

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



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

Возрастная группа 3-7 лет,
Осенне-зимний период,
I неделя.

Примерное меню основной организации питания детей дошкольной разновозрастной группу, 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.

Утверждаю
Директор МОУ «Золотецкая ООШ»

Аникиева Е.С

Возрастная категория: 3-7 лет

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	200	Пшено Молоко Сахар Масло слив. Вода	22 140 5 6 40	20 140 5 6 40	2,3 4.06 0 0.024 0	0.66 4,48 0 3,3 0	13.3 6.58 5 0.032 0	68,4 84 20 29,92 0	90
			Итого			6.134	7,44	25.01	202,32	
	Какао на молоке № 10	180	Какао Сахар Молоко	0,5 10 140	0,5 10 140	0.04 0 4.06	0.03 0 4,48	0.365 10 6.58	1.9 40 84	149
			Итого			4.24	3.53	16.95	125,9	
	Печенье, масло слив. №11	25/6	Печенье Масло сл.	25 6	25 6	1.44 0.024	2.225 3,3	13.44 0.048	86,4 44.88	
			Итого			1.5	5,525	13.49	132.28	
			Итого завтр.			11236	12,56	54,45	367,90	
Второй завтрак										
10.00	Сок № 13	180	Сок	180	180	2,63	0	12.75	93,20	
	Обед									
11.50	Салат из свеж.огурцов № 18	51	Огурцы св. Масло раст.	50 3	48 3	0.36 0	0 2.997	1.44 0	7.15 26.97	13
			Итого			0,36	2.997	1,44	34.12	
	Щи из свежей капусты со сметаной №24	200	Капуста св. Морковь Картофель Лук репч Масло раст. Сметана Том. паста Мясо птицы	40 10 70 5 5 5 3 15	30 8 42 4 5 5 3 10	0.53 0.1 0.84 0.064 0 0.13 0.036 2,13	0 0 0 4.995 0 0.75 0.15 0,31	2.61 0.56 8.27 0.382 0 0.18 0.54 0	8.4 2.64 34.86 1.72 44.95 8 2.4 11,9	39
			Итого			3.83	6,2	12.54	114,87	
	Котлета мясная № 33 с рисом № 40	70/130	Мясо Хлеб пшен. Лук репч. Яйцо Рис Мука Том паста	85 10 5 2 40 3 3	60 10 4 2 40 3 3	12,78 0.7 0.067 0.254 2.4 0.31 0.036	1,85 0.3 0 0.2 0.2 0.03 0.15	0 5.1 0.382 0.014 32,9 2.13 0.54	71,4 10.56 1.72 2.88 167 9.9 2.4	119/48
			Итого			16,55	2,84	38.57	228,86	
	Компот из кураги № 48	180	Курага Сахар	10 12	10 12	0.18 0	0 0	4.72 12	20.1 48	43
			Итого			0,18	0	16.72	68.1	
	Хлеб ржаной № 50	50	Хлеб ржан.	50	50	3.25	0,55	24.7	103	
			Итого обед			19,17	22,92	93,97	620,95	
Полдник										
15.50	Блинный омлет № 68 с маслом № 67	140/6	Мука пшен Яйцо Молоко Масло раст Масло слив	50 41 60 5 6	50 40 60 5 6	1,76 5.08 1.5 0 0.024	0.55 4 1.25 4,995 3,3	35.5 0.28 2.35 0 0.032	123,35 57.6 26.5 44,95 29,92	220
			Итого			8.37	9.34	28,162	234,92	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка сахар	0,4 12	0,4 12	0.16 0	0 0	0.4 12	0 48	391
			Итого			0,16	0	12.4	48	
			Итого ужин			8,53	9,34	40,56	282,92	
			Итого день			42,5	43,81	201,73	1364,97	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

