«Утверждаю»
Диретор МОУ «Золотецкая ООШ»
Аникиева Е.С.

Примерное меню
основной организации питания
МОУ «Золотецкая ООШ»
на 2024-2025г.г.

Возрастная группа 1,5 - 3 года
осенне-зимний период,
I неделя.

Примерное меню основной организации питания детей дошкольной разновозрастной группы, в МОУ « Золотецкая ООШ» составлено в соответствии с:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32, СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И, Пересичный.- К.:А.С.К., 2011-656 с.
3. Сборником рецептур: «Кулинария и организация производства детского питания»./Авт.-сост.: Л.Л. Татарская, Н. Г. Бутейкис, Москва: Высшая школа, 1988 г. - 312 страниц, иллюстрации.

28.10 .2024г. **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Утверждаю
Директор МОУ «Золотецкая ООШ»
_____Аникиева Е.С.

День: понедельник Сезон: осенне-зимний
Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
					Б	Ж	У		
Завтрак									

8.45	Каша пшённая молочная № 3	150	Пшено Молоко Сахар Масло слив. Вода	10 120 3 6 30	10 120 3 6 30	1,2 3.48 0 0.024 0	0.3 3,8 0 3,3 0	6,7 5.64 3 0.032 0	34,2 72 12 29,92 0	90
			Итого			**4,82**	**6,6**	**12,372**	**14812**	
	Какао на молоке № 10	150	Какао Сахар Молоко	0,3 8 110	0,3 8 110	0.024 0 3.49	0.018 0 3,52	0.16 8 5.17	1,14 32 66	149
			Итого			**3,51**	**3,54**	**12,33**	**99,14**	
	Печенье, масло слив. №11	20/6	Печенье Масло сл. **Итого**	20 6	20 6	1,08 0.024 **1,10**	1,04 3,3 **4,34**	10,08 0.032 **10,832**	64,8 29,92 **94,78**	
			Итого завтр.			**8,43**	**9,71**	**40,81**	**291,74**	
Второй завтрак										
10.00	Сок № 13	150	Сок	150	150	2,1	0	10,61	69,64	
Обед										
11.50	Салат из свеж.огурцов № 18	30	Огурцы св. Масло раст.	30 2	28 2	0.21 0	0 1.998	0,84 0	4.17 17.98	13
			Итого			**0,21**	**1,998**	**0,84**	**22.15**	
	Щи из свежей капусты со сметаной №24	180	Капуста св. Морковь Картофель Лук репч Масло раст. Сметана Мясо птицы Том паста	30 10 60 5 3 3 10 2	24 8 35 4 3 3 7 2	0.42 0.1 0,7 0.067 0 0.078 1,49 0,024	0 0 0 0 2.997 0.45 0,22 0,1	1.29 0.56 6,9 0.382 0 0.108 0 0,36	10.72 2.64 29,05 1.72 26.97 4,8 8,3 1,6	39
			Итого			**2,88**	**3,77**	**9,6**	**85,8**	
	Котлета мясная № 33 с рисом № 40	50/110	Мясо Хлеб пшен. Лук репч. Яйцо Рис Мука Том паста Масло слив.	65 5 5 2 30 2 2 6	45 5 4 2 30 2 2 6	9,6 0.35 0.067 0.254 2,07 0.21 0,024 0,024	1,39 0.15 0 0.2 0,3 0.022 0,36 3,3	0 2,55 0.382 0.014 21,66 2,42 0,36 0,032	53,55 5,28 1.72 2,88 97,5 6,6 1,6 29,92	114/48
			Итого			12,6	5,72	28,56	199,05	
	Компот из кураги № 48	150	Курага Сахар	10 10	9 10	0.162 0	0 0	4.25 10	18,09 40	43
			Итого			0,162	0	14.25	58,09	
	Хлеб ржаной № 50	40	Хлеб ржан. **Итого обед**	30	30	1,95 **15,42**	0,33 **16,295**	**14,82** **72,07**	**61,8** **496,89**	
Полдник										
15.50	Блинный омлет № 68 с маслом № 67	130/6	Мука пшен Яйцо Молоко Масло раст Масло слив	40 41 50 5 6	40 40 50 5 6	1,12 5.08 0,9 0 0.024	0.44 4 0,75 4.995 3.3	19,49 0.28 1.41 0 0.032	32 57,6 15,9 44.95 29.92	220
			Итого			6,12	7,39	21,22	180,37	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			0,12	0	10,3	40	
			Итого ужин			6,24	7,39	31,52	220,37	
			Итого день			**32,32**	**35,395**	**155,01**	**1078,64**	

