай с сахаром	80	5,94	4,44	31,06	187,46	458
	Ватрушка с повидлом	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	15,24	12,05	63,42	421,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	56,18	54,03	236,38	1640,06	

День 6: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне- весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная	180	7,13	8,71	24,07	208,54	168
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	8,88	34,86	384
	Печенье	30	2,19	5,70	19,70	138,6	210
	Масло порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,36	18,03	52,71	415,05	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	0,48	0,80	26,40	108,8	398
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		160	0,48	0,80	26,40	108,8	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,76	4,56	3,08	47,6	121
	Суп картофельный с клецками, мясом кур.	180	3,80	2,96	22,45	161,19	233
	бульоне со сметаной	200	9,56	7,37	34,10	302,96	304
	Плов из мяса (курицы)						
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	1
		690	20,12	15,69	104,17	719,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с картофелем	200	13,20	13,54	23,86	272,18	218
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	26,7	392
	Пирожок с яблоком	80	5,20	8,54	29,94	231,58	139
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	20,00	22,28	70,38	576,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	49,96	56,80	253,66	1819,61	

День 7: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	6,49	7,57	25,09	200,06	168
	Какао с молоком	180	3,02	2,47	9,74	76,28	397
	Бутерброды с маслом и сыром	45	5,92	8,34	14,46	156,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,43	18,38	49,29	432,94	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		180	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Морковь тушённая	50	0,62	4,89	3,29	29,65	87
	Суп картофельный с бобовыми на м/к	180	2,80	4,79	12,25	103,75	81
	Бульоне со сметаной	80	8,35	12,50	24,19	94,15	277
	Гуляш из отварного мяса	150	5,32	6,10	40,88	232,11	317
	Макаронны отварные	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Компот из сушеных фруктов	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	14,40	69	1
	Хлеб пшеничный	720	23,09	29,08	125,15	667,21	
	Тефтели из рыбы с рисом	80	11,76	7,10	13,20	141,35	299
	Капуста тушеная	170	3,20	2,65	12,54	110,65	132
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	7,15	28,24	393
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	702
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	16,85	9,98	66,43	424,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	55,77	57,84	250,67	1571,19	

День 8: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	6,94	7,59	24,96	197,48	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,68	2,25	11,66	108	395
	Бутерброды с маслом и сыром	45	5,92	8,34	14,46	156,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,54	18,18	51,08	462,08	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	0	0	17,6	80	398
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		160	0,00	0,00	17,60	80	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	50	0,67	3,09	3,90	46,05	11
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	2,71	7,10	11,34	133,61	57
	Жаркое по-домашнему	200	8,87	16,90	34,55	334,16	69
	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,25	27,89	94,33	721,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога	200	16,62	7,13	4,91	161,15	235
	Соус молочный (сладкий)	50	1,32	1,53	5,01	39,96	351
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	97,2	401
	Вафля	20	0,64	0,56	16,22	68,42	211
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	25,40	13,92	43,30	412,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	59,19	59,99	206,31	1676,18	

День 9: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне- весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	6,42	6,99	24,86	191,36	170
	Какао с молоком	180	3,02	2,47	9,74	76,28	397
	Бутерброды с маслом	35	2,44	3,92	14,46	102	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		395	11,88	13,38	49,06	369,64	
2 ЗАВТРАК	Апельсин	300	1,80	0,60	24,30	108	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК							
		300	1,80	0,60	24,30	108	
ОБЕД	Морковь отварная-кусочек	50	0,65	0,05	3,46	17,58	87
	Рассольник (суп с крупой) на м/к бульоне со сметаной	180	1,51	4,69	13,95	96,94	76
	Тефтели из говядины с рисом	80	12,30	18,06	17,22	310,94	299
	Рагу из овощей	170	2,90	2,81	15,50	98,03	137
	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	1
		740	23,36	26,41	94,67	731,04	
	Суфле из рыбы	80	11,72	9,13	8,91	161,15	268
	Свекла тушеная	150	2,31	5,83	17,44	99,21	61
ИТОГО ЗА ОБЕД	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	7,15	28,24	393
	Пирожок с капустой и яйцом	80	5,37	4,18	32,78	207,26	454
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		510	21,05	19,34	75,88	541,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1945	58,09	59,73	243,91	1750,54	

День 10: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне- весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	6,72	8,04	24,28	201,7	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,68	2,25	11,66	108	395
	Бутерброды с маслом и сыром	45	5,92	8,34	14,46	156,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,32	18,63	50,40	466,3	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	160	0,00	0,00	18,72	75,2	398
		160	0,00	0,00	18,72	75,2	
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,71	0,04	5,35	24,96	54
	Щи на м/к бульоне со сметаной	180	3,63	7,1	18,01	136,74	233
	Суфле из печени	80	11,03	16,15	24,56	191,11	279
	Пюре каргофельное	170	3,10	5,21	35,33	124,54	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,00	10,14	38,55	16
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,48	29,30	127,79	684,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	7,02	12,14	191,38	93
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	26,7	392
	Булочка сдобная	70	5,88	7,40	42,05	220,66	469
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	13,64	14,62	70,77	484,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	53,44	62,55	267,68	1711,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17820	576,87	609,27	2459,00	17726,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1782	57,69	60,93	245,90	1772,632	