29.10.2024										
День: вторник										
Сезон: осенне-зимний										
Неделя: первая										
Возрастная категория: 3-7лет										
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Макароны отварные №2 с сыром № 37	135/20	Макароны Сыр Масло сл	50 20 6	50 20 6	2 0,52 0.024	0.18 0,56 3,3	10,35 0,36 0.032	49,45 38.4 29,92	97
			Итого			2,076	4,26	10,74	147,77	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 12	0,4 12	0.16 0	0 0	0,4 12	0 48	391
			Итого			0,16	0	12.4	48	
	Хлеб пшен. с маслом № 12	80/6	Хлеб пшен. Масло слив Итого	80 6	80 6	4.9 0,024 4,924	2.1 3,3 5,4	35,7 0,032 35,732	73,92 29,92 103,84	1
			Итого завтр.			10,16	12,34	53,97	399,61	
Второй завтрак										
10.00	Груша № 14	100	Груша	100	100	2,34	0	15,69	94,15	
	Обед									
11.50	Салат из солёных огурцов № 18	51	Масло раст. Огурцы сол.	3 48	3 48	0 0.24	2.997 0	0 2,88	26.97 12	13
			Итого			0,24	2.997	2,88	38,97	
	Суп вермишелевый № 31	200	Вермишель. Морковь Картофель Лук Масло раст. Мясо птицы	15 10 70 5 5 15	15 8 42 4 5 10	0.51 0.1 0.84 0.067 0 2,13	0.06 0 0 0 4.995 0,31	3,45 0.56 8.27 0.382 0 0	16,65 2.64 34.86 1.72 44.95 11,9	27
			Итого			4.47	7.56	29,71	235,57	
	Ленивые голубцы № 69	200	Мясо Лук Капуста Морковь Рис Растит.масло Том.паста	70 5 80 10 20 5 3	50 4 60 8 20 5 3	10,65 0.067 1.05 0.1 1.38 0 0.036	1,55 0 0 0 0.2 4.995 0.15	0 0.382 3.22 0.56 14,44 0 0,54	59,5 1,72 16,8 2,64 66 44.95 2,4	121
			Итого			12,25	7.30	19.90	194,01	
	Компот из св.яблок № 49	180	Яблоки св. Сахар	20 12	18 12	0.059 0	0 0	2.04 12	8.28 48	101
			Итого			0,059	0	14,04	56,28	
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной Итого обед	50	50	3,25 19,27	0,55 21,04	24.7 91,23	103 637,83	
Полдник										
15.50	Биточки манные №70 со сгущённым молоком № 53	130/30	Манка Молоко Сахар Масло раст. Молоко сг. Яйцо	60 80 5 5 30 2	60 80 5 5 30 2	3,24 2,4 0 0 2,4 0.254	0.6 2 0 4,995 2,55 0	12,19 3.76 5 0 7,4 0.014	110,71 42,4 20 44,95 9,3 2,88	109
			Итого			8,48	9.33	28,37	230.24	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка сахар	0,4 12	0,4 12	0.16 0	0 0	0,4 12	0 48	391
			Итого			0,16	0	12.4	48	
			Итого ужин			8,64	9,33	40,77	278,24	
		Итого день				40,41	44,71	201,66	1386,12	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