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд

29.10.2024г.
День: вторник Сезон: осенне-зимний
Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Макароны отварные №2с сыром № 37	 120/15	Макароны Сыр Масло сл.	40 15 6	40 15 6	4,16 0,39 0.024	1.6 0.2 3,3	27,88 0 0.032	44,4 51,3 29,92	97
			Итого			**4,57**	**3,9**	**27,91**	**216,02**	
	Чай с сахаром № 9	 150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	**40**	
	Хлеб пшен. с маслом№12	60/6	Хлеб пшен. Масло слив **Итого**	60 6	60 6	3.5 0.024 **3,52**	1,5 3,3 **4,8**	18,618 0.032 **18,650**	52,8 29,92 **82,72**	1
			Итого полдн			**8,38**	**9,6**	**40,68**	**291,74**	
Второй завтрак										
10.00	Груша № 14	95	Груша	95	95	2,21	0	10,21	69,84	
	Обед									
11.50	Салат из солёных огурцов № 18	30	Раст.масло Огурцы сол.	2 30	2 28	0 0.14	1.998 0	0 1.68	17.98 7	13
			Итого			**0,14**	**1,998**	**1.68**	**24,98**	
	Суп вермишелевый № 31	 180	Вермишель. Морковь Картофель Лук Масло раст Птица	10 10 60 5 3 10	10 8 35 4 3 7	0,34 0.1 0,7 0.067 0 1,49	0.04 0 0 0 2.997 0,22	2,3 0.56 6,9 0.382 0 0	11,1 2.64 29,05 1.72 26.97 8,33	27
			Итого			**3,58**	**4,22**	**26,842**	**196,38**	
	Ленивые голубцы № 69	 150	Рис Лук Капуста Морковь Мясо Том.паста Раст масло	15 5 40 10 65 2 5	15 4 32 8 45 2 5	1,04 0.067 0,56 0.1 9,59 0,024 0	0,75 0 0 0 1,39 0,1 4,995	10,83 0.382 1,72 0.56 0 0,036 0	48,75 1.72 8,96 2.64 53,55 1,6 45,99	121
			Итого			**11,24**	**10,0**	**15,10**	**163,21**	
	Компот из св.яблок № 49	150	Яблоки св. Сахар	20 10	15 10	0.05 0	0 0	1.69 10	7.13 32.48	101
			Итого			**0,05**	**0**	**11,69**	**39.61**	
	Хлеб ржаной№50	40	Хлеб ржаной **Итого обед**	40	40	1,95 **15,39**	0,33 **16,95**	14,82 **69,13**	61,8 **496,73**	
Полдник										
15.50	Биточки манные №70 со сгущённым молоком № 53	 130/20	Манка Молоко Сахар Масло раст. Молоко сг. Яйцо	50 60 3 5 20 2	50 60 3 5 20 2	2,80 1.8 0 0 1,6 0,254	0.5 1,5 0 4,995 0,2 0,2	14,24 2.82 3 0 1,6 0,014	81,17 31,8 12 44,95 6,2 2,88	109
			Итого			**6,456**	**7,395**	**21,67**	**179**	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	**40**	
			Итого полдн			**6,58**	**7,395**	**31,97**	**219**	
		ИТОГ ДЕНЬ				**32,56**	**33,945**	**151,99**	**1077,21**	

Типовое
Примерное меню приготавливаемых

30.10 2024г.

