



## ЗАВТРАК

## 1 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша пшеничная	160	6,84	8,01	40,06	260,0
260	Гуляш свинина	100	10,64	28,19	2,89	309,0
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,36	6,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Фрукты свежие (Банан/яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИТОГО		23,08	37,3	101,17	833,32

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
99	Суп овощной	260	1,85	6,49	9,51	111,45
171	Каша рисовая	160	3,78	7,78	39,29	242,0
229	Рыба тушеная с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Фрукты свежие (банан/яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
386	Кисломолочный продукт (йогурт/ряженка/кефир)	125	4,38	5,0	4,12	73,75
	ИТОГО		26,72	26,45	112,87	809,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,80	63,75	214,04	1642,72

## ЗАВТРАК

2 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183,0
229	Рыба, тушенная в томатном соусе	120	11,70	5,94	4,56	126,00
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		22,15	16,22	87,79	593,31

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	260	2,06	6,42	11,29	119,75
223	Запеканка из творога со сгущенкой	135	23,98	16,34	24,8	341,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Фрукты свежие (банан/яблоко)	200	3,0	1,0	42,0	196,0
	ИТОГО		33,39	24,4	122,29	856,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,54	40,62	210,08	1450,11

## ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп молочный с крупной рис	250	6,02	6,35	21,04	165,50
382	Напиток кофейный с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Слоба (булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
338	Фрукты свежие (банан/яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИТОГО		28,63	25,02	144,71	921,21

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми горох	250	5,49	5,27	16,54	148,25
315	Голубцы ленивые	145	12,79	8,19	18,35	198,48
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,02	84,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Кондитерское изделие (вафли/пряник/зефир)	60	4,74	8,46	19,74	174,6
	ИТОГО		28,7	22,59	104,7	750,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,33	47,61	249,41	1671,84

## ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
203	Макаронные изделия отварные	160	5,74	7,92	32,05	222,30
317	Птица отварная бедро	80	18,08	13,60	0	195,0
47	Салат из капусты квашенной	60	1,6	5,10	8,24	87,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,80
	ИТОГО		30,47	27,25	89,80	711,89

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи с картофелем и капустой со сметаной	260	2,03	6,45	8,26	105,95
260	Гуляш	120	12,77	33,83	3,47	370,80
171	Каша гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280,0
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
34	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Сдоба (булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	Кондитерское изделие (зефир/вафли)	45	0,67	0,04	36	135
	ИТОГО		37,52	63,7	205,19	1541,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,99	90,95	294,99	2253,08

## ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
292	Жаркое по-домашнему	175	21,9	5,94	17,46	210,8
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,36	6,0
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Кондитерское изделие (зефир/вафли/пряник\печенье)	45	0,67	0,04	36,0	135,0
	ИТОГО		27,26	6,83	112,01	605,51

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой гречка	250	2,51	2,79	17,0	103,25
203	Макаронные изделия с маслом	160	5,74	7,92	32,05	222,30
317	Птица отварная	90	20,34	15,3	0	219,0
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,80
45	Салат из капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
386	Кисломолочный продукт (йогурт/ряженка\снежок)	125	4,38	5,0	4,12	73,75
	ИТОГО		39,03	33,58	106,45	878,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,29	40,41	218,46	1484,35

## ЗАВТРАК

## 6 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
181	Каша жидкая молочная манная	160	4,60	9,85	24,32	204,75
3	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314,0
386	Кисломолочный продукт (ряженка/кефир/снежок)	200	5,8	5,0	8,4	102,0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	ИТОГО		28,76	36,38	77,48	752,72

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник Ленинградский	260	2,36	6,62	16,95	136,95
265	Плов (свинина)	160	13,46	30,04	27,61	435,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
47	Салат из капусты квашенной	60	1,60	5,1	8,24	87,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Фрукты свежие (яблоко\банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Сдоба (булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	ИТОГО		30,86	52,47	184,21	1341,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,62	88,85	261,69	2094,35

## ЗАВТРАК

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога	135	23,98	16,34	24,8	341,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Фрукты свежие (банан/яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИТОГО		29,6	17,49	90,11	636,66

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой рис	250	1,97	2,73	14,58	90,75
203	Макаронные изделия отварные	160	5,74	7,92	32,05	222,30
290	Филе птицы в сметанном соусе	100	12,42	3,38	3,51	94,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
386	Кисломолочный продукт (снежок/ряженка/йогурт)	200	5,4	5,0	21,6	158,0
	Кондитерское изделие (зефир/пряник/вафли/печенье)	45	0,67	0,04	36,0	135,0
	ИТОГО		30,48	19,69	136,94	839,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,08	37,18	227,94	1476,58

## ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (бедро)	150	13,06	11,56	12,9	208,0
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
34	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		23,12	20,46	62,51	526,45

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп с картофелем и бобовыми горох	250	5,49	5,27	16,54	148,25
171	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,84	8,01	40,06	260,00
234	Котлеты мясные	80	13,87	4,48	9,33	133,38
47	Капуста квашенная	50	0,85	2,5	4,23	42,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Плоды свежие (банан/яблоко)	200	3,0	1,0	42,00	192,0
	ИТОГО		36,54	22,21	170,96	1045,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,66	42,67	233,47	1572,18

## ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
432	Оладьи с джемом	160	11,26	9,69	61,30	370,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
386	Кисломолочный продукт (йогурт/ряженка/снежок)	125	4,38	5,0	4,12	73,75
	Кондитерское изделие (зефир\вафли\печенье\пряник)	45	0,67	0,04	36,0	135,0
	ИТОГО		20,36	15,36	130,73	717,86

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	260	2,06	6,42	11,29	119,75
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,26	183,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	11,7	5,94	4,56	126,0
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Сдоба (булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	ИТОГО		30,59	28,99	152,54	1009,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,95	44,35	283,27	1727,71

## ЗАВТРАК

## 10 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рисовая	160	3,78	7,78	39,29	242,0
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126,0
45	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	ИТОГО		17,79	16,97	70,52	513,2

## ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,46	118,25
315	Голубцы ленивые	135	11,91	7,6	17,08	184,79
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Кондитерское изделие (вафли/печенье/пряник/зефир)	80	6,32	11,28	26,32	232,8
338	Плоды свежие (яблоко/банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО		26,8	22,94	124,96	830,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,59	39,91	195,48	1343,84

Меню разработано в соответствии с сборником 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.

Всего пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью и подписью

12 (двенадцать)

листов

Директор МБОУ «Кукушкинская школа –  
детский сад имени кавалера ордена

Мужества П.Назарова»

А. В. Кузьмич

