

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Жемчужинская СОШДС»

Порицкая С.С.
Приказ № 245 от 03.10.2024 г.

**Основное (организованное) меню
на зимне-весенний 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
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		8,385	8,1	37,93	252,34	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из солёных огурцов с луком	40	0,3	2	1	23,9	19
Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Фрикадельки рыбные отварные	60	8,47	3,86	6,5	108,91	263/356
Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	121,85	314
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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	381
Итого:		18,145	12,85	75,63	505,84	
Полдник						
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	133,13	215
Кондитерское изделие	15	0,99	1,05	9,05	29,88	п/п
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого:		11,07	15,84	16,15	238,01	
Всего за 1 день:		37,98	37,17	139,02	1020,07	

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	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		8,245	7,9	39,36	256,23	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Помидоры консервированные	30	0,51	0,06	0,51	2,04	11
Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	2,094	7,65	61,5	57
Жаркое по-домашнему	140	17,14	4,39	15,23	168,83	276

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376а
Итого:		21,85	6,914	66,44	420,4	
Полдник						
Сырники из творога/Молоко сгущённое	50/15	10,5	7,6	13,78	165,5	231/к/к
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		13,65	10,32	26,74	258,48	
Всего за 2 день:		44,495	25,134	147,69	999,11	

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						
Суп молочный овсяный	150	4,443	4,449	13,446	148,8	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		8,348	8,439	38,566	294,94	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солёными	30	0,42	1,82	2	26,22	37
Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	81
Птица тушеная	60	6,62	5,47	1,76	82,5	301
Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	164,61	317
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		17,405	14,555	73,54	524,81	
Полдник						
Омлет с зелёным горошком	65	4,57	8,07	3,79	119	219
Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	к/к
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого:		6,505	8,22	26,185	218,5	
Всего за 3 день:		32,638	31,594	147,601	1062,13	

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 рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		7,515	7,8	37,74	245,44	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399

Обед						
Огурцы консервированные	30	0,23	0	0,75	4,05	10
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	153	1,33	3,66	10,05	86,66	76
Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,095	4,7	5,175	79,5	287
Капуста тушеная (гарнир)	120	2,48	3,88	11,31	91,43	336
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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	72,92	398
Итого:		11,35	12,8	46,275	420,89	
Полдник						
Оладьи	65	4,56	4,06	27,75	179,34	449
Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		6,71	5,52	43,25	276,58	
Всего за 4 день:		26,325	26,12	142,415	1006,91	

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	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		9,435	9,03	42,04	283,13	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из белокочанной капусты	45	2,2	0,16	0,25	11,2	20
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,645	4,525	9,38	111	83/121
Рыба,запечённая в сметанном соусе	60/15	7,67	3,65	1,49	69	252
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		21,85	12,63	66,41	485,46	
Полдник						
Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	232,81	230
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401
Итого:		19,18	14,61	21,61	333,31	
Всего за 5 день:		50,845	36,65	139,37	1125,78	

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
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		8,415	8,1	38,04	253,53	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из солёных огурцов с луком	40	0,3	2	1	23,9	19
Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	150	1,64	3,57	8,2	71,55	59
Бефстроганов из отварного мяса	60	7,76	6,22	1,65	93,5	278
Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,9	318
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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	72,92	398
Итого :		14,825	15,23	45,18	443,1	
Полдник						
Омлет с сыром	65	6,41	11,88	0,99	136,6	216
Кондитерское изделие	15	0,99	1,05	9,05	29,88	п/п
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401
Итого:		11,75	16,68	16,34	266,98	
Всего за 6 день:		35,37	40,39	108,87	987,49	

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 кукурузный	150	3,73	3,826	12,38	98,85	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		7,635	7,816	37,5	244,99	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Помидоры консервированные	30	0,51	0,06	0,51	2,04	11
Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Капуста тушёная с мясом	180	20,07	17,46	12,96	288,9	54
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376a
Итого:		26,975	21,05	66,31	559,82	
Полдник						
Лапшевник с творогом	80	6,45	5,64	15,1	136,95	212
Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	396
Итого:		6,87	5,685	37,75	229,65	
Всего за 7 день:		42,23	34,551	156,71	1098,46	

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	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		8,378	8,439	38,676	258,93	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат овощной с яблоками и свеклой	45	0,53	0,09	3,26	16,5	37
Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,71	1,845	10,09	79,08	82
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	304
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		21,715	8,2	79,05	493,11	
Полдник						
Биточки манные с молоком сгущённым	75/10	4	3,197	18,9	142,5	199
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		7,15	5,917	31,86	235,48	
Всего за 8 день:		37,623	22,936	158,896	1011,4	

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 манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85	99
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		8,015	7,77	37,19	244,99	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Огурцы консервированные	30	0,23	0	0,75	4,05	10
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,56	1,98	9,65	78,55	84
Голубцы ленивые/Соус сметанный с томатом	120/15	10,61	6,81	15,04	164	298/355
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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	72,92	398
Итого:		19,615	9,35	44,43	405,85	
Полдник						
Яблоки ,запечённые с творогом	65/15	3,99	2,28	22,52	127	390
Кондитерское изделие	15	0,99	1,05	9,05	29,88	п/п
Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	100,5	401
Итого:		9,33	7,68	37,87	257,38	
Всего за 9 день:		37,71	24,8	134,64	972,22	

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 рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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:		7,565	7,8	38,56	250,63	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	14
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
Рыба припущенная с овощами	80	6,7	0,4	2,5	41,3	244
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	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 :		14,205	8,815	71,42	435,81	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Икра кабачковая	30	0,57	2,66	2,31	71,4	8
Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	13
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		8,985	8,87	25,335	267,14	
Всего за 10-й день:		31,135	25,865	144,625	977,46	
В среднем за 10 дней:		37,64	30,52	141,98	1026,10	
Процент выполнения		119,48	86,58	93,26	97,72	
Итого в среднем (процент)						99,26

Медицинская сестра _____

С.В. Зайцева