День: среда Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша геркулесовая молочная № 8	150	Геркулес Молоко Сахар Масло сл. Вода	15 120 3 4 30	15 120 3 4 30	1,8 3.48 0 0.024 0	0.9 3,84 0 3,3 0	9 5.64 3 0.032	51 72 12 29,92 0	91
			Итого			**4,97**	**7.27**	**9,92**	**189,52**	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			0,12	0	10,3	40	
	Хлеб пшеничн. с маслом № 12	60/6	Хлеб пшен. Масло сл.	60 6	60 6	3.5 0.024	1,5 3,3	25,5 0.032	52,8 29,92	1
			Итого **Итого завтр.**			**3,52** **8,62**	**4.8** **9,83**	**24,53** **42,50**	**82,72** **282,32**	
Второй завтрак										
10.00	Сок № 13	150	Сок	150	150	2,2	0	10,01	69,64	
Обед										
11.50	Салат из свеклы № 20	30	Свекла Масло раст.	30 2	28 2	0.49 0	0 1.998	0,63 0	13,44 17.98	17
			Итого			0,49	1,998	0,63	31,42	
	Рыбный суп со сметаной № 27	180	Рыба св. Картофель Рис Лук Морковь Масло раст. Сметана	40 60 2 5 10 3 3	20 35 2 4 8 3 3	2,96 0,7 0.12 0.067 0.1 0 0.078	2.08 0 0,02 0 0 2.997 0,045	0 6,9 1,44 0.382 0.56 0 0.108	32,82 29,05 6,6 1.72 2.64 26.97 4,8	46
			Итого			**4,03**	**5,132**	**9,47**	**104,6**	
	Котлета рыбная № 70 с картофельным пюре № 45	50/110	Рыба свеж. Лук Масло слив. Картофель Хлеб пшен. Яйцо Молоко Мука Том.паста	90 5 6 130 5 2 20 2 2	45 4 6 90 5 2 20 2 2	6,46 0.067 0.024 1,8 0.35 0.254 0.64 0.21 0,024	5.171 0 3,3 0 0.15 0.2 0.5 0.022 0,10	0 0.382 0.032 17,73 2,55 0.014 0.94 1,42 0,36	78,85 1.72 29,92 74,7 5,28 2,88 12 6,6 1,6	47/66
			Итого			**9,79**	**9,44**	**23,43**	**212,15**	
	Компот из изюма № 47	150	Изюм Сахар	10 10	9 10	0.162 0	0,027 0	5,64 10	24,21 40	40
			Итого			0,162	0,027	15,64	64,21	
	Хлеб ржаной №50	40	Хлеб ржаной **Итого обед**	40	40	1,95 **15,392**	0,33 **16,93**	14,82 **69,99**	61,8 **474,18**	
Полдник										
15.50	Запеканка творожная №56 со сгущённым молоком № 57	110/20	Творог Манка Яйцо Масло раст. Сахар Молоко сгу.	90 10 2 3 3 20	90 10 2 3 3 20	4,8 1 0,254 0 0 1.6	2,393 0.1 0.2 2.997 0 1.7	2,97 6,7 0.014 0 3 8,59	76,9 32 2,88 26.97 12 29	237
			Итого			**6,39**	**7,39**	**21,28**	**179.75**	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	**40**	
		Итого полдн				**6,51**	**7,39**	**31,58**	**219,75**	
		ИТОГО ДЕНЬ				**32,72**	**34,85**	**158,33**	**1045,89**	

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд

.

31.10.2024г.
День: четверг Сезон: осенне-зимний
Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Омлет № 8	130	Яйцо Молоко Масло слив	40 90 3	40 90 3	5,08 0,9 0.012	4,6 0,75 1,65	0.28 1,41 0.016	62,8 15,9 14,96	215
			Итого			**5,99**	**6,4**	**1,71**	131,76	
	Какао на молоке №10	150	Какао Молоко Сахар	0,3 110 8	0,3 110 8	0.24 3.19 0	0.018 3,52	0.16 5.17 8	1,14 58,3 32	149
			Итого			**3,54**	**3,54**	**12,3**	**99,44**	
	Хлеб пшен. с маслом №12	60/6	Хлеб пшен. Масло сл.	60 6	60 6	3.5 0.024	1,5 3,3	25,5 0.032	52,8 29,92	1
			Итого **Итого завтр**			**3,52** **8,81**	**4.8** **9,62**	**25,53** **41,57**	**82,72** **292,92**	
Второй завтрак										
10.00	Яблоки св. №15	95	Яблоки св.	95	95	2,21	0	10,81	66,86	
Обед										
11.50	Салат из зел.горошка № 21	30	Зел.горош. Масло раст	30 2	28 2	0.84 0	0 1.998	1.68 0	9,8 17.98	15
			Итого			**0.84**	**1.998**	**1.68**	**27.78**	
	Молочный суп №30	180	Молоко Рис Масло сл. Сахар	130 7 2 2	150 7 2 2	3,5 0,48 0.012 0	3,75 0.07 1,65 0	7,05 5,05 0.016 2	90 22,75 14,96 8	25
			Итого			**3,99**	**5,44**	**18,38**	**125,55**	
	Гуляш № 36 с гречей № 34	50/110	Мясо Лук Мука пшен Греча Морковь Раст.масло Том паста	50 5 2 35 10 2 3	30 4 2 35 8 2 3	6,39 0.067 0.21 4,4 0.1 0,024 0	0,93 0 0.022 1,16 0 0,10 2,997	0 0.382 1,42 21,95 0.56 0,36 0	35,7 1.72 6,6 117,25 2.64 1,6 26,97	118/34
			Итого			**10,67**	**4,5**	**19,82**	192,48	
	Компот из кураги № 48	150	Курага Сахар	10 10	9 10	0.162 0	0 0	4.25 10	18,09 40	43
			Итого			**0,162**	**0**	**14.25**	**58,09**	
	Хлеб ржаной №50	40	Хлеб ржаной **Итого обед**	40	40	1,95 **16,61**	0,33 **16,52**	14,82 **71,96**	61,8 **465,7**	
Полдник										
15.50	Картофельные биточки № 54 с солёным огурчиком № 55	130/15	Картофель Яйцо Огурец сол. Масло раст. Мука пшен.	160 2 15 5 3	140 2 15 5 3	5,71 0.254 0.075 0 0.31	0 0.2 0 4.995 2,085	11,39 0.014 0.9 0 2.13	117,8 2.88 3.75 44.95 9.9	
			Итого			**6,35**	**7,28**	**20,44**	**178,78**	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0.3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10.3**	**40**	
			Итого полд			**6,47**	**7,28**	**30,74**	**218,78**	
			ИТОГО ДЕНЬ			**33,05**	**33,52**	**155,08**	**1054,26**	

