

Согласовано

Зам. директора по ДО

 Л. В. Кабанова

Утверждаю
Директор МБОУ "Никитская СШ"
Е. Н. Андреева
приказ от 03.10.2022 №285/1
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2	4	29	161	2
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	6	8	105	100
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Итого за Завтрак	440	9	13	53	370	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	418
	Кондитерские изделия	30					1 073
	Итого за Второй завтрак	180	1		15	64	
Обед	Плов из птицы	180	31	34	27	540	321
	Суп картофельный с бобовыми	200	6	6	19	152	87
	хлеб пшеничный	40	2		16	79	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1	3	26	108	394
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	20
	Итого за Обед	660	10	12	63	377	
Полдник	Яйцо отварное	40	5	5		63	907
	Плоды и ягоды свежие	100	10	10	10	47	386
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	4	10	47	386
	Чай с лимоном	180			8	33	412
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Итого за Полдник	410	2		33	151	
Итого за день		1690	22	25	164	962	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю
 Директор МБОУ "Никитская СШ"
 Е. Н. Андреева
 приказ от 08.10.2022 №285/1

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом	60	4	11	22	205	1
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша манная жидкая	200		4		35	199
	Чай с сахаром	180			7	28	411
	Итого за Завтрак	440	4	15	29	268	
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, айран	150	4	5	6	89	420
	Кондитерские изделия	30					
	Итого за Второй завтрак	180	4	5	6	89	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200					
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	80	24	8	97	193	293
	Каша рассыпчатая с маслом (или сахаром) гречневая 3-7 лет	150		2		16	179
	хлеб пшеничный	40	2		16	79	0,1
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Салат из горошка зеленого	30	2		15	71	0,1
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180			21	89	1 072
Итого за Обед		710	28	10	149	448	
Полдник	Плоды и ягоды свежие	100					
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	вареники ленивые	120		8		71	244
Итого за Полдник		400	4	12	15	183	
Итого за день		1730	40	42	199	988	

Согласовано

Зам. директора по ДО

П. В. Кабанова

Утверждаю
 Директор МБОУ "Никитская СШ"
 Е. Н. Андреева
 приказ от 03.10.2022 №285/1
 День: среда

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	5	7	16	153	3
	Каша геркулесовая молочная	200	7	10	28	237	154
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Итого за Завтрак	440	16	21	59	502	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	386
	Итого за Второй завтрак	100			10	47	
Обед	Суфле из рыбы 3-7 лет-соус молочный густой(для фарширования)	80					
	Суп картофельный с гречневой крупой (с)	200	4	5	13	117	100,01
	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	339
	хлеб пшеничный	40	2		16	79	0,1
	Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180	1		19	91	417
	Салат из белокочанной капусты (с)	60	1	2	4	39	20,01
Итого за Обед		710	11	12	74	475	
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150					
	Омлет натуральный 3-7 лет	110	12	21	2	243	229
	хлеб ржаной	30	3		20	94	0,1
	Кондитерские изделия	30					1 073
Итого за Полдник		320	15	21	22	337	
Итого за день		1570	42	54	165	1361	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: четверг

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2	4	29	161	2
	Каша пшеничная молочная	200	8	9	29	228	423
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Итого за Завтрак	440	13	16	74	493	
Второй завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	30					
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	150	4	5	6	89	420
Итого за Второй завтрак		180	4	5	6	89	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	97	88
	Каша гречневая рассыпчатая (с)	150	8	12	38	293	86,09
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным (3-7) - Соус молочный (для запекания)	90	15	19	9	270	324
	хлеб пшеничный	30	2		16	79	0,1
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Кисель из повидла, джема, варенья	180			26	110	401
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Итого за Обед	740	30	36	125	970	
Полдник	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	386
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	180	3	3	14	94	413
	Запеканка	120	4	3	6	67	251
	Итого за Полдник	400	8	6	45	272	
Итого за день		1760	55	63	250	1824	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: пятница

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с лимоном	180					
	Бутерброды с маслом	60	3	9	19	171	1
	Каша гречневая молочная	200	7	10	27	179	426
	Чай с лимоном	180			7	27	412
		440	10	19	46	350	
Итого за Завтрак							
Второй завтрак					10	47	386
	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	
Итого за Второй завтрак							
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	150					
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	9	86	73
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный с томатом	90	10	9	9	155	304
	хлеб пшеничный	30	2		16	79	0,1
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180			21	89	1 072
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Салат из свеклы	60	1	3	4	47	34
		740	17	17	74	527	
	Итого за Обед						
Полдник					15	112	416
	Йогурт	150	4	4	30	165	456
	Пирожок	50	4	3	30	165	456
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1480	35	43	175	1201	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю
Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: понедельник