30.10.2024

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7лет

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веществ			Энергетичес кая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша Геркулесовая молочная № 8	200	Геркулес Молоко Сахар Масло сл. Вода	20 140 5 6 40	20 140 5 6 40	2,4 4.06 0 0.024 0	1,2 4,48 0 3,3 0	12 6.58 0 0.032 0	68 84 20 29,92 0	91
			Итого			6.62	7,11	8,46	211.08	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 12	0,4 12	0.16 0	0 0	0,4 10	0 40	391
			Итого			0,16	0	12.4	48	
	Хлеб пшеничн. с маслом № 12	80/6	Хлеб пшен. Масло сл.	80 6	80 6	4.9 0.024	2.1 3,3	35.7 0.032	73.92 29,92	1
			Итого Итого завтр.			4.924 11.14	5,4 12,51	35.73 53,59	118.8 369.88	
Второй завтрак										
10.00	Сок № 13	180	Сок	180	180	2,2	0	10,01	69,64	
Обед										
11.50	Салат из свеклы № 20	51	Свекла Масло раст.	55 3	48 3	0.84 0	0 2.997	1.08 0	23.06 26.97	17
			Итого			0,84	2.997	1.08	50.03	
	Рыбный суп со сметаной № 27	200	Рыба св. Картофель Рис Лук Морковь Масло раст. Сметана	50 70 5 5 10 5 5	24 42 5 4 8 5 5	2.55 0.84 0.3 0,067 0.1 0 0.13	2,59 0 0.025 0 0 4.995 0.75	0 8.274 7,3 0.382 0.56 0 0.18	35.38 34.86 16.5 1.72 2.64 44.95 8	46
			Итого			3.99	8,36	16,70	144.05	
	Котлета рыбная № 70 с картофельным пюре № 45	70/130	Рыба свеж. Лук Масло слив. Картофель Хлеб пшен. Яйцо Молоко Мука Том.паста	100 5 6 160 10 2 30 3 3	60 4 6 115 10 2 30 3 3	7.88 0.067 0.024 2.3 0.7 0.254 0.87 0.31 0.036	5,34 0 3,3 0 0.3 0.2 0.96 0.03 0.15	0 0.382 0.032 22.66 5.1 0.014 1.41 2.13 0.54	38.86 1.72 29,92 95,45 10.56 2.88 18 9.9 2.4	47/66
			Итого			12.47	10,07	32.23	222.15	
	Компот из изюма № 47	180	Изюм Сахар	10 12	10 12	0.18 0	0.03 0	6.27 12	26.9 48	40
			Итого			0,18	0.03	18.27	74.9	
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной Итого обед	50	50	3,25 19,73	0.55 22.01	24,7 92,98	103 634.13	
Полдник										
15.50	Запеканка творожная №56 со сгущённым молоком № 57	130/30	Творог Манка Яйцо Масло раст. Сахар Молоко сгу.	110 10 4 3 5 30	110 10 4 3 5 30	5,2 1 0.508 0 0 1.4	3,61 0.1 0.4 2,997 0 1,84	3,61 6.7 0.028 0 5 12,42	113,08 32 5.76 26,97 20 37	237
			Итого			8.11	8.95	27.76	234,81	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 10	0,4 10	0.16 0	0 0	0.4 12	0 48	391
			Итого			0,16	8,95	12,4	48	
			Итого полдник			8,27	8,95	40,16	282,81	
		ИТОГО ДЕНЬ				41,43	43,47	196,74	1356,46	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

31.10.2024г.

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Омлет № 8	150	Яйцо Молоко Масло слив	40 110 6	40 110 6	5.08 1,5 0.024	4,6 1,25 3,3	0.28 2,35 0.032	62,8 53,8 29,92	215
			Итого			6,6	8,15	2,66	158,72	
	Какао на молоке №10	180	Какао Молоко Сахар	0,5 140 10	0,5 140 10	0.04 4,06 0	0.03 4,48 0	0.365 6,58 10	1,9 84 40	149
			Итого			4,24	3,53	16,95	125,9	
	Хлеб пшен. с маслом №12	80/6	Хлеб пшен. Масло сл.	80 6	80 6	4,9 0.024	2,1 3,3	35,7 0.032	73,92 29,92	1
			Итого Итого завтра			4,924 11,74	5,4 12,48	33,73 54,73	103.84 377,76	
Второй завтрак										
10.00	Яблоки св. №15	100	Яблоки св.	100	100	2,84	0	12,69	92,15	
Обед										
11.50	Салат из зел.горошка № 21	51	Зел.горош. Масло раст	50 3	48 3	1,44 0	0 2.997	2.88 0	16,8 26.97	15
			Итого			1,44	2,997	2.88	43,77	
	Молочный суп №30	200	Молоко Рис Масло сл. Сахар	150 10 3 3	150 10 3 3	4,35 0,6 0.012 0	4,8 0.05 1,65 0	7,5 9,6 0.016 3	90 33 14,96 12	25
			Итого			5,71	5,95	20,61	157,54	
	Гуляш № 36 с гречей № 34	70/130	Мясо Лук Мука пшен Греча Морковь Раст.масло Том паста	80 5 3 40 10 3 3	50 4 3 40 8 3 3	10,65 0.067 0.31 5,04 0.1 0 0,036	1,55 0 0.03 1,32 0 2,997 0,15	0 0.382 2,13 25,08 0.56 0 0,54	59,5 1.72 9,9 124 2.64 26,92 2,4	118/34
			Итого			13,01	11,19	27,41	257,58	
	Компот из кураги № 48	180	Курага Сахар	10 12	10 12	0.18 0	0 0	4.72 12	20.4 48	43
			Итого			0,18	0	12,72	68,4	
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной Итого обед	50	50	3,25 19,59	0,55 21,68	24,7 91,32	103 630,29	
Полдник										
15.50	Картофельные биточки № 54 с солёным огурчиком № 55	140/15	Картофель Яйцо Огурец сол. Масло раст. Мука пшен.	170 2 20 8 5	140 2 20 8 5	3.6 0.254 3.1 0 0.515	0 0.2 4 4,955 0.055	23,93 0.014 1,2 0 3.55	137,4 2,88 5 71,92 16,5	124
			Итого			7,469	9,25	28,69	233,7	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 12	0,4 12	0,16 0	0 0	0,4 12	0 48	391
			Итого полд			0,16	0	12,4	48	
						7,63	9,25	41,09	281,7	
			ИТОГО ДЕНЬ			41,8	45,41	199,83	1381,9	