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд

01.11.2024г.
День: пятница Сезон: осенне-зимний
Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
	Завтрак									
8.45	Каша рисовая молочная № 1	150	Рис Молоко Сахар Масло слив. Вода	15 120 3 6 30	15 120 3 6 30	1,04 3.48 0 0.024 0	0.15 3,84 0 3,3 0	10,83 5.64 3 0.032 0	48,75 72 12 29,92 0	89
			Итого			4,54	7,29	10,53	162,67	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			0,12	0	10,3	40	
	Хлеб пшеничный с маслом №12	60/6	Хлебпшен. Масло слив. **Итого**	60 6	60 6	3.5 0.024 **3,52**	1,5 3,3 **4,8**	25,5 0.032 **25,53**	52,8 29,92 **82,72**	1
			Итого завтр.			8,16	9,75	41,9	285.39	
	Второй завтрак									
10.00	Сок №13	150	Сок	150	150	2,3	0	10,61	69,64	
	Обед									
11.50	Салат из сол. огурцов № 18	30	Огурцы сол. Масло раст.	30 2	28 2	0.14 0	0 1.998	1.68 0	7 17.98	13
			Итого			**0.14**	**1,998**	**1.68**	**24,98**	
	Борщ со сметаной № 28	180	Свекла Капуста св. Морковь Картофель Лук Томат-паста Масло раст Сметана Птица	25 20 10 60 5 2 3 3 10	20 16 8 35 4 2 3 3 7	0.35 0.28 0.1 0,7 0.067 0.024 0 0.078 1,49	0 0 0 0 0 0,10 2.997 0.45 0,217	0,45 0,86 0.56 6,9 0.382 0,36 0 0.108 0.00	9,6 4.48 2.64 29,05 1.72 1,6 26.97 4,88,33	43
			Итого			**2,97**	**3,84**	**9,62**	**93,86**	
	Кура порционная № 39 с макаронами № 2	50/110	Кура Макароны Морковь Масло слив	70 35 10 6	50 35 8 6	10,65 1,19 0.1 0,024	1,55 0.14 3,3	0 8,05 0.56 0,032	59,5 85 2,64 29,92	109/2
			Итого			**12,92**	**5,65**	**21.59**	**177,06**	
	Компот из свежих яблок № 49	150	Яблоки св. Сахар	20 10	15 10	0.05 0	0 0	1.64 10	6,9 40	101
			Итого			**0,05**	**0**	**11,64**	**46,9**	
	Хлеб ржаной №50	40	Хлеб ржаной **Итого обед**	40	30	1,95 **15,03**	0,33 **16,81**	14,82 **59,35**	61,8 **484,6**	
	Полдник									
15.50	Булочка сладкая № 60	50	Мука Сахар Масло раст Молоко Яйцо Масло слив Дрожжи	50 3 2 30 2 2 4	50 3 2 30 2 2 4	4,15 0 0 0.4 0.254 0.25 0.024	0.55 0 1,998 0.75 0.2 0,008 3,3	15,5 3 0 1,41 0.014 0.166 0.032	58,48 12 17,98 15,9 2,88 1,7 29,92	160
			Итого			**5,08**	**6.81**	**24,12**	**138,86**	
	Молоко № 60	150	Молоко **Итого полдн**	150	150	4,5 **9,58**	3,75 **10,56**	7,05 **31,17**	79,5 218,36	
			ИТОГО ДЕНЬ			**35,07**	**34,02**	**155,70**	**1057,99**	

«Утверждаю»
Директор МОУ «Золотецкая ООШ»
Аникиева Е. С.

Примерное меню
основной организации питания
МОУ «Золотецкая ООШ»
на 2024-2025г.г.

Возрастная группа 1,5 - 3 года,
осенне-зимний период,
II неделя.

