

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Кукушкинская школа – детский сад
имени кавалера ордена Мужества П.Назарова»

А. В. Кузьмич

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(для воспитанников с 3 – 6 лет)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	205	3,18	3,89	21,44	134
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	ИТОГО		17,07	18,91	53,86	454,89
2 завтрак						
386	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	28,6
Обед						
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	260	2,08	6,41	13,1	118,7
219	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,72	7,99	27,32	204
293	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	12,89	10,19	3,28	156,25
70	Овощи натуральные соленные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		115,94	27,21	87,42	687,85
Полдник						
	Кондитерское изделие (пряник)	25	11,39	7,65	41,03	246
420	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100
	ИТОГО		17,19	12,65	49,03	346
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		150,46	59,03	196,68	1517,34

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2 день						
завтрак						
432	Оладьи	150	11,26	9,69	61,3	377,5
	Повидло яблочное	15	0,06	0	9,75	37,5
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44
	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66
	ИТОГО		63,23	15,89	82,63	532,1
2 завтрак						
386	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	26,4
Обед						
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120
317	Птица отварная (филе)	50	10,55	6,8	0	103,13
34	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		115,88	26,52	82,70	662,66
Полдник						
	Кондитерское изделие (печенье)	30	11,39	7,65	41,03	246
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33
	ИТОГО		17,48	13,07	51,11	359,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		196,83	55,72	222,32	1580,49

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
3 день						
завтрак						
101	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7,46	6,85	21,35	102,05
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11
	ИТОГО		18,16	21,68	52,21	402,16
2 завтрак						
386	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	28,6
Обед						
95	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167,25
292	Жаркое по-домашнему (говядина)	175	21,9	5,94	17,46	210,8
21	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
418	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		127,24	21,97	75,94	639,79
Полдник						
	Булочка	50	11,39	7,65	41,03	246
420	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100
	ИТОГО		17,19	12,65	49,03	346
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		162,85	56,56	183,55	1416,55

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
4 день						
завтрак						
172	Каша вязкая молочная из крупы пшениной	210	5,71	8,91	32,62	233
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44
	ИТОГО		15,59	20,41	58,56	479,44
2 завтрак						
386	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	26,4
Обед						
73	Щи из свежей капусты с картофелем	260	2	6,39	8,84	100,95
179	Каша рассыпчатая (рис)	160	3,76	7,79	38,79	240
261	Рыба, тушенная в томате с овощами	170	16,85	9,67	4,67	172,12
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		117,58	26,61	92,13	706,57
Полдник						
419	Кондитерское изделие (вафли)	30	11,39	7,65	41,03	246
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33
	ИТОГО		17,48	13,07	51,11	359,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		150,89	60,33	207,68	1571,74

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
5 день						
завтрак						
251	Запеканка творожная	120	21,05	14,46	20,58	296,4
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89
	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66
	ИТОГО		72,22	20,34	47,78	470,55
2 завтрак						
386	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	28,6
Обед						
82	Рассольник ленинградский	260	2,36	6,62	16,95	136,95
148	Рагу из овощей	150	2,58	7,68	14,02	135,7
317	Птица отварная (филе)	50	10,55	6,8	0	103,13
21	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
418	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		113,02	28,82	79,95	660,9
Полдник						
432	Оладьи	120	9	7,75	49,03	302
	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,5	25
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44
	ИТОГО		9,11	7,77	66,63	371,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		194,61	57,19	200,73	1531,49

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
6 день						
завтрак						
100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,5
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44
	ИТОГО		14,79	18,69	49,55	424,94
2 завтрак						
386	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	28,6
Обед						
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25
179	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,55	7,98	40,12	258
293	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,19	3,28	156,25
34	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		117,23	31,81	103,61	806,3
Полдник						
	Кондитерское изделие (печенье)	30	11,39	7,65	41,03	246
4136	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89
	ИТОГО		14,36	10,25	56,93	344,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		146,64	61,01	216,46	1604,73

