

Утверждаю
 Директор МБОУ «Буранинская ООШ»
 Г.К. Утегалиева
 2024г
 от 15.02.2024г

Меню дошкольной группы сезон весна-лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	8.9	14.7	50.1	368.4
Второй завтрак						
Пром.	Молоко 3.2%	100	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Второй завтрак	100	4.4	4.8	7.1	88.8
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
20	Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	750	26.2	18.2	88.6	623.3
Полдник						
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	2.4	1.9	58.9	247,3
	Итого за день	1550	41.9	39.6	204.7	1327,8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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	63.6	364.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	1,1	0.6	24,8	109
	Итого за Второй завтрак	100	1.1	0.6	24.8	109
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Пром.	Сок	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	655	31.1	16.4	96.7	658.2
	Полдник					
54-6т	Сырники	60	19.6	5.7	16.4	195.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Итого за Полдник	260	23.5	8.6	27.6	281.8
	Итого за день	1440	64.8	33.8	212.7	1413.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао со сгущ. молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	450	12.3	15.8	46.8	378.2
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	28	24.1	86.7	676.9
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	Итого за Полдник	250	3.2	11	39.1	268

	Итого за день	1500	45	51.4	193.6	1417.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	100	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	100	1.4	0.2	26.4	113
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9.9	3.4	4	85.9
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	760	24.6	21.6	98.6	687.2
	Полдник					
425	Булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
Пром.	Сок	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	260	6.7	7.5	56.7	321.4
	Итого за день	1620	51.9	51.9	209.3	1512
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	10.3	15.1	45.1	357
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	100	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	100	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3

4-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
4-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	655	31.1	13.7	90	607.3
	Полдник					
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
13009	Булочка ванильная	60	7	2.8	31.5	179.5
	Итого за Полдник	260	7	2.8	50.9	257.1
	Итого за день	1415	53.5	35.4	194.3	1308.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	12.8	12.1	46.3	345.8
	Второй завтрак					
20	Витаминный напиток "Витошка"	100	0	0	22.1	88.3
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	22.1	88.3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-1хн	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	670	31.4	16	95.8	653.3
	Полдник					
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
Пром.	Сок	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	250	4	10.9	52.3	323
	Итого за день	1615	48.2	39	216.5	1410.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3

4-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	405	13.8	14.4	48.7	380.1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Итого за Обед	760	23.2	22	79.4	609.4
	Полдник					
425	Булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	260	10.3	13.7	40.9	328.4
	Итого за день	1525	48.8	50.6	190	1412.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	420	16.1	18.7	28.7	347.3
	Второй завтрак					
Пром.	Бифидок 2.5%	100	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	100	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
Пром.	Сок	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	27.2	25.1	90	695
	Полдник					

Пром.	Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
Пром.	Чай с сахаром	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	260	7.1	3.4	58.1	291.2
	Итого за день	1500	55.5	51	185.1	1420.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	11.8	12.7	52.4	371.4
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	100	5.8	5	8.4	101.8
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
20	Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	725	26.1	22.4	96.7	692.6
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	60	15.3	7.2	10.2	166.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Итого за Полдник	260	20	10.7	22.7	267.3
	Итого за день	1630	63.7	50.8	180.2	1433.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	455	15.3	13.1	54	395.2
	Второй завтрак					
19	Кисель с витаминами Витошка"	100	0	0	21.8	87.4
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	21.8	87.4
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5

4-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	700	25.2	16	96.8	631.2
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	260	9.8	7.6	42.9	279.1

	Итого за день	1515	50.3	36.7	215.5	1392.9
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5