Примерное меню основной организации питания детей дошкольной разновозрастной группы, в МОУ « Золотецкая ООШ» составлено в соответствии с:

1. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32, СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И, Пересичный.- К.:А.С.К., 2011-656 с.
3. Сборником рецептур: «Кулинария и организация производства детского питания»./Авт.-сост.: Л.Л. Татарская, Н. Г. Бутейкис, Москва: Высшая школа, 1988 г. - 312 страниц, иллюстрации.

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Директор МОУ «Золотецкая ООШ»
_____Аникиева Е.С

04.11.2024г.
День: понедельник Сезон: Осенне-зимний
Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименоване блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша манная молочная № 6	150	Манка Молоко Сахар Масло сл.	10 120 3 6	10 120 3 6	1,03 3,48 0 0.024	0.1 3,84 0 3,3	7,06 5.64 3 0.032	33,3 72 12 29,92	88
			Итого			**4,62**	**6,4**	**15,37**	**147,22**	
	Какао на молоке № 10	150	Какао Сахар Молоко	0,3 8 110	0,3 8 110	0.024 0 3.319	0.018 0 3,52	0.16 8 5.17	1,14 32 66	149
			Итого			**3,32**	**2,77**	**13,33**	**91,44**	
	Печенье с маслом № 11	20/6	Печенье Масло слив.	20 6	20 6	1,08 0.024 1,1	1,04 3,3 4,34	10,08 0.032 10,11	64,8 29,92 94,72	
			Итого **Итого завтр.**			**9,04**	**9,81**	**39,81**	**292,02**	
Второй завтрак										
10.00	Мандарины №17	95	Мандарины	95	95	1,96	0	10,01	67,58	
Обед										
11.50	Салат из свежей капусты № 18	30	Капуста св. масло раст.	35 2	28 2	0.49 0	0 1,998	1,50 0	7,84 17.98	19
			Итого			**0,49**	**1,998**	**1,50**	**25,82**	
	Рассольник со сметаной № 23	180	Картофель Морковь Лук Рис Огурцы сол. Сметана Птица Масло раст	60 10 5 2 10 3 10 3	35 8 4 2 10 3 7 3	0,7 0.1 0.067 0.12 0.05 0,078 1,49 0	0 0 0 0.010 0 0.45 0,217 2,997	6,9 0.56 0.382 3,72 2.6 0.108 0 0	29,05 2.64 1.72 6,6 2,5 4,8 8,33 26,97	22
			Итого			**2,49**	**4,75**	**14,27**	**87,28**	
	Гуляш №36 с картофельным пюре № 45	50/110	Мясо Картофель Молоко Масло слив. Лук Мука Морковь Раст.масло	60 130 20 6 5 2 10 3	40 90 20 6 4 2 8 3	8,52 1,8 0.6 0.024 0.067 0.21 0.1 0	1,24 0 0,64 3,3 0, 0,022 0 2,997	0 17,73 0.94 0.032 0,387 1,42 0,56 0	47,6 74,7 12 29,92 1,72 6,6 2,64 26,97	118/66
			Итого			**7,68**	**9,55**	**21,06**	**225,15**	
	Компот из кураги № 48	150	Курага Сахар	10 10	9 10	0.162 0	0 0	4.25 10	18,09 40	43
			Итого			**0,162**	**0**	**14,25**	**58,09**	
	Хлеб ржаной №50	40	Хлеб ржаной **Итого обед**	40	40	1,95 **14,77**	0,33 **17,01**	14,82 **72,09**	61,8 **478,14**	
Полдник										
15.50	Рыбный салат №68	150	Рыба св. Картофель Лук Морковь Зел. гор Масло раст. Огурцы сол.	65 80 5 10 10 5 10	50 65 4 8 10 5 10	2,5 1,3 0.067 0.1 0 0,05 0,45	0.19 0 0 0 4,995 0 0	0 12,81 0.382 0.56 0 0,6 0.9	32,05 53,95 1.7 2.64 44,95 2,5 5,25	141
		20	**Итого**			**4,47**	**,19**	**14,82**	**143,03**	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0.3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	40	
	Хлеб ржан №50	40	Хлеб ржаной	40	40	1.95	0.33	14,82	61,8	
			Итого полдн.			**6,54**	**7,01**	**30,94**	**214,83**	
			ИТОГО ДЕНЬ			**32,31**	**33,83**	**152,85**	**1052,57**	