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
7 день						
завтрак						
182	Каша жидкая молочная (геркулес)	210	3,83	9,11	19,1	174
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
227	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44
	ИТОГО		11,43	21,28	45,1	417,44
2 завтрак						
386	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	28,6
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297
70	Овощи натуральные соленные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
418	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		116,60	22,20	76,85	612,09
Полдник						
251	Запеканка творожная	110	19,29	13,25	18,86	271,7
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89
	ИТОГО		23,70	17,55	45,86	436,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		151,99	61,29	174,18	1494,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
8 день						
завтрак						
432	Оладьи	150	11,26	9,69	61,3	377,5
	Повидло яблочное	15	0,06	0	9,75	37,5
6	Масло порция	15	0,12	10,87	0,19	300
7	Сыр порция	15	3,48	4,43	0	54
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89
	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66
	ИТОГО		64,65	29,17	87,34	877,55
2 завтрак						
386	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	28,6
Обед						
63	Борщ из свежей капусты с картофелем	260	2,08	6,41	13,1	118,7
136	Картофель отварной	160	3,09	7,8	24,15	179
261	Рыба, тушенная в томате с овощами	170	16,85	9,67	4,67	172,12
21	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		118,62	31,62	81,80	714,94
Полдник						
	Булочка	50	11,39	7,65	41,03	246
420	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100
	ИТОГО		17,19	12,65	49,03	346
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		200,72	73,70	224,54	1967,09

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
9 день						
завтрак						
100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,5
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11
	ИТОГО		20,17	20,68	54,35	484,61
2 завтрак						
386	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	26,4
Обед						
95	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167,25
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	14,46	3,02	21,29	162
34	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		118,98	20,22	82,79	610,65
Полдник						
	Кондитерское изделие (пряник)	25	11,39	7,65	41,03	246
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	ИТОГО		15,47	11,19	58,61	364,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		154,86	52,33	201,63	1486,55

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
10 день						
завтрак						
251	Запеканка творожная	120	21,05	14,46	20,58	296,4
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89
	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66
	ИТОГО		72,22	20,34	47,78	470,55
2 завтрак						
386	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	28,6
Обед						
86	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,73	14,58	90,75
292	Жаркое по-домашнему (говядина)	175	21,9	5,94	17,46	210,8
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
418	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
	ИТОГО		120,47	11,37	73,02	505,27
Полдник						
	Кондитерское изделие (вафли)	30	11,39	7,65	41,03	246
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33
	ИТОГО		17,48	13,07	51,11	359,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		210,43	45,04	178,28	1363,75

Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 3 до 6 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			% выполнения по меню
		100%	75%		
1	Хлеб ржаной	50	375		375
2	Хлеб пшеничный	80	600		600
3	Мука пшеничная	29	218		252
4	Крупы, бобовые	43	323		369
5	Макаронные изделия	12	90		93
6	Картофель	140	1050		1053
7	Овощи свежие, зелень	220	1650		1777
8	Фрукты (плоды) свежие	100	750		755
9	Фрукты (плоды) сухие	11	83		100
10	Соки плодовоовощные	100	750		800
11	Мясо жилованное	55	413		405
12	Куры	24	180		191
13	Рыба-филе	37	278		286
14	Молоко и кисломолочные продукты	450	3375		3467
15	Творог	40	300		321
16	Сыр	6	45		45
17	Сметана	11	83		79
18	Масло сливочное	21	158		160
19	Масло растительное	11	83		133
20	Яйцо диетическое	40	300		307
21	Сахар	30	225		333
22	Кондитерские изделия	20	150		210
23	Чай	0,6	4,5		3
24	Какао	0,6	4,5		4,4
25	Дрожжи	0,5	3,7		3,5
26	Соль	5	37,5		13
27	Кофейный напиток	1,2	9		6,6

Меню разработано в соответствии с сборников рецептов:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

Директор МБОУ «Кукушкинская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества П.Назарова»
_____ А. В. Кузьмич