Возрастная категория: 3-7 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	200	Рис Молоко Сахар Масло слив. Вода	25 140 5 6 40	25 140 5 6 40	1.73 4,2 0 0,024	0,25 3,5 0 3,3	18,05 6.58 5 0.032	81,25 84 20 29,92	89
			Итого			5,724	6,925	28,92	188,58	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 10	0,4 10	0.16 0	0 0	0,4 10	0 40	391
			Итого			0,16	0	10,4	40	
	Хлеб пшеничный с маслом №12	80/6	Хлебпшен. Масло слив. Итого	80 6	80 6	4,9 0.024 4,924	2,1 3,3 5,4	35,7 0.032 35,732	73,92 29,92 103,84	1
			Итого завтр.			10,81	12,33	54,052	362,42	
Второй завтрак										
10.00	Сок №13	180	Сок	180	180	2,63	0	12,75	93,20	
Обед										
11.50	Салат из сол. огурцов № 18	51	Огурцы сол. Масло раст.	48 3	48 3	0.24 0	0 2.997	2,88 0	12 26.97	13
			Итого			0,24	2.997	2,88	38,97	
	Борщ со сметаной № 28	200	Свекла Капуста св. Морковь Картофель Лук Томат-паста Масло раст Сметана Птица	30 30 10 70 5 2 5 5 15	24 24 8 42 4 2 3 5 10	0.42 0.42 0.1 0,84 0.067 0.024 0 0.13 2,13	0 0 0 0 0 0,1 4,995 0,75 0,31	0,54 1.29 2.64 8,274 0.382 0,36 0. 0.18 0	11.52 6,72 2.64 34,86 1,72 1,6 44,95 8 11,9	43
			Итого			3,96	6,26	11,59	130,01	
	Кура порционная № 39 с макаронами № 2	70/130	Кура Макароны Морковь Масло слив	100 40 10 5	70 40 8 5	14,92 4,16 0.1 0,036	2,17 0.4 0 4,13	0 27,88 0.56 0,04	83,3 134,8 2,64 37,4	109/2
			Итого			17,86	7,4	28.6	298,04	
	Компот из свежих яблок № 49	180	Яблоки св. Сахар	25 12	18 12	0.059 0	0 0	2,04 12	8,28 48	101
			Итого			0,059	0	14,04	56,28	
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной Итого обед	50	50	3,25 25,34	0,55 13,08	24,7 81,77	103 626,3	
Полдник										
15.50	Булочка сладкая № 60	70	Мука Сахар Масло раст Молоко Яйцо Масло слив Дрожжи	60 3 5 40 4 5 2	60 3 5 40 4 5 2	6.18 0 0 1,2 0.508 0.036 0.25	0.66 0 4,995 1 0.4 4.13 0,008	42,6 3 0 1.88 0.028 0.004 0.166	64,09 12 44,95 21,2 5,76 37,4 1,7	160
			Итого			8,17	11,19	47.71	187,01	
	Молоко № 60	180	Молоко Итого полдн	180	180	5,4 13,57	4.5 15,69	8,46 56,17	95,4 282,50	
			ИТОГО ДЕНЬ			49.75	44,4	232,47	1364,42	



«Утверждаю»

Директор МОУ «Золотецкая ООШ»

Аникиева Аникиева Е. С.