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2	3	24	134	2
	Каша рисовая молочная	200	6	9	29	230	153
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
		440	11	15	69	468	
Итого за Завтрак							
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150					1 073
	Кондитерские изделия	30					
Итого за Второй завтрак							
Обед	Картофель отварной	150					87
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4	5	15	121	272
	Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет	90	17	13	8	218	
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1	3	26	108	394
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	4	42	47
		720	25	23	69	568	
Итого за Обед							
Полдник	Чай с сахаром	180			7	28	411
	хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Макароны отварные с сыром 3-7 лет	150	3	4		51	220
	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	386
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1800	41	42	170	1233	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: вторник

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом	60	3	9	19	171	1
	Каша пшеничная жидкая 3-7 лет	200	5	3	17	119	0,37
	Чай с лимоном	180			8	33	412
		440	8	12	44	323	
Итого за Завтрак							
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, айран	150	4	5	6	89	420
	Кондитерские изделия	30					
		180	4	5	6	89	
Итого за Второй завтрак							
Обед	Компот из свежих плодов	180					
	Свекольник (с)	200	4	3	12	96	614,02
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	180	26	7	21	259	292
	хлеб пшеничный	30	2		16	79	0,1
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1	3	6	58	12
Итого за Обед		650	35	13	70	563	
Полдник	Плоды и ягоды свежие	100					
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Пудинг из творога (запеченный) - Соус молочный (сладкий)	120	16	11	26	270	249
Итого за Полдник		400	20	15	41	382	
Итого за день		1670	67	45	161	1357	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: среда

Неделя: 2

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	7	9	20	184	3
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша манная вязкая	200		4		35	182
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Итого за Завтрак	440	11	17	35	331	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	418
	Кондитерские изделия	30					1 073
	Итого за Второй завтрак	180	1		15	64	
Обед	суфле куриное с рисом	100	8	5	9	108	311
	Суп рыбный (с)	200	7	4	11	106	100,03
	Хлеб пшеничный	50	7	4	11	106	100,03
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	150		1		12	219
	Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180	1		19	91	417
	Салат из белокочанной капусты (с)	60	1	2	4	39	20,01
	Итого за Обед	640	9	7	34	248	
Полдник	Яйцо отварное	40			8	33	412
	Чай с лимоном	180			5	71	57
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71	0,1
	хлеб ржаной	30	2		15	47	386
	Плоды и ягоды свежие	100	3	5	38	222	
Итого за Полдник		410	3	5	38	222	
Итого за день		1670	24	29	122	865	

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: четверг

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2	3	24	134	2
	Каша геркулесовая молочная	200	7	10	28	237	154
	Чай с сахаром	180			7	28	411
		440	9	13	59	399	
Итого за Завтрак						89	420
Второй завтрак	Кефир, простокваша, ряженка, айран	150	4	5	6		
	Кондитерские изделия	30				89	
		180	4	5	6		
Итого за Второй завтрак						51	100,02
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	1	9	214	311
	Котлеты рубленые из птицы	100	16	9	17	149	339
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	5	22	79	0,1
	хлеб пшеничный	30	2		16	110	401
	Кисель из повидла, джема, варенья	180			26	71	0,1
	Хлеб ржаной	30	2		15	47	34
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	4	721	
		750	26	18	109		
Итого за Обед		180				324	249
Полдник	Какао с молоком 3-7 лет	120	19	13	31	324	249
	Пудинг из творога (запеченный)	100	19	13	31	348	
	Фрукты и ягоды свежие	400	20	15	32	1557	
Итого за Полдник		1770	59	51	206		
Итого за день							

Согласовано

Зам. директора по ДО

Л. В. Кабанова

Утверждаю

Директор МБОУ "Никитская СШ"

Е. Н. Андреева

приказ от 03.10.2022 № 285/1

День: пятница

Рацион: Никита Сад Зима 3-7 лет 10,5 часов

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом	60					
	Каша гречневая молочная	200	7	10	27	179	426
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	180	3	3	14	94	413
Итого за Завтрак		440	13	13	61	367	
Второй завтрак					10	47	386
	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	82
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 3-7 лет	100	22	18	22	337	299
	Капуста тушеная	150	4	5	16	129	354
	Хлеб пшеничный	40	2		16	79	0,1
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180			21	89	1 072
	Салат из моркови и яблок	60		3	4	42	41
	Итого за Обед	730	30	30	93	777	
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	96	418
	Омлет натуральный 3-7 лет	110	12	21	2	243	229
	Хлеб ржаной	30	2		15	71	0,1
	Кондитерские изделия	30					1 073
	Итого за Полдник	350	15	21	40	410	
Итого за день		1620	58	64	204	1601	

Итого за период		443	458	1816	12949	
Среднее значение за период		44,3	45,8	181,6	1294,9	

Составил  Кабанова Любовь Е

Утвердил 