УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова» —\_\_\_\_\_ Ю.В. Кубракова Приказ 217 от 27.05.2024 года

Основное (организованное) меню для воспитанников структурного подразделения «Детский сад» МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова» на период с 01.06.2024 по 30.11.2024 года

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием	Наименование блюда	Bec	Пиц	цевые вещест	ва	Энергетическая	Nº
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Каша вязкая рисовая	200	6,12	6,65	53,13	297	168, 176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	-
	Итого за завтрак	435	17,96	17,52	83,44	565	
Второй	Йогурт питьевой	200	5,78	5,00	28,56	764,00	
завтрак	Печенье	50	3,75	7,75	33,5	215	368
Иг	 пого за второй завтрак	250,00	9,53	12,75	62,06	979,00	
Обед	Икры кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	53
	Суп картофельный с бобовыми						
	(фасоль)	200	2,04	5	14,1	109,75	58
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	247
	Каша вязкая	150	4,79	4,44	30,88	1,83	313
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,383	14,49	71,00	116
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	21,49	87,84	372
						420 70	
	Итого за обед	735	20,49	17,85	100,08	462,78	455
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	401
	Итого за полдник	250	8,76	11,07	35,07	275	
	итого за день:	1670	56,74	59,19	280,64	2281,78	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	вые вещества		Энергетическая	Nº
пищи	, ,	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Mmooo og ogomngu	410	10,97	7,92	47,68	307,2	
Второй	<b>Итого за завтрак</b> Банан (нарезка)	100	1,5	0,5	21	95	368
завтрак	Banan (napesna)						
	пого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,52	3,06	1,57	35,88	19
ООЕД	Борщ с картофелем	200	4,09	4,27	12,91	106,6	
	Котлета рубленная из птицы	80	14,31	7,43	13,46		305
	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,23	183	321
	Хлеб пшеничный	30	2,90	4,82	17,54		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Итого за обед	790	28,95	26,48	111,06	799,94	220
Полдник		80	8,02	11,00	4,75		
Полдпик	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		392
	Итого за полдник	260	8,08	11,02	14,74	190,59	
200	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	49,50	45,93	194,49	1392,73	a la la come de control de

Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	евые веществ	а	Энергетическая	Nº
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	7,33	6,00	35,20	224	317
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89	394
	Итого за завтрак	410	12,37	8,64	54	384	
Второй	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	399
завтрак	Пряник	50	2,5	6,25	41,505	192,5	
Ип	 пого за второй завтрак	250	3,1	6,65	74,105	328,5	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Щи из свежей капусты с						-
	картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67
	Каша р́исовая рассыпчатая с овощами	150	4,52	4,83	44,76	240	166
	Биточки рубленные из мяса говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,383	14,49	71,00	116
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Итого за обед	735	24,61	22,50	121,95	789,44	
Полдник	Булочка "Школьная"	60	5,10	1,92	33,57	172,00	
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	401
	Итого за полдник	260	10,90	6,92	41,57	272,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	50,98	44,71	291,63	1773,94	

	Наименование блюда	Bec	Пище	евые вещес	тва	Энергетическая	Nº
Прием	наименование олюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
пищи	Каша вязкая (гречневая)	190	5,80	6,34	25,99	184,30	314
	каша вязкая (гречнева <i>л)</i> Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	хлео пшеничный Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Сыр (порциями)		5,80	7,38	0	90	7
	Сыр (порциями)			45.42	54,84	436,30	
	Итого за завтрак	425	16,82	16,43	19,56		368
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	120	0,36	0,24	19,50	01/0	:
		120	0,36	0,24	19,56	81,6	
Иг	Итого за второй завтрак		0,68	3,71	2,83	47,46	14
Обед	Салат из свежих помидор с	60	0,00		1		
	луком	200	1,77	4,05	9,54		
	Суп-лапша домашняя	210	20,3	17	35,69	377	30
	Плов из птицы (тушка ЦБ)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2		47,33	
	Хлеб пшеничный		0,61	0,25		7 79	39
	Напиток из плодов шиповника	180	0,01	0,20			
		710	27,58	25,69	89,75	702,19	
	Итого за обед	50	8,03			7 148,0	
Полднин	Пицца детская		0,06			A	0 39
	Чай с сахаром	180	0,00	3,0.			
			· v.,	6.71	23,96	188	
	Итого за полдник	230	8,09	6,71	and the second s	1408,09	
	итого за день:	1485	52,85	49,07	188,109	1700,03	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пищ	евые веще	ества	Энергетическая	Nº
пищи	Travimenosarivie osnoge	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Каша вязкая (манная)	200	7,38	6,65	51,76	296	176
Sabipak	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
			-			474	
	Итого за завтрак	410	13,42	10,14	82,07		368
Второй	Банан (нарезка)	100	1,5	0,5	21	95	308
завтрак	пого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
Обед		60	0,84	3,05	5,19	51,54	20
	Салат из белокачанной капусты	200	1,68	4,088	13,28	96,6	76
	Рассольник ленинградский	200		0,55			
	Рыба отварная	80	14,13		20,52		
	Каша вязкая (гречневая)	150	3,435	3,75	13,36		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18		562	- 372
	Итого за обед	730,00	24,49	12,29	84,12		235
Полдник	Пудинг из творога	150	22,71	16,14			
	Кисель из повидла	200	0,49	0,00	123,67	496,67	363
		350	23,20	16,14	160,18	878	
	Итого за полдник ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	62,609	39,074	347,365	2009	