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

Возрастная группа 3-7 лет,
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 рецептов 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 рецептов: «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

Аникиева Е.С
Утверждаю
Директор МОУ «Золотецкая ООШ»

04.11.2024г

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша манная молочная № 6	200	Манка Молоко Сахар Масло сл.	15 140 5 6	15 140 5 6	1.5 4,06 0 0.024	0.15 4,48 0 3,3	10,5 6.58 5 0.032	49,95 84 20 29,92	88
			Итого			5.52	6,95	21,68	183,87	
	Какао на молоке № 10	180	Какао Сахар Молоко	0,5 10 140	0,5 10 140	0.04 0 4,06	0.03 0 4.48	0.365 10 6,58	1,9 40 84	149
			Итого			4,24	3,53	16,95	116,1	
	Печенье с маслом № 11	25/6	Печенье Масло слив.	25 6	25 6	1,44 0.024	2,225 3,3	14,44 0.032	86,4 29,92	
			Итого			1,48	4,64	14,49	116,26	
			Итого завтр.			11,31	12,51	52,12	375,50	
Второй завтрак										
10.00	Мандарины №17	100	Мандарины	100	100	2,71	0	13,61	93,20	
Обед										
11.50	Салат из свежей капусты № 18	51	Капуста св. масло раст.	60 3	48 3	0,84 0	0 2.997	2.58 0	13,44 26.97	19
			Итого			0,84	2.997	2.58	40,41	
	Суп рассольник со сметаной № 23	200	Картофель Морковь Лук Рис Огурцы сол. Сметана Птица Масло раст	70 10 5 5 15 5 15 5	42 8 4 5 15 5 10 5	0,84 0.1 0.067 0.3 0.075 0.13 2,13 0	0 0 0 0.05 0 0,75 0,31 4.995	8,27 0.56 0.382 3,61 0.9 0.18 0 0	34,86 2.64 1.72 16,25 3,75 8 11,19 44.95	22
			Итого			3,47	8,18	17,652	123,95	
	Гуляш №36 с картофельным пюре № 45	70/130	Мясо Картофель Молоко Масло слив. Лук Мука Морковь Раст.масло Том.паста	80 160 30 6 5 3 10 3 3	50 115 30 6 4 3 8 3 3	10,65 2.3 0.87 0.024 0.067 0.31 0.1 0 0,036	1,55 0,13 0,96 3,3 0 0.03 0 2,997 0,15	0 22.48 1.41 0.032 0.382 2,13 0.56 0 0,54	59,5 81,51 18 29,92 1.72 9,9 2.64 26,97 2,4	118/66
			Итого			11,04	12,47	24,47	263,66	
	Компот из кураги № 48	180	Курага Сахар	10 12	10 12	0.18 0	0 0	4.72 12	20.1 48	43
			Итого			0,18	0	16.72	68.1	
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной	50	50	3,25	0,55	24,7	103	
			Итого обед			18,78	21,19	89,12	599,59	
Полдник										
15.50	Рыбный салат №68	180	Рыба св. Картофель Лук Морковь Зел. гор Масло раст. Огурцы сол.	90 100 5 10 20 5 20	70 80 4 8 20 5 20	1,52 1.6 0.067 0.1 0.6 0 0.1	3,535 0 0 0 0 4.995 0	0 1,57 0.382 0.56 1.2 0 1,2	44,87 66,4 1.72 2.64 7 44.95 5	141
			Итого			4,59	8,53	3,10	128,37	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 12	0,4 12	0.16 0	0 0	0,4 12	0 48	391
			Итого			0,16	0	12,4	48	
	Хлеб ржан №50	50	Хлеб ржаной	50	50	3,25	0,55	24,7	103	
			Итого полдн.			8,30	9,08	40,20	273.58	
			ИТОГО ДЕНЬ			41,10	42,78	206,93	1341,87	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

05,11.2024г..

