

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ «Кузнецовская СОШ»  
  
 (Сарамбаев А.В.)  
 « 05 » августа 2024 г

**Менюготавливаемых блюд  
 для дошкольной группы МБОУ «Кузнецовская СОШ»**

*возрастная категория: 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
<b>1 день</b>	Бутерброд с маслом	10\30	2,11	8,61	12,8	139	0,05	139
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150\10	6,3	12	30	218	1,2	302
	Кофейный напиток	200	1,7	1,22	19	95,0		692
<b>2завтрак</b>	Фрукты	100	1,09	0,33	22	96	0	
<b>обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	200	6,8	8	21	143,2	21,52	44
	Плов с курицей	200	27	23,2	43,6	433,6	0	122
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	22,5	88,2		631
<b>полдник</b>	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
	Яйцо вареное	50	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Кисломолочный продукт	200	5,4	10,8	8,2	126	0,6	698
<b>итого</b>			<b>58,58</b>	<b>70,04</b>	<b>213,4</b>	<b>1482</b>		
<b>2 день</b>	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	139
<b>завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом	150\10	0,3	7	28,6	192		302
	Какао на молоке	200	2,8	2,8	1,4	90,8		693
<b>2завтрак</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	10,8	8,2	126	0,6	698
<b>обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,8	9,6	36,24	164,8	24,3	137
	Жаркое- по-домашнему	200	13,6	12,8	30,4	380	436	200
	Чай с лимоном витаминизированный	200	0,9	0	13,5	52,2		685
<b>полдник</b>	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
	Напиток сокодержущий	200	1	0	26	112	4	
	Фрукты свежие	100	1,09	0,33	22	96	0	
<b>итого</b>			<b>39,58</b>	<b>46,91</b>	<b>227,2</b>	<b>1412,65</b>		
<b>3 день</b>	Бутерброд с джемом	20\30	2,4	0,3	14	97,6	2	
<b>завтрак</b>	Каша гречневая на молоке с маслом	150\10						
	Кофейный напиток	200	1,7	1,22	19	95,0		692
<b>2завтрак</b>	Фрукты свежие	100	1,09	0,33	22	96	0	
<b>обед</b>	Щи с мясом	200	7,4	14,3	7,7	210	32	
	Макароны отварные	150	4,2	4,96	27	177	0	516
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,32	0	35	116	639	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
<b>полдник</b>	Запеканка из творога со сметаной	150\15	25	25	20	392	0,7	366
	Чай с сахаром	200	0,9	0	13,5	52,2		685

<b>итого</b>			<b>56,51</b>	<b>59,11</b>	<b>192,4</b>	<b>1349,2</b>		
<b>4 день</b>	Бутерброд с маслом	10\30	2,11	8,61	12,8	139	0,05	139
<b>завтрак</b>	Суп молочный	150\10	4,2	3,5	16,8	135	6,5	130
	Какао на молоке	200	2,8	2,8	1,4	90,8		693
<b>2завтрак</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	10,8	8,2	126	0,6	698
<b>обед</b>	Борщ с мясом	200	3	9	25,6	170,9		110
	Картофель тушеный	150	2,9	10,2	22,5	154		216
	Компот из кураги витаминизированный	200	0,36	0	39,2	128	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
	Котлета паровая г.	70	10,6	9	8,2	157	2,5	451
<b>полдник</b>	печенье	50	3,7	6	15	56	0	
	Чай с сахаром	200	0,9	0	13,5	52,2		685
<b>итого</b>			<b>38,27</b>	<b>60,31</b>	<b>197,2</b>	<b>1279,9</b>		
<b>5 день</b>	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	139
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	4	8	22,8	183		302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,2	24	140		692
<b>2завтрак</b>	Фрукты свежие	100	1,09	0,33	22	96	0	
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, мясом	200	11,7	13,5	22	165,4		139
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,7	4,5	19,35	130,5	0,4	297
	Гуляш мясной	70	8,5	6,76	2,4	172,5	5	518
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	39,2	128	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2	0,48	17	85,6	0	
<b>полдник</b>	Пряники	50	1,6	0,9	25	215	0	
	Напиток сокосодержащий	200	1	0	18,2	76	4	
<b>итого</b>			<b>39,93</b>	<b>40,85</b>	<b>212,21</b>	<b>1498,85</b>		
<b>6 день</b>	Бутерброд с джемом	20\30	2,4	0,3	14	97,6	2	
<b>завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	0,3	7	28,6	192	302	
	Какао на молоке	200	2,8	2,8	1,4	90,8	693	
<b>2завтрак</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	10,8	8,2	126	0,6	698
<b>обед</b>	Щи с мясом	200	7,4	14,3	7,7	210	32	
	Макароны отварные	150	4,2	4,96	27	177	0	516
	Печень, тушенная в соусе	40/40	20,6	11,6	2,3	203	439	
	Компот из кураги витаминизированный	200	0,32	0	35	116	639	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
<b>полдник</b>	Яйцо вареное	50	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Чай с сахаром	200	0,9	0	13,5	52,2		685
<b>Итого</b>			<b>52,32</b>	<b>47,46</b>	<b>163,8</b>	<b>1407,6</b>		
<b>7 день</b>	Бутерброд с маслом	10\30	2,11	8,61	12,8	139	0,05	1
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	6,3	12	30	218	302	
	Кофейный напиток	200	1,7	1,22	19	95,0	692	
<b>2завтрак</b>	Фрукты свежие	100	1,09	0,33	22	96	0	
<b>обед</b>	Борщ с мясом	200	9,25	11,46	12,79	197,2	37,8	110
	Жаркое- по-домашнему	200	13,6	12,8	30,4	380	436	200
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,9	0	13,5	52,2		685
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
<b>полдник</b>	Напиток сокосодержащий	200	1	0	26	112	4	
	печенье	50	3,7	6	15	56	0	
<b>итого</b>			<b>41,95</b>	<b>46,82</b>	<b>215,49</b>	<b>1416,4</b>		