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд

05.11.2024г.
День: вторник Сезон: осенне-зимний
Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность
						Б	Ж	У		
			Завтрак							
8.45	Макароны молочные № 7	150	Макароны Молоко Масло сл Сахар	20 120 6 3	20 120 6 3	0,68 3.48 0.024 0	0.28 3,84 3,3 0	4,6 5,64 0,032 3		22,2 72 29,92 12
			Итого			**5,62**	**6,5**	**22,67**		**156,12**
	Чай с сахаром № 9	150	Чай Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10		0 40
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**		**40**
	Хлеб пшен с маслом №12	60/6	Хлеб пшен. Масло слив Итого	60 6	60 6	3,5 0.024 3,52	1,5 3,3 4,8	25,5 0.032 25,53		52,8 29,92 82,72
			Итого завтр			**8,8**	**9,8**	**42,5**		**294,24**
			Второй завтрак							
10.00	Сок №13	150	Сок	150	150	02,2	0	10,61		69,64
			Обед							
11.50	Суп овощной со сметаной № 22	180	Картофель Капуста Морковь Лук Масло раст Зел. гор Сметана Птица	60 25 10 5 3 5 3 10	35 20 8 4 3 5 3 7	0,7 0.35 0.1 0.067 0 0.15 0.078 1,49	0 0 0 0 2.997 0 0.45 0,217	6,9 1.07 0.56 0.382 0 0.3 0.108 0		29,05 5,6 2,64 1,72 26,97 1,75 4,8 833
			Итого			**2,82**	**4,74**	**9,32**		**85,53**
	Ёжики ,№ 73, салат из свеклы № 20	130/30	Мясо Рис Яйцо Лук Свекла Мука Морковь Раст.масло Том.паста	60 15 2 5 50 5 10 2 3	40 15 2 4 40 5 8 2 3	8,52 1,64 0.254 0,21 0.067 0.7 0.1 0,024 0	1,24 0,15 0,2 0.022 0 0 0 0,10 2,997	0 10,84 0,014 1,42 0.382 0,9 0.56 0,36 0		47,6 48,75 2,88 6,6 1.72 19,2 2,64 1,6 26,97
			Итого			**10,10**	**5,03**	**15,04**		**183,11**
	Компот из изюма № 47	150	Изюм Сахар	10 10	9 10	0.162 0	0,0 0	5,64 10		24,21 40
			Итого			**0,162**	**0,0**	**15,64**		**64,21**
	Хлеб ржан .№50	40	Хлеб ржан. **Итого обед**	40	40	1,95 **15,03**	0,33 **16,13**	14,82 **67,82**		61,8 **464,65**
			Полдни							
15.50	Оладьи с повидлом № 74	120/15	Мука пшен. Сахар Масло раст. Молоко Яйцо Дрожжи Повидло	60 3 5 40 2 2 15	60 3 5 40 2 2 15	5,15 0 0 0,9 0,254 0,25 0	0.55 0 4,995 0,75 0,2 0,008 0	15,5 3 0 1,41 0,014 0,166 1,15		165 12 44.95 15,9 2,88 1,7 36,6
			Итого			**6,55**	**6,50**	**24,1**		**279,03**
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10		0 40
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**		**40**
			Итого полд **ИТОГО ДЕНЬ**			**6,67** **32,7**	**6,50** **33,45**	**31,54** **152,47**		**219,53** **1048,06**