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	48,81	36,24	314,94	2181,13	
	Итого за полдник	250	9,68	8,06	55,49	915	
	Mmaaa aa aa			Ye.			
					23,33	704,00	401
	Йогурт питьевой	200	5,78	5,00	28,56	764,00	473
олдник	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93		
	Итого за обед	735	24,61	17,64	104,79	496,13	
		100	0,18	0,18	21,49	87,84	37
	Компот из свежих плодов	180	2,42	4,02	14,62	104,3	11
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2.42			09,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	1,83 69,6	3:
	Каша вязкая	150	4,79	4,44	,	83	26
	Тефтеля рыбная паровая	80	9,65	1,49	-	107,8	
<u>[(</u>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21		41,76	
Обед	Икра кабачковая	60	0,54	2,82			
	того за второй завтрак	250	1,1	0,4	72,6	296	
•	7.7	50	0,5		40	160	3
завтрак	11-1	200	-,-		32,6	136	3
Второй	<b>Итого за завтрак</b> Второй Сок фруктовый		13,42	10,14	82,07	474	
	Mmono an an	410					
		100	3,07	3,1	9 15,82	107	
	Какао с молоком	180				71	
	Хлеб пшеничный	30	,,5		7.0	296	
Завтран	к Каша вязкая (манная)	200		жиры	углеводы	ценность	рецепту
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	ищевые ве		Энергетическая	Nº

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	45,40	42,33	185,04	1300,00	
	240	6,72	THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	and the second second second second	The second of the second secon	
	20			-	150	
	180				47.0	3
	40			-		0 39
Итого за обед	775			-	52.0	0 21
NOMINO PIO GYPERINE			21.12	00 10	668	
	180	0,4	0,02	24,99	101)	
Гренки из пшеничного хлеба (2	25	2,42			104,3 101.	
	40	2,64	0,48	13,50		
	200				69,6	
Запеканка из печени с рисом	70				183	
Щи из свежей капусты с	200	1,39	3,9	6,79 9.62	67,8 105,39	
Салат из свежих огурцов	60	0,52	3,00	2,01		
ого за второй завтрак	100				35,88	19
V. T. C.			0.5	21	95	
	100	1,5	0,5	21		
	435				95	368
Сыр (порциями)	25				393.6	
офейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91 90	395 7
	30	2,37	0,3	14,45		
	200			14.49	71	94
				17,08	141,6	
Наименование блюда	Bec				Энергетическая ценность	рецептуры
	уп молочный с крупой речневой леб пшеничный лофейный напиток с молоком лобейный напиток с молоком лобейный напиток с молоком лобейный напиток с молоком лобейнай напиток с молоком лобейнай завтрак лобейнай завтрак лобейнай завтрак лобейнай с сахаром лобейнай с сахаром лобейнай лобейнай лобейнай лобейнай лобейнай лобейнай лобейнай с сахаром лобейнай лоб	я молочный с крупой 200 речневой 30 леб пшеничный 30 леб	Наименование олюда  уп молочный с крупой речневой леб пшеничный лофейный напиток с молоком  Табриями)  имого за завтрак  Сыр (порциями)  имого за завтрак  Салат из свежих огурцов  щи из свежей капусты с картофелем Запеканка из печени с рисом Торе картофельное  Хлеб ржаной  Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)  Компот из сушеных фруктов  Лимого за обед Тлеб  Райцо отварное  Чай с сахаром  Тимого за полдник  Митого за полдник  Доро обержаной  Торе на порой завтрак  Торе на порой завтрак  Торе на порой завтрак  Торе картофельное  Торе карт	Наименование олюда       блюда       белки       жиры         угл молочный с крупой       200       5,97       5,48         речневой       30       2,37       0,3         леб пшеничный       30       2,85       2,41         корейный напиток с молоком       180       2,85       2,41         кыр (порциями)       25       5,80       7,38         имого за завтрак       100       1,5       0,5         банан (нарезка)       100       1,5       0,5         салат из свежих огурцов       60       0,52       3,06         щи из свежей капусты с картофелем       200       1,39       3,9         запеканка из печени с рисом       70       8,74       3,55         Пюре картофельное       200       4,09       6,40         Улеб ржаной       20       4,09       6,40         Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)       25       2,42       4,02         компот из сушеных фруктов       180       0,4       0,02         имого за обед       775       20,19       21,43         ийцо отварное       40       5,08       4,60         чай с сахаром       180       0,06       0,00 <t< td=""><td>Наименование олюда блюда блюда блюда блюда белки жиры углеводы 17,08 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,57 11</td><td>Наименование олюда блюда белки жиры углеводы ценность угл молочный с крупой 200 5,97 5,48 17,08 141,6 оречневой 30 2,37 0,3 14,49 71 оречневой 30 2,38 2,41 14,36 91 оречневой 30 2,85 2,41 14,36 91 оречневой 30 2,85 3,80 7,38 0 90 оречневой 30 о</td></t<>	Наименование олюда блюда блюда блюда блюда белки жиры углеводы 17,08 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,49 11,57 11	Наименование олюда блюда белки жиры углеводы ценность угл молочный с крупой 200 5,97 5,48 17,08 141,6 оречневой 30 2,37 0,3 14,49 71 оречневой 30 2,38 2,41 14,36 91 оречневой 30 2,85 2,41 14,36 91 оречневой 30 2,85 3,80 7,38 0 90 оречневой 30 о