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Макароны молочные № 7	200	Макароны Молоко Масло сл Сахар	25 140 6 5	25 140 6 5	0,85 4,06 0.024 0	0.1 4,48 3,3 0	5,75 6,58 0.032 5	27,75 84 29,92 20	87
			Итого			6,056	7,05	29,11	206,62	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай Сахар	0,4 10	0,4 10	0.16 0	0 0	0,4 10	0 40	391
			Итого			0,16	0	10,4	40	
	Хлеб пшен с маслом №12	80/6	Хлеб пшен. Масло слив Итого	80 6	80 6	4,9 0.024 4,924	2,1 3,3 5,4	35,7 0.032 35,73	73,92 29,92 103,84	1
			Итого завтр			11,14	12,45	53,98	360,46	
Второй завтрак										
10.00	Сок №13	180	Сок	180	180	2,63	0	12,75	93,20	
Обед										
11.50	Суп овощной со сметаной № 22	200	Картофель Капуста Морковь Лук Масло раст Зел. гор Сметана Птица	70 30 10 5 5 10 5 15	42 24 8 4 5 10 5 10	0,84 0.42 0.1 0.067 0 0.30 0.13 2,13	0 0 0 4,995 0 0 0,75 0,31	8,27 1.29 0.56 0.382 0 0.9 0.18 0	34,86 6,72 2.64 1.72 0 5,25 8 11,19	23
			Итого			3,82	8,963	11,59	122,4	
	Ёжики ,№ 73, салат из свеклы № 20	140/60	Мясо Рис Яйцо Лук Свекла Мука Морковь Раст.масло Том.паста	70 20 2 5 70 3 10 5 3	50 20 2 4 60 3 8 5 3	10,65 1.4 0.254 0.067 1,05 0.31 0.1 0 0,036	1,55 0.2 0.2 0 0 0.03 0 4,995 0,15	0 14,44 0.014 0.382 1,35 2,13 0.56 0 0,54	59,5 66 2,89 1.72 28,8 9,9 2.64 44,95 2,4	112/17
			Итого			12,82	12,23	30,18	249,3	
	Компот из изюма № 47	180	Изюм Сахар	10 12	10 12	0.18 0	0 0	6,27 12	26,9 48	40
			Итого			0,18	0	18,27	74,9	
	Хлеб ржан .№50	50	Хлеб ржан. Итого обед	50	50	3,25 19,07	0,55 21,74	24,7 94,74	103 599,96	
Полдни										
15.50	Оладьи с повидлом № 74	130/20	Мука пшен. Сахар Масло раст. Молоко Яйцо Дрожжи Повидло	70 5 5 50 2 2 20	70 5 5 50 2 2 20	6,28 0 0 1,2 0.254 0.25 0	0,66 0 4,995 1 0.2 0,008 0	19,4 5 0 1.88 0.014 0.166 2.2	113,97 20 44,95 21,2 2,88 1,7 28,8	151
			Итого			7,98	6,86	28,66	233,5	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 10	0,4 10	0.16 0	0 0	0,4 12	0 48	391
			Итого			0,16	0	12,4	48	
			Итого полд ИТОГО ДЕНЬ			8,14 40,98	9,36 45,55	41,06 202,53	281,5 1335,12	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

06,11.2024г.

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
						Б	Ж	У		
	Завтрак									
8.45	Каша гречневая Молочная № 4	200	Греча Молоко Сахар Масло сливоч Вода	25 140 5 6 30	25 140 5 6 30	3.15 4,06 0 0.024 0	0.825 4,48 0 3,3 0	15,68 6.58 5 0.032 0	83,75 84 20 29,92 0	87
			Итого			7,23	7,55	12,862	217,67	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 10	0,4 10	0.16 0	0 0	0,4 10	0 40	391
			Итого			0,16	0	10,4	40	
	Хлеб пшеничный с маслом №12	80/6	Хлеб пшен. Масло слив. Итого	80 6 4,924	80 6 6	4,9 0.024 5,4	2,1 3,3 35,73	35,7 0.032 103,84	73,92 29,92 361,51	1
			Итого заavr.			11,31	12,05	53,42		
	Второй завтрак									
10.00	Виноград №17	1500	Виноград	100	100	2,34	0	13,69	94,15	
	Обед									
11.50	Салат из св.огурцов № 18	51	Огурцы св. Масло раст.	48 3	48 3	0.36 0	0 2.997	1,44 0	7.15 26.97	13
			Итого			0,36	2,997	1,44	34,12	
	Суп гороховый № 29	200	Горох Морковь Картофель Лук Масло рас Птица	10 10 70 5 5 15	10 8 42 4 5 10	0,5 0.1 0,84 0.067 0 2,13	0.02 0 0 4,995 0,3	1,38 0.56 8,27 0.382 0 0	7,3 2.64 34,86 1.72 44,95 11,9	48
			Итого			3,98	7,565	14,20	127,57	
	Поджарка № 44 с макаронами № 2	70/130	Мясо Лук Макароны Масло раст. Морковь Мука Масло сливоч	80 5 40 3 10 3 6	50 4 40 3 8 3 6	7,8 0.067 4 0 0.1 0.31 0,024	5,85 0 0.4 4,995 0 0.03 3,3	0,39 0.382 33 0 0.56 2,13 0,032	90 1.72 132 26.97 2.64 9,9 29,92	118/2
			Итого			12,31	11,43	37,00	265,63	
	Компот из кураги № 48	180	Курага Сахар	10 12	10 12	0.18 0	0 0	4.72 12	20.1 48	43
			Итого			0,18	0	16,72	68.1	
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной Итого Обед	50	50	3,25 19,37	0,55 21,54	24,7 94,06	103 599,42	
	Полдник									
15.50	Винегрет № 62	180	Свекла Картофель Масло рас Морковь Лук Зел. Гор. Огурец солен. Итого	60 100 5 10 5 20 15	57 80 5 8 4 20 15	2,5 1.6 0 0.1 0.067 0.6 0.075 4,94	0 0 4,995 0 0 0 0 4,995	1,08 1,76 0 0.56 0.382 1.0 0.9 3,91	17,36 53,05 44.95 2.64 1.72 7 3,75 130,47	133
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной	50	50	3.25	0,55	24,7	103	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 12	0,4 12	0.16 0	0 0	0.4 12	0 48	391
			Итого			0,16	0	12.4	48	
			Итого полдни			8,35	8.55	41,01	281,47	
		ИТОГО ДЕНЬ				40,62	43,03	201,75	1335,46	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