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд

06.11.2024г.
День: среда Сезон: осенне-зимний
Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищеаве вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
	Завтрак									
8.45	Каша гречневая Молочная № 4	150	Греча Молоко Сахар Масло сливоч Вода	20 120 3 6 30	20 120 3 6 30	2,52 3.48 0 0.024 0	0.66 384 0 3,3 0	12,54 5,64 3 0.032 0	67 72 12 29,92 0	87
			Итого			**4.22**	**6,9**	**20,07**	**180,92**	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	**0.12** **0**	**0** **0**	**0,3** **10**	**0** **40**	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	**40**	
	Хлеб пшеничный с маслом №12	60/6	Хлеб пшен. Масло слив. **Итого**	60 6	60 6	3.5 0.024 3,54	1,5 3,3 4,8	25,5 0,032 25,53	52,8 29,92 82,72	1
			Итого завтр.			**8,62**	**9,83**	**42,75**	**283,64**	
	Второй завтрак									
10.00	Виноград №17	95	Виноград	95	95	2,18	0	10,54	73,18	
	Обед									
11.50	Салат из св.огурцов № 18	30	Огурцы св. Масло раст.	30 2	28 2	0.21 0	0 1.998	0,84 0	4.17 17.98	13
			Итого			**0,21**	**1,998**	**0,84**	**22,15**	
	Суп гороховый № 29	180	Горох Морковь Картофель Лук Масло рас Птица	7 10 60 5 3 10	7 8 35 4 3 7	0.35 0.1 0,7 0.067 0 1,49	0.1014 0 0 0 2.997 0,22	0.966 0,56 6,9 0,382 0 0	5,11 2,64 29,05 1,72 26.97 8,33	48
						3,85	**4,4**	**11,4**	**95,36**	
	Поджарка № 44 с макаронами № 2	50/110	Мясо Лук Макароны Масло раст. Морковь Мука Масло сливоч	60 5 40 3 10 2 6	30 4 40 3 8 2 6	6,39 0.067 1,36 0 0.1 0,21 0,024	0,39 0 0,16 2,997 0 0.022 3,3	0 0.382 9,2 0 0,56 1,42 0,032	35,7 1.72 44,4 26,97 2,64 6,6 29,92	118/2
			Итого			**8,28**	**10,85**	**23,39**	**147,95**	
	Компот из кураги № 48	150	Курага Сахар	10 10	9 10	0.162 0	0 0	4,25 10	18,09 40	43
			Итого			**0,162**	**0**	**14,25**	**58,09**	
	Хлеб ржаной №50	40	Хлеб ржаной **Итого Обед**	40	40	1,95 **15,45**	0,33 **16,58**	14,82 **68,7**	61,8 **485,35**	
	Полдник									
15.50	Винегрет № 62	150	Свекла Картофель Масло рас Морковь Лук Зел. Гор. Огурец солен. **Итого**	50 80 5 10 5 15 10	45 65 5 8 4 15 10	0.79 1,3 0 0,1 0,067 0.45 0.05 **2,76**	0 0 4,995 0 0 0 0 **4,995**	1,01 12,81 0 0,56 0,382 0.9 0.6 **16,26**	13,7 46,44 44,95 2,64 1,72 5,25 2,5 **117,20**	133
	Хлеб ржаной №50	40	Хлеб ржаной	40	40	1.95	0.33	14,82	61,8	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	**40**	
			Итого Полдн			**6,6**	**7,24**	**31,38**	**219,00**	
		ИТОГО ДЕНЬ				**32,85**	**33,65**	**153,37**	**1061,17**	

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд
»

07.11.2024г.
День: четверг Сезон; осенне-зимний
Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша пшённая Молочная № 3	150	Пшено Молоко Сахар Масло слив. Вода	10 120 3 6 30	10 120 3 6 30	1,2 3.48 0 0.024 0	0.3 3,84 0 3,3 0	6,8 5.64 3 0.032 0	34,2 72 12 29,92 0	90
			Итого			**4,82**	**6,6**	**10,07**	**148,12**	
	Какао на молоке № 10	150	Какао Сахар Молоко	0,3 8 110	0,3 8 110	0.024 0 3.3	0,018 0 2,75	0,16 8 5,17	1,14 32 58,3	149
			Итого			**3,32**	**2,77**	**13,33**	**91,44**	
	Хлеб пшеничн с маслом №12	60/6	Хлеб пш. Масло слив. **Итого**	50 4	50 4	3,5 0.024 **3,52**	1,5 3,3 **4,8**	25,5 0.032 **25,53**	52,8 29,92 **82,72**	1
			Итого завтрак			**8,47**	**9,63**	**41,73**	**294,18**	
Второй завтрак										
10.00	Сок №15	150	Сок	150	150	2,2	0	10,61	69,64	
Обед										
11.50	Салат из сол. огурцов № 18	30	Огурцы сол. Масло раст.	30 2	28 2	0,21 0	0 1,998	0,84 0	4,17 17,98	13
			Итого			0,21	1,998	0,84	22,15	
	Суп рисовый с фрикадельками № 75	180	Мясо Яйцо Лук Картофель Рис Морковь Масло раст. .	45 2 5 60 5 10 3	30 2 4 35 5 8 3	6,9 0.254 0.067 0,7 0.3 0.1 0	0,93 0,2 0 0 0.025 0 2.997	0 0,014 0.382 6,9 3,80 0.56 0	35,7 2,88 1.72 29,05 16,5 2.64 26.97	26
			Итого			6,30	8,72	11,66	133,76	
	Овощное рагу № 46	160	Картофель Лук Капуста св. Морковь Зел. гор. Птица Раст масло	70 5 80 5 25 25 3	50 4 60 4 15 15 3	1 0,067 1,1 0,1 0,5 3,2 0	0 0 0 0 0 0,47 2,997	9,85 3,2 0,56 0,382 0 0, 0	41,5 16,8 2,64 1,72 43 17.85 26,97	78
			Итого			**6,11**	**5,75**	**14,89**	**160,47**	
	Компот из изюма №49	150	Изюм Сахар	10 10	9 10	0,162 0	0,0 0	5,64 10	24,21 40	40
			Итого			**0,162**	**0,0**	**15,64**	**64,21**	
	Хлеб ржаной №50	40	Хлеб ржаной **Итого обед**	40	40	1,95 **14,83**	0,33 **16,8**	14,82 **69,01**	61,8 **472,4**	
Полдник										
15.50	Ленивые Вареники №64 со сметанным соусом № 57	120/15	Творог Мука пшен. Яйцо Масло слив. Сахар Сметана	90 15 2 4 3 15	90 15 2 4 3 15	3,8 1,55 0,254 0,024 0 0,39	1,05 0,165 0,2 3,3 0 2,25	2,97 10,65 0,014 0,032 3 0,54	56,9 49,5 2,88 29,92 12 24	126
			Итого			6,42	7,02	17,21	175,22	
	Чай с сахаром №9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	0,3 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	**40**	
			Итого полдн.			**6,54**	**7,02**	**30,51**	**215,22**	
		ИТОГО ДЕНЬ				**31,94**	**33,45**	**151,86**	**1051,65**	