Прием	Наименование блюда	Bec	Пиш	евые веще	ства	Энергетическая	Nº
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	200	5,50	1,61	36,47	182,44	168
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за завтрак	435,00	16,34	11,63	55,27	432,44	
Второй	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	399
завтрак	Вафли	50	2,25	12	33,5	166,67	
	Итого за второй завтрак		2,85	12,4	66,1	302,67	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,454	3,928	10,194	82	57
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	
	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	168	317
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Итого за обед	810	33,05	29,08	94,85	774,64	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,03	1,64	38,89		
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	401
	Итого за полдник	270	9,252	6,138	46,092	276,2	
	итого за день:	1765	61,50	59,25	262,31	1785,95	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пиш	евые веще	ства	Энергетическая	Nº
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Макароны отварные	200	7,33	6,00	35,20	224	317
Subipun	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
		410	12,55333	8,71	64,05	386	
	Итого за завтрак		0,36	0,24	19,56		368
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	120	0,30	0,24			
	пого за второй завтрак	120	0,36	0,24	19,56	81,6	
Обед	Салат из свежих помидор с	60	0,68	3,71	2,83	47,46	
	луком Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	78
	Биточки рубленные из мяса говядины	80	12,44	9,24	12,56		
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	4,52	4,83	44,76		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Итого за обед	740	24,57873	23,28141	113,98729	764,86	
Поппии		70		1,70	2,05	37,40	
Полднин	Чай с сахаром	180		0,02	9,99	40	393
	Итого за полдник	250	3,46	1,72	12,04	77,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	40,952	33,951	209,637	1309,86	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пиш	евые вещес	тва	Энергетическая	Nº
пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья						
	овсяные "Геркулес")	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	435	17,76	16,80	48,23	416,8	
Второй	Банан (нарезка)	100	1,5	0,5	21	95	368
завтрак	Barratt (hapesha)		-,-	,			
	Итого за второй завтрак		1,5	0,5	21	95	
Обед	i i	60	0,84	3,05	5,19	51,54	
	Салат из белокачанной капусты						20
	Суп картофельный с	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	макаронными изделиями						
4	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	247
	Картофель отварной	150	2,859	4,32	23,01	142,35	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
**	Хлеб пшеничный	30	2,90	4,82	17,54		
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	21,49	87,84	372
	Итого за обед	740	19,51	19,67	96,51	641,29	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	370,5	237
	Кисель из повидла	200	0,49	0,00	123,67	496,67	383
			- 10.				
- V	Итого за полдник	350	26,80	18,08	149,39	867,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	65,57	55,05	315,13	2020,26	

## Итого по меню

*	П	ищевые ве	щества	Энергетическая
	белки	жиры	углеводы	ценность
итого за 1 день:	56,74	59,19	280,64	2281,78
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	49,50	45,93	194,49	1392,73
ИТОГО ЗА З ДЕНЬ:	50,98	44,71	291,63	1773,94
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	52,85	49,07	188,11	1408,09
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	62,61	39,07	347,36	2008,75
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	48,81	36,24	314,94	2181,13
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	45,40	42,33	185,04	1306,60
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	61,50	59,25	262,31	1785,95
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	40,95	33,95	209,64	1309,86
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	65,57	55,05	315,13	2020,26
Среднее значение за период	53,49	46,48	258,93	1746,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,06	2,66	14,82	

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

		вес	блюд		
период	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	Всего за день
неделя 1 день 1	435	250	735	250	1670
неделя 1 день 2	410	100	790	260	1560
неделя 1 день 3	410	250	735	260	1655
неделя 1 день 4	425	120	710	230	1485
неделя 1 день 5	410	100	730	350	1590
неделя 2 день 1	410	250	735	250	1645
неделя 2 день 2	435	100	775	240	1550
неделя 2 день 3	435	250	810	270	1765
неделя 2 день 4	410	120	740	250	1520
неделя 2 день 5	435	100	740	350	1625
Среднее значение за период	421,5	164	750	271	1606,5