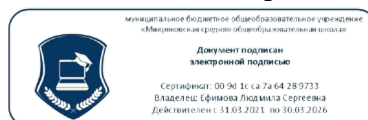


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Микряковская СОШ»

_____/Л.С.Ефимова/

« 17 » марта 2025_ г.



**Меню приготовляемых блюд
для дошкольной группы муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Микряковская СОШ»**

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
1 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	150	5,25	6	21,2	159,75	1,2	302
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	19,7	0	685
	Бутерброд маслом	25	1,2	9	9,8	68	0	1
		355	6,45	15	36,7	247,45		
2 завтрак	Сок абрикосовый	150	0,6	0	19	61	0	389
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	150	5,3	6,3	15	112	21,52	44
	Гуляш из курицы с соусом	20/30	7	3,1	1,7	66	5	260
	Рис отварной	110	2,7	4,7	28,2	170	0	511
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,15	0,15	18	73,2	0	631
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			19,55	14,55	84,9	497,2		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	0,7	0	22	93,6	0	389
			8,2	4,9	34,9	219,6		
2 день								
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	4	5	18	135,6	0	302
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,1	88,7	0	378
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	0	
		350	8,22	7,48	38,9	275,99		
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	130	3,6	4,1	4,9	71,5	4	386
обед	Суп картофельный с мясными фрикадель- ками	25/150	7,6	7,4	27,9	127	21	137
	Птица отварная	70	4,2	4,2	5	85	0	487
	Картофель отварной с маслом	110\5	1,4	1,7	14	81	14	518
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0	29	96	0	639
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			17,86	13,6	97,9	465		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120\12	11,3	15,9	22,4	130,8	0	222
	Кофейный напиток	150	1,4	1	15	79	0	692
			12,7	16,9	37,4	209,8		
итого								
3 день								
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3,4	16,8	133	6,5	130
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	382
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	0	
		350	9,42	6,78	40,1	291,59		
2 завтрак	Сок яблочный	150	0,6	0	19	61	0	389

обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/130	5	11,2	6	157	28	123
	Макароны отварные	150	3	3,6	19,8	125	0	202
	Рыба припущенная с соусом сметанным	30/20	6,6	11,5	1	42	2	227
	Компот из ягод сушеных (кураги)	150	0,7	0	29	96	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			19,7	26,6	77,8	496	2	
полдник	Кофейный напиток	150	1,4	1	15	79	0	692
	Ватрушка с творогом	55	6,4	1,9	22,3	132	0	410
			7,8	2,9	37,3	211		
4 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,65	5,53	18,89	112	0	302
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	685
	Бутерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	77,1	0	3
			10,85	12,43	43,39	296		
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	130	3,6	4,1	4,9	71,5	4	386
обед	Борщ с мясом	25/150	2,3	7	20	135	0	110
	Плов из птицы	200	8,4	6,9	20	184	0	291
	Кофейный напиток	150	0,5	0,9	14	74	692	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			15,6	15,1	76	469		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	0,7	0	22	93,6	0	389
			8,2	4,9	34,9	219,6		
5 день								
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	150	4,25	6,36	16,8	140,25	0	302
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,1	88,7	0	378
	Бутерброд маслом	25	1,2	9	9,8	68	0	1
			8,05	17,66	40,7	296,95		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	95	1,09	0,33	22	89	0,9	139
обед	Суп картофельный с бобовыми	25/150	10,3	11,9	1,4	139	0	139
	Рагу овощное	150	3,5	5,2	23	126	43	541
	Тефтели с рисом	70	4,2	5	3	98	15	463
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,15	0,15	18	73,2	0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			22,55	22,55	67,4	512,2		
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150	4,1	6,7	24	115	0	692
	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
			11,4	12,2	32,7	225		

6 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,65	5,53	18,89	153	0	302
	Бутерброд джемом	25	1,4	1,1	15,7	87,8	0	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	0	685
		355	6,16	6,64	43,89	278,1		
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	6	5,4	72	0	385
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,6	7,4	27,9	127	21	137
	Рыба припущенная с соусом сметанным	30/20	6,6	11,5	1	42	2	227
	Картофель тушеный	150	2,1	7,4	16,5	123	0	216
	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	6,7	24,7	125	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			24,8	33,3	92,1	493		
полдник	Запеканка из творога со сметаной	150\15	15	15	12	122	0,7	366
	Сок абрикосовый	150	0,7	0	22	93,6	0	389
			15,7	15	34	215,6		
7 день								
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3,4	16,8	133	6,5	130
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	382
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	0	
		350	9,42	6,78	40,1	291,59		
2 завтрак	Сок яблочный	150	0,6	0	19	61	0	389
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	150	5,3	6,3	15	112	21,52	44
	Котлета паровая с соусом	30/20	8,9	7,9	7,1	135	1,7	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	3,3	13,9	95	0,2	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0	29	96	0	639
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			20,76	17,8	87	514		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Напиток сокодержащий (виноградный)	180	0,9	0	21	74	0	772
			9	5,6	33,9	209		
8 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,65	5,53	18,89	112	0	302
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	685
	Бутерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	77,1	0	3
			10,85	12,43	43,39	296		
2 завтрак	Сок абрикосовый	150	0,6	0	19	61	0	389
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,6	7,4	27,9	127	21	137

	Жаркое по-домашнему	150	12	6,7	15,6	198	0	436
	Компот из ягод сушеных (кураги)	150	0,7	0	29	96	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			24,7	14,4	94,5	497		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	90\12	11,3	15,9	22,4	130	0	222
	Кофейный напиток	150	1,4	1	15	79	0	692
			12,7	16,9	37,4	209		
9 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	150	5,25	6	21,2	159,75	1,2	302
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	19,7	0	685
	Бутерброд маслом	25	1,2	9	9,8	68	0	1
		355	6,45	15	36,7	247,45		
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	7,5	6,8	90	0	385
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	150	5,3	6,3	15	112	21,52	44
	Картофель отварной	150	1,1	2,4	13,9	88	0	437
	Печень, тушенная в соусе	30/20	12,8	6,8	1,4	131	0	439
	Компот из ягод сушеных (кураги)	150	0,7	0	29	96	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			24,3	15,8	81,3	503		
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	4,1	4,7	5,6	82	4	386
	Пряники	45	1,4	0,7	22,5	130	0	ТН
			5,5	5,4	28,1	212		
10 день								
завтрак	Каша ячневая на молоке	150	4,5	5,5	18,28	153	0	302
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	19,7	0	685
	Бутерброд джемом	25	1,4	1,1	15,7	87,8	0	2
			5,65	7,46	38,2	260,5		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	95	1,09	0,33	22	89	0,9	139
обед	Борщ с мясом курицы	150/25	8,1	10	11,2	141	37,8	110
	Рагу овощное	110	3,5	5	16	126	31	541
	Рыба припущенная с соусом сметанным	30/20	6,6	11,5	1	42	2	227
	Кофейный напиток с молоком	150	4,1	6,7	24	115	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			26,7	33,5	74,2	500		
полдник	Молоко кипяченое	150	4,5	7,5	6,8	90	0	385
	Кондитерские изделия (вафли)	50	3,7	6	15	100	0	ТН
			8,2	13,5	21,8	190		

- 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.**