07,11.2024г

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон; осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7лет

Приём пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецепт уры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша пшѐнная молочная № 3	200	Пшено Молоко Сахар Масло слив. Вода	22 140 5 6 40	20 140 5 6 40	2,3 4,06 0 0.024 0	0,66 4,48 0 3,3 0	13,3 6,58 5 0.032 0	68,4 84 20 29,92 0	90
			Итого			6,134	7,4	19,95	192,12	
	Какао на молоке № 10	180	Какао Сахар Молоко	0,5 10 140	0,5 10 140	0.04 0 4,2	0.03 0 3,5	0.365 10 6,58	1,9 40 74,2	149
			Итого			4,24	3,53	16,95	116,1	
	Хлеб пшеничн с маслом №12	80/6	Хлеб пш. Масло слив. Итого	80 6	80 6	4,9 0.024 4,924	2,1 3,3 5,4	35,7 0.032 35,73	73,92 29,92 103,84	1
			Итого завтрак			11,82	12,63	54,63	375,06	
Второй завтрак										
10.00	Сок №15	180	Сок	180	180	2,63	0	12.75	93,20	
Обед										
11.50	Салат из сол. огурцов № 18	51	Огурцы сол. Масло раст.	48 3	48 3	0.24 0	0 2.997	2,88 0	12 26.97	13
			Итого			0,24	2.997	2,88	38,97	
	Суп рисовый с фрикадельками № 75	200	Мясо Яйцо Лук Картофель Рис Морковь Масло раст. .	50 2 5 70 10 10 5	35 2 4 42 10 8 5	7,45 0.254 0.067 0,84 0.69 0.1 0	1,09 0.2 0 0 0.1 0 4.995	0 0.014 0.382 8,27 7.22 0.56 0	41,65 2,88 1.72 34,86 32,5 2.64 44.95	26
			Итого			6,97	8,69	16,83	183,05	
	Овощное рагу № 46	200	Картофель Лук Капуста св. Морковь Зел. гор. Птица Раст масло	90 5 100 10 20 40 5	60 4 80 8 20 30 5	1.2 0.067 1.4 0.1 0.60 5,33 0	0 0 0 0 0 0,78 4,995	11,82 0.382 4,3 0.56 1.2 0 0	49,8 1.72 16,8 2.64 7 29,75 44,95	78
			Итого			8,69	12,82	18,26	158,91	
	Компот из изюма №49	180	Изюм Сахар	10 12	10 12	0.18 0	0,03 0	6.27 12	26.9 48	40
			Итого			0,18	0,03	18.27	74.9	
	Хлеб ржаной №50	50	Хлеб ржаной Итого обед	50	50	3,25 19,34	0,55 22,09	24,7 90,94	103 598,83	
Полдник										
15.50	Ленивые Вареники №64 со сметанным соусом № 57	140/20	Творог Мука пшен. Яйцо Масло слив. Сахар Сметана	110 20 2 6 5 20	110 20 2 6 5 20	5,722 2,06 0.254 0.024 0 0.52	2,35 0.22 0.2 3,3 0 1,3	3,63 9,21 0,014 0.032 5 0.72	90,06 66 2,88 29,92 20 22	126
			Итого			8,58	9,37	18,61	230,86	
	Чай с сахаром №9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 12	0,4 12	0.16 0	0 0	0,4 12	0 48	391
			Итого			0,16	0	12,4	48	
			Итого полдн.			8,74	9,37	41,01	278,86	
			ИТОГО ДЕНЬ			42,52	44,09	199,33	1345,95	

