



Утверждаю

Директор МБОУ «Бултыкская СОШ»

М.Ж. Саенков

Приказ №114 от 14 августа 2022г.

**Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации
Сезон осень-зима**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0,6	8	38,4
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	460	9,3	8,3	59,7	350,4
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Второй завтрак	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	17,1	9,5	3,4	167,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Обед	755	30,9	22,8	75,1	629,5
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
Пром.	Сок	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Полдник	250	3,6	1,9	63,9	286,5
	Итого за день	2155	82,9	52,5	255,7	1827,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	410	9,1	8,2	58,7	345
	Второй завтрак					
Пром.	Бифидок	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6

54-12м-2020	Плов из курицы	150	20,5	6	24,9	236
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	650	22,4	32,1	57,2	607
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
	Итого за Полдник	250	17	8,3	28,6	257,8
	Итого за день	2000	66,1	61,7	233	1751,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,3	8,1	28,8	212,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Завтрак	460	9,3	8,8	58,2	349,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	27,2	22,2	82,4	639,3
	Полдник					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
54-2в-2020	Корж молочный	50	2,5	9,9	23,3	192,4
	Итого за Полдник	250	2,7	10	35,5	243
	Итого за день	2130	65,1	63,2	236,5	1776
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	390	17,5	21,6	28,6	378
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	80	12,6	9	10,1	172,2

54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	760	25,7	21,9	85,6	642,6
	Полдник					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	240	5,2	4,1	55	277,7
	Итого за день	2150	72,3	62	237,3	1795,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	7	34,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за Завтрак	540	9,8	5,6	63,1	342,3
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-12м-2020	Плов из курицы	150	20,5	6	24,9	236
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	650	22,7	23,8	75,3	607,1
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	260	5,7	4,2	50,7	263,5
	Итого за день	2150	72,6	51,6	246,4	1741,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	515	11,8	11,4	52	358,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7

54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	27,4	22,3	82	638,9
	Полдник					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	Итого за Полдник	250	3,6	1,9	63,9	286,5
	Итого за день	2265	69,6	50	272,3	1818,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	7	34,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	460	9,2	7,8	58,9	342,5
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок	120	3,2	3	13	91,8
	Итого за Второй завтрак	120	3,2	3	13	91,8
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,1	5,1	83
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	80	17,1	9,5	3,4	167,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	730	29,3	25,1	75,8	646,2
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	260	10,5	9	40,1	283,5
	Итого за день	2045	75,6	67	225,9	1809,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	420	16,4	18,6	28,1	345,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0,9	0	22,9	95
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4

54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	725	27,4	32,2	67,1	668,3
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	240	5,2	4,1	55	277,7
	Итого за день	2075	67,3	63,4	247,7	1830,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5,3	6,6	35,7	223,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	460	8,6	7,2	63,2	352,4
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй завтрак	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	725	28,4	17,4	84,2	607,2
	Полдник					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	50	15,3	7,2	10,2	166,9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Итого за Полдник	250	16,7	7,6	33	267,3
	Итого за день	2135	81,2	53	242,7	1773,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Завтрак	525	15,5	12,5	49,9	374,7
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	180	4,3	5,2	12,3	113

54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за Обед	705	22,9	22,8	90,6	658,5
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	240	9,9	8,5	39,1	272,8
	Итого за день	2180	72,6	56,9	259,5	1840
	Средние показатели за Завтрак	471	11,65	11	52,04	353,78
	Средние показатели за Второй завтрак	174	3,17	2,43	13,87	89,92
	Средние показатели за Обед	732	26,43	24,26	77,53	634,46
	Средние показатели за Полдник	254	8,01	5,96	46,48	271,63
	Средние показатели за Ужин	502,5	23,27	14,48	55,78	446,55
	Средние показатели за период	2133,5	72,5	58,1	245,7	1796,3