<b>8 день</b>	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	2
<b>завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	150\10	3,7	7,2	27,6	192	302	
	Какао с молоком	200	3,2	3,2	1,5	101	1,3	693
<b>2завтрак</b>	Сок в ассортименте	200	1	0	26	112	4	
<b>обед</b>	Суп-лапша домашняя с мясом кур	200	6,53	7,8	16,75	169	5,2	148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,7	4,5	19,35	130,5	0,4	297
	Котлета паровая	70	10,6	9	8,2	157	2,5	451
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	39,2	128	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
<b>полдник</b>								
	Сладкая булочка	75						
	Кисломолочный продукт	200	5,4	10,8	8,2	126	0,6	698
<b>итого</b>			<b>40,59</b>	<b>46,08</b>	<b>203,06</b>	<b>1293,35</b>		
<b>9 день</b>	Бутерброд с джемом	20\30	2,4	0,3	14	97,6	2	
<b>завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	150\10	4	8	22,8	183		302
	Кофейный напиток с молоком	200	5	8,1	29,7	139,5	692	
<b>2завтрак</b>	Фрукты свежие	100	1,09	0,33	22	96	0	
<b>обед</b>	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом	200	10	11	1,9	178	49	
	Картофель отварной с маслом	150\5	1,9	2,34	19	108	18,7	518
	Птица отварная	70	18,2	18,4	0,7	241	0	487
	Компот из яблок витаминизированный	200	0,9	0	13,5	88,2		685
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,9	0	13,5	52,2		685
	вафли	50	5,5	8,74	48,4	282	0,11	769
<b>итого</b>			<b>52,19</b>	<b>57,61</b>	<b>219,5</b>	<b>1539,5</b>		
	<b>10 день</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный	150\10	4,2	3,5	16,8	135	6,5	130
	Какао с молоком	200	3,2	3,2	1,5	101	1,3	693
	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	2
<b>2завтрак</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	10,8	8,2	126	0,6	698
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, мясом	200	11,7	13,5	22	165,4		139
	рис отварной	150	3,73	5,44	38,5	222,8	0	511
	Гуляш мясной	70	8,5	6,76	2,4	172,5	5	518
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	39,2	128	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
<b>полдник</b>	фрукты	100	1,8	0,4	16,2	80	80	
	Напиток сокосодержащий	200	1	0	26	112	4	
<b>итого</b>			<b>45,67</b>	<b>47,18</b>	<b>227,06</b>	<b>1420,55</b>		
<b>Итого за весь период</b>								

**1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной**

**2. Компьютерная программа «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.**