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

08.11.2024г.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7лет

Приём пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	N рецеп туры
						Б	Ж	У		
Завтрак										
8.45	Каша геркулесовая молочная № 8	200	Геркулес Молоко Сахар Масло слив Вода	20 140 5 6 40	20 140 5 6 40	2,4 4,06 0 0.024 0	1,2 4,48 0 3,3 0	12 6.58 5 0.032 0	68 84 20 29,92 0	91
			Итого			5,82	7,1	12,71	217,12	
	Чай с сахаром № 9	180	Чай-заварка Сахар	0,4 10	0,4 10	0.16 0	0 0	0,4 10	0 40	391
			Итого			0,16	0	10,4	40	
	Хлеб пшеничный с маслом №12	80/6	Хлеб пшенич Масло слив. Итого	80 6	80 6	4,9 0.024 4,924	2,1 3,3 5,4	35,7 0.032 35,73	73,92 29,92 103,84	1
			Итого завтрак			10,90	12,5	53,84	360,96	
Второй завтрак										
10.00	Бананы	100	Бананы	100	100	2,34	0	13,69	94,15	
Обед										
11.50	Салат из зелёного горошка № 21	51	Зелен.горош Масло раст.	50 3	48 3	1,44 0	0 2.997	2.88 0	16,8 26.97	15
			Итого			1,44	2.997	2.88	43,77	
	Свекольник со сметаной № 26	200	Свекла Картофель Морковь Лук Масло раст. Томат-паста Сметана Птица	50 70 10 5 5 3 5 15	37 42 8 4 5 3 5 10	0,65 0,84 0.1 0.067 0 0.036 0.13 2,13	0 0 0 0 4.995 0,15 0,75 0,31	0,83 8,27 0.56 0.382 0 0,54 0.18 0	27,76 34,86 2.64 1.72 44.95 2,4 8 11,9	41
			Итого			3,78	8,31	10,77	140,33	
	Рыба отварная № 76 с картофельным пюре № 45	70/130	Треска Картофель Молоко Масло слив. Том.паста Мука Морковь	100 160 30 6 3 3 10	70 115 30 6 3 3 8	7,36 2.3 0.9 0.024 0,036 0,31 0,1	4.27 0,13 0,75 3,3 0,15 0,03 0	10 22,48 1,4 0.032 0,54 2,13 0,56	44,88 81,51 15,9 29,92 2,4 9,9 2,64	39/66
			Итого			11,03	8,63	37,14	187,15	
	Компот из св.яблок № 49	180	Яблоки св. Сахар	20 12	18 12	0,059 0	0 0	2,04 12	8,28 48	101
			Итого			0,059	0	14,04	56,28	
	Хлеб ржаной № 50	50	Хлеб ржаной ИТОГО ОБЕД	50	50	3,25 19,56	0,55 20,49	24,7 89,53	103 630,53	
Полдник										
15.50	Булочка сладкая № 60	70	Мука пшен. Сахар Масло раст. Молоко Яйцо Дрожжи Масло сливоч.	60 5 3 40 2 2 5	60 5 3 40 2 2 5	3,99 0 0 1,2 0.254 0.25 0.024	0.66 0 2,997 1 0.2 0,008 3,3	18,9 5 0 1.88 0.014 0.166 0.032	45,82 20 26,97 21,2 2,88 1,7 29,92	160
			Итого			5,72	8,17	25,99	148,49	
	Сок №13	180	Сок	180	180	2,63	0	12,75	93,20	
			Итого полдник			8,35	8,17	38,74	241,69	
			ИТОГО ДЕНЬ			41,15	41,16	192,11	1327,33	

