

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Янтарненская школа
имени В.В. Кубракова»

 Ю.В. Кубракова

Приказ 643 от 30.11.2023 года

**Основное (организованное) меню для воспитанников
структурного подразделения «Детский сад»
МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова»
на период с 01.12.2023 по 31.05.2024 года**

Возрастная категория: от 2 лет 5 месяцев до 3 лет

Неделя 1

день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая	150	4,60	4,99	264,85	297,00	168, 176
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Йогурт питьевой	180	5,20	4,50	25,70	687,60	
Итого за завтрак		350	11,38	9,69	300,21	1031,93	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	0,29	0,19	15,49	64,60	368
Итого за второй завтрак		95	0,29	0,19	15,49	64,60	
Обед		30	0,42	1,52	2,59	25,77	20
	Салат из белокачанной капусты						
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	1,53	3,75	10,58	82,31	58
	Рыба тушеная с овощами	50	4,96	2,84	1,38	50,63	247
	Каша вязкая	110	3,51	3,25	22,65	1,34	313
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,38	14,49	71,00	116
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,25	17,91	73,20	372
Итого за обед		545	14,92	12,36	79,61	356,45	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого за полдник		200	7,89	10,32	33,87	260	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	34,47	32,56	429,17	1712,98	

Неделя 1

день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,90	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		350	8,74	6,52	38,14	247,23	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,79	17,94	19
	Борщ с картофелем	150	3,07	3,20	9,68	79,95	81
	Котлета рубленая из птицы	50	8,94	4,64	8,41	178,00	305
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	137,25	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	116
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		580	19,23	14,75	79,81	597,42	
Полдник	Оладьи с повидлом	100	3,51	3,12	21,35	127,69	449
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
Итого за полдник		250	3,58	3,13	28,45	156,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	33,05	24,90	167,40	1096,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	1,83	1,50	8,80	56,00	317
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	116
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89,00	394
Итого за завтрак		350	6,08	4,04	22,77	192,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,39	0,26	21,19	88,40	399
	Печенье	30	2,25	4,65	20,10	129,00	
Итого за второй завтрак		160	2,64	4,91	41,29	217,40	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2,71	2,90	26,86	144,00	166
	Биточки рубленые из мяса говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,38	14,49	71,00	116
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		555	16,64	14,18	87,63	545,35	
Полдник	Булочка "Школьная"	60	5,10	1,92	33,57	172,00	472
	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	401
Итого за полдник		200	9,16	5,42	39,17	242,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	34,52	28,55	190,86	1197,08	

Неделя 1

день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	150	4,58	5,00	20,52	145,50	314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		350	9,01	7,61	44,54	283,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,39	0,26	21,19	88,40	399
	Пряник	30	1,50	3,75	24,90	115,50	
Итого за второй завтрак		160	1,89	4,01	46,09	203,90	
Обед	Винегрет	30	0,41	1,85	2,53	28,44	45
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,16	61,35	86
	Плов из птицы (тушка ЦБ)	180	17,40	14,57	30,59	323,14	304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	398
Итого за обед		560	23,21	20,23	75,52	578,30	
Полдник	Ленивые вареники	100	14,83	10,86	15,31	218,00	229, 230
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
Итого за полдник		250	14,90	10,87	22,41	247,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	49,00	42,72	188,556	1313,03	

Неделя 1

день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (манная)	150	5,54	4,99	38,82	222,00	176
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		350	10,79	8,38	64,30	376,33	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,59	25,77	20
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	76
	Рыба отварная	50	8,83	0,34	0,39	40,00	242
	Каша вязкая (гречневая)	110	3,36	3,67	15,05	106,70	314
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,25	17,91	73,20	372
Итого за обед		540,00	17,58	9,41	65,58	417,32	
Полдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,34	254,00	235
	Кисель из повидла	160	0,39	0,00	98,93	397,33	383
Итого за полдник		260	15,53	10,76	123,27	651,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,398	29,047	274,151	1539,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (манная)	150	6,15	5,54	43,13	246,67	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Йогурт питьевой	180	5,20	4,50	25,70	687,60	
Итого за завтрак		350	12,93	10,24	78,49	981,60	
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0,29	0,19	15,49	64,60	368
Итого за второй завтрак		95	0,29	0,19	15,49	64,60	
Обед	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	20,88	53
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Тефтели рыбная паровая	40	4,83	0,75	3,92	41,50	260
	Каша вязкая	120	3,83	3,55	24,71	1,46	313
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,42	4,02	14,62	104,30	116
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,25	17,91	73,20	372
Итого за обед		545	16,77	13,49	82,73	374,39	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	473
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого за полдник		200	8,25	6,81	32,93	226,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	38,236	30,733	209,642	1646,59	