Типовое
Примерное меню приготавливаемых блюд

.

08.11.2024г.
День: пятница Сезон: осенне-зимний
Неделя: вторая Возрастная категория 1,5-3ле

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюа	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша геркулесовая молочная № 8	150	Геркулес Молоко Сахар Масло слив Вода	15 120 3 6 50	15 120 3 6 50	1,8 3,48 0 0,024 0	0,9 3,84 0 3,3 0	9 5,64 3 0,032 0	51 72 12 29,92 0	91
			Итого			**4,98**	**6,58**	**9,92**	**189,52**	
	Чай с сахаром № 9	150	Чай-заварка Сахар	0,3 10	03 10	0.12 0	0 0	0,3 10	0 40	391
			Итого			**0,12**	**0**	**10,3**	**40**	
	Хлеб пшеничный с маслом №12	60/6	Хлеб пшеич Масло слив. **Итого**	60 6	60 6	3,5 0.024 **3,52**	1,5 3,3 **4,8**	25,5 0,032 **25,53**	52,8 29,92 **82,72**	1
			Итого завтрак			**8,62**	**9,83**	**42,75**	**282,32**	
Второй завтрак										
10.00	Бананы	95	Бананы	95	95	2,1		10,15	73,42	
Обед										
11.50	Салат из зелёного горошка № 21	30	Зелен.горош Масло раст.	30 2	28 2	0,84 0	0 1,998	1,68 0	9,8 17.98	15
			Итого			**0,84**	**1,998**	**1,68**	**27,78**	
	Свекольник со сметаной № 26	180	Свекла Картофель Морковь Лук Масло раст. Томат-паста Сметана Птица	40 60 10 5 3 2 3 10	30 35 8 4 3 2 3 7	0,525 0,7 0,1 0,067 0 0,024 0,078 1,49	0 0 0 0 2,997 0 0,45 0,22	0,675 6,9 0,56 0,382 0 0,036 0,108 0	34,4 29,05 2,64 1,72 26,97 1,6 4,8 8,33	41
			Итого			**2,98**	**4,74**	**8,66**	**109,51**	
	Рыба отварная № 76 с картофельным пюре № 45	50/110	Треска Картофель Молоко Масло слив. Том.паста Мука Морковь	90 130 20 4 2 2 10	50 90 20 4 2 2 8	7,4 1,8 0,6 0.024 0,024 0,21 0,1	0,19 0 0,5 3,3 0,10 1,42 0	0 17,73 0,94 0,032 0,36 1,42 0,56	32,05 74,7 10,6 29,92 1,6 6,6 2,64	39/66
			Итого			**10,16**	**5,51**	**21,04**	**158,11**	
	Компот из св.яблок № 49	150	Яблоки св. Сахар	20 10	15 10	0,05 0	0 0	1,69 10	6,9 40	101
			Итого			**0,05**	**0**	**11,69**	**46,9**	
	Хлеб ржаной № 50	40	Хлеб ржаной **ИТОГО ОБЕД**	40	40	1,95 **15,8**	0,33 **15,58**	14,82 **70,89**	61,83 **494,13**	
Полдник										
15.50	Булочка сладкая № 60	50	Мука пшен. Сахар Масло раст. Молоко Яйцо Дрожжи Масло сливоч.	50 3 2 30 2 4 2	50 3 2 30 2 4 2	4,15 0 0 0,4 0,254 0,25 0,024	0,55 0 1,998 0.75 0,008 3,3 0,2	15,5 3 0 1,41 0,166 0.032 0,014	58,48 12 17,98 15,9 1,7 29,92 2,88	160
			Итого			**5,08**	**6,81**	**24,12**	**138,86**	
	Сок №13	150	Сок	150	150	2,2	0	15,75	69,64	
			Итого полдник			**7,28**	**6,81**	**31,17**	**218,5**	
			ИТОГО ДЕНЬ			**33,67**	**33,37**	**154,96**	**1068,37**	