

Утверждаю
 Директор МБОУ "Мари-Куптинская ООШ"
 _____ Н.Л. Шамуратова

Меню приготавливаемых блюд. Возраст от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром, с маслом	200	3,09	4,07	23,08	217,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,88	91,0	ТТН
	Сыр порциями	10	2,32	3,16	0,00	36,0	7
	Итого за завтрак:	430	11,30	10,12	57,32	435,0	
			1	1	5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,70	4,21	7,33	82,4	73
	Биточки паровые из говядины с соусом	70	12,1	8,11	7,99	154,0	306
	Макаронные изделия отварные	130	5,00	7,14	25,73	183,3	218
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,40	0,18	24,84	101,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	600	23,00	20,04	82,01	598,7	
			1	1	4		
Полдник	Биточки манные с соусом	100	6,26	6,13	20,21	195,0	213
	Сок яблочный	180	0,9	0,00	18,18	65,0	418
	Итого за полдник:	280	7,16	6,13	38,39	260,0	
			1	1	5		
	Всего за день:	1350	44,26	36,69	193,84	1293,7	
2 день			1	1	4		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	180,0	100
	Чай с молоком	180	2,85	2,79	14,47	116,0	413
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,88	91,0	ТТН
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	6

	Итого за завтрак:	430	11,72	15,73	53,32	453,0	
			1	1	3		
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	180	3,96	3,78	11,70	97,1	87
	Птица отварная с соусом	70	13,52	12,99	2,13	169,7	317
	Рис отварной	130	3,12	4,68	48,08	181,8	332
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,40	0,18	24,84	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	600	23,8	22,03	102,87	627,5	
			1	1	4		
Полдник	Запеканка капустная с маслом	105	4,05	9,87	14,85	131,0	165
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,88	91,0	ТТН
	Итого за полдник:	325	7,15	10,37	44,72	262,0	
			1	1	4		
	Всего за день:	1355,0	42,67	48,13	200,91	1342,5	
3 день			1	1	4		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,87	4,90	30,06	230,0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,88	91,0	ТТН
	Итого за завтрак:	400	11,58	8,57	65,76	428,0	
			1	1	6		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,19	2,72	12,47	116,3	88
	Рыба, припущенная в молоке	80	12,12	5,89	2,53	126,0	260
	Картофель отварной	130	2,47	3,75	19,89	123,4	336
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,18	24,84	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	68,0	ТТН
	Итого за обед:	640	25,41	13,3	88,45	612,6	
			1	1	3		
Полдник	Сырники из творога вареньем	100	14,60	12,67	10,76	198,0	245
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	42,0	412
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
	Итого за полдник:	380	15,12	13,09	30,76	284,0	

			1	1	2		
	Всего за день:	1420	52,11	34,96	184,97	1324,6	
4 день			1	1	4		
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом	200	4,53	5,28	30,59	188,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,88	91,0	ТТН
	Итого за завтрак:	460	15,50	12,77	65,11	433,0	
			1	1	4		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,43	5,22	9,30	102,00	63
	Гуляш из отварной говядины	80	10,42	12,41	8,96	189,0	293
	Макаронные изделия отварные	130	5,00	7,14	25,73	183,3	218
	Компот из свежих яблок	180	0,33	0,15	20,7	84,8	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	610	22,98	25,32	80,81	636,3	
			1	1	4		
Полдник	Картофель тушеные в сметанном соусе	150	3,22	9,36	23,29	124,0	144
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,0	420
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	68,0	ТТН
	Итого за полдник:	360	10,87	14,22	43,45	284,0	
			1	1	4		
	Всего за день:	1430,0	49,35	52,31	189,37	1353,3	
5 день			1	1	4		
Завтрак	Каша овсяная вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	208,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	91,0	ТТН
Обед	Итого за завтрак:	430	13,84	11,94	64,68	424,0	
			1	1	5		
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	4,02	3,78	11,88	156,7	86
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	8,28	9,72	6,94	156,0	323
	Картофель в молоке	130	3,45	3,25	17,03	140,0	337
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,36	0,14	24,33	100,1	394

Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	600	18,91	17,29	76,30	630,0	
			1	1	4		
Полдник	Ватрушки с творогом	50	4,61	5,91	25,84	140,3	441/501
	Йогурт	200	7,33	5,00	8,40	116,0	420
	Итого за полдник:	250	11,94	10,91	34,24	256,3	
			1	1	3		
	Всего за день:	1280	44,69	40,14	175,22	1310,3	
			1	1	4		
Среднее значение за 5 дней		1367,0	46,62	42,45	188,86	1324,9	
			1	1	4		
Неделя 2							
6 день							
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,87	4,90	30,06	215,6	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	91,0	ТТН
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
	Итого за завтрак:	410	14,32	11,31	69,12	449,6	
			1	1	5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,65	4,30	6,79	82,4	73
	Плов из мяса птицы	200	18,09	15,95	33,25	353,00	321
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,18	24,84	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	600	25,94	20,83	81,00	614,3	
			1	1	3		
Полдник	Макаронник с маслом	150	6,38	7,96	35,97	241,0	223
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Итого за полдник:	330	6,44	7,98	45,96	281,0	
			1	1	7		
	Всего за день:	1340	46,7	40,12	196,08	1344,9	
7 день							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	180,0	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414

Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	91,0	ТТН
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	6
	Итого за завтрак:	430	12,14	15,14	56,57	428,0	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	180	3,96	3,78	11,70	107,0	87
	Гуляш из отварной говядины	100	10,42	12,41	8,96	154,0	293
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,3	330
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,40	0,18	24,84	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	630	25,03	22,05	95,11	651,2	
			1	1	4		
Полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом	65	8,91	7,89	12,21	144,00	244
	Сок яблочный	180	0,75	0,00	15,15	64,0	418
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,9	ТТН
	Итого за полдник:	275	12,09	8,25	39,96	268,9	
			1	1	3		
	Всего за день:	1335	49,26	45,44	191,64	1348,1	
8 день			1	1	4		
завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,87	4,90	30,06	215,6	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	227
	Итого за завтрак:	440	16,08	12,11	67,89	472,5	
			1	1	4		
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,56	3,04	12,18	165,0	88/126
	Котлеты из трески запеченные	80	12,04	5,39	7,99	116,0	271
	Картофель в молоке	130	3,45	3,25	17,03	141,0	337
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,36	0,14	24,33	100,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	610	21,21	12,22	77,65	599,3	
			1	1	4		
	Запеканка капустная с соусом	75	4,28	7,17	15,70	95,7	165
	Кисель из варенья	180	0,08	0,07	20,55	71,0	401

Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Итого за полдник:	295	7,82	7,51	59,49	271,6	
			1	1	8		
	Всего за день:	1345	45,11	31,84	205,03	1343,4	
9 день			1	1	5		
завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	180	3,32	3,96	23,08	188,0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Итого за завтрак:	410	12,77	10,37	62,14	435,9	
			1	1	5		
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	121,0	95
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	8,28	9,72	6,94	156,0	323
	Макаронные изделия отварные	150	5,77	8,24	29,69	212,0	218
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	620	23,16	24,43	73,27	607,2	
			1	1	3		
Полдник	Сырники их творога со сгущенным молоком	75	10,02	9,50	8,55	178,0	245
	Сок фруктовый	180	0,4	0,18	24,84	67,0	418
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	39,0	386
	Итого за полдник:	355	10,82	10,08	43,19	284,0	
			1	1	4		
	Всего за день:	1385	46,75	44,88	178,6	1327,1	
10 день			1	1	4		
завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,21	5,28	27,90	184,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	6
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Итого за завтрак:	410	12,60	15,21	65,63	445,9	
			1	1	5		
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,43	5,22	9,30	102,00	63
	Тефтели мясные	80	10,91	12,53	13,79	212,0	304

Обед	Пюре из овощей	130	2,83	3,48	13,05	121,0	348
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,36	0,14	24,33	100,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,40	16,12	77,2	ТТН
	Итого за обед:	610	21,33	21,77	76,59	612,3	
			1	1	4		
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	2,05	6,39	19,96	140,3	441
	Йогурт	200	7,33	5,00	8,40	116,0	420
	Итого за полдник:	250	9,38	11,39	28,36	256,3	
			1	1	3		
	Всего за день:	1270	43,31	48,37	170,58	1314,5	
			1	1	4		
	Среднее значение за 5 дней	1335	46,23	42,13	188,39	1335,6	
			1	1	4		
	Среднее значение за 10 дней	1351	46,42	42,29	188,62	1330,2	
			1	1	4		