Неделя 2

день 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,48	4,11	12,81	106,20	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		350	8,91	6,72	36,83	244,53	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,79	17,94	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Запеканка из печени с рисом	50	6,24	2,54	6,87	75,28	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	137,25	321
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,42	4,02	14,62	104,30	116
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		585	15,34	16,19	78,63	522,57	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
Итого за полдник		210	6,73	4,81	17,04	139,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	32,48	28,22	153,50	1001,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	150	4,13	1,21	27,35	136,83	168
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
Итого за завтрак		365,00	11,86	8,18	41,32	327,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,39	0,26	21,19	88,40	399
	Зефир	30	0,30	0,00	24,00	96,00	
Итого за второй завтрак		160	0,69	0,26	45,19	184,40	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	33
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	57
	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Макароны отварные	100	3,67	3,00	17,60	8,62	317
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		580	21,97	18,54	71,53	438,49	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,03	1,64	38,89	186,20	453, 454
	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	401
Итого за полдник		210	8,09	5,14	44,49	256,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	42,61	32,11	202,53	1206,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	150	1,83	1,50	8,80	56,00	317
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		350	6,26	4,11	32,82	194,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,39	0,26	21,19	88,40	399
	Вафля	30	1,35	7,20	20,10	150,00	
Итого за второй завтрак		160	1,74	7,46	41,29	238,40	
Обед	Винегрет	30	0,41	1,85	2,53	28,44	45
	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,36	5,49	56,10	78
	Биточки рубленые из мяса говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2,71	2,90	26,86	144,00	166
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	398
Итого за обед		550	15,96	14,65	77,96	507,95	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100	18,69	12,67	11,40	234,00	231
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
Итого за полдник		250	18,76	12,68	18,50	263,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	42,719	38,898	170,573	1203,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	4,44	4,45	13,44	111,60	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		365	13,17	12,27	38,92	319,93	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед		30	0,42	1,52	2,59	25,77	20
	Салат из белокочанной капусты						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	82
	Рыба тушеная с овощами	50	4,96	2,84	1,38	50,63	247
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	318
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	116
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,25	17,91	73,20	372
Итого за обед		550	12,99	10,33	70,25	425,53	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	237
	Кисель из повидла	160	0,39	0,00	98,93	397,33	383
Итого за полдник		260	17,93	12,05	116,08	644,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	45,59	35,15	246,26	1484,79	

Итого по меню

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		34,47	32,56	429,17	1712,98
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		33,05	24,90	167,40	1096,35
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		34,52	28,55	190,86	1197,08
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		49,00	42,72	188,56	1313,03
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		45,40	29,05	274,15	1539,99
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		38,24	30,73	209,64	1646,59
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		32,48	28,22	153,50	1001,43
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		42,61	32,11	202,53	1206,25
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		42,72	38,90	170,57	1203,68
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		45,59	35,15	246,26	1484,79
Среднее значение за период		39,81	32,29	223,26	1340,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		2,97	2,41	16,66	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

период	вес блюд				
	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	Всего за день
неделя 1 день 1	350	95	545	200	1190
неделя 1 день 2	350	100	580	250	1280
неделя 1 день 3	350	160	555	200	1265
неделя 1 день 4	350	160	560	250	1320
неделя 1 день 5	350	100	540	260	1250
неделя 2 день 1	350	95	545	200	1190
неделя 2 день 2	350	100	585	210	1245
неделя 2 день 3	365	160	580	210	1315
неделя 2 день 4	350	160	550	250	1310
неделя 2 день 5	365	100	550	260	1275
Среднее значение за период	353	123	559	229	1264