

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Янтарненская школа
имени В.В. Кубракова»

Ю.В. Кубракова

Приказ 588 от 28.11.2024 года



**Основное (организованное) меню для воспитанников
структурного подразделения детский сад
МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова»
на период с 02.12.2024 по 31.05.2025 года**

Возрастная категория: от 2 лет 3 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	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		350	9,85	8,38	290,33	451,33	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	200	5,78	5,00	28,56	764,00	
	Печенье	50	3,75	7,75	33,5	215	368
Итого за второй завтрак		250,0	9,5	12,8	62,1	979,0	
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:		1345	42,18	43,81	465,86	2046,78	

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	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
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	Драчена	80	8,02	11,00	4,75	150,59	228
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	392
Итого за полдник		230	8,07	11,02	13,08	183,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	37,29	32,71	148,53	1107,74	

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	200	0,54	0,36	29,34	122,4	399
	Пряник	50	2,5	6,25	41,51	192,5	
Итого за второй завтрак		250	3,04	6,61	70,85	314,90	
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	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого за полдник		210	9,45	5,67	39,57	247,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	35,21	30,50	220,82	1299,58	

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
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	7
Итого за завтрак		375	14,81	15,00	44,54	373,83	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
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	Пицца детская	70	11,24	9,37	19,56	207,20	229, 230
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	392
Итого за полдник		220	11,29	9,38	27,88	240,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	50,55	45,03	165,436	1271,83	

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	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
	Итого за второй завтрак	100	1,25	0,42	17,50	79,17	
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	150	22,71	16,14	36,51	381	235
	Кисель из повидла	160	0,39	0,00	98,93	397,33	383
Итого за полдник		310	23,10	16,14	135,44	778,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	52,718	34,343	282,821	1651,15	

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	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		350	11,40	8,93	68,61	401,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,3	0,2	16,3	68	399
	Зефир	50	0,5	0	40	160	368
Итого за второй завтрак		250	0,8	0,2	56,3	228	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,59	25,77	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Тефтеля рыбная паровая	40	4,83	0,75	3,92	41,50	260
	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	2,42	4,02	14,62	104,30	116
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,25	17,91	73,20	372
	Итого за обед		535	16,60	13,31	81,49	379,16
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	473
	Йогурт питьевой	200	5,78	5,00	28,56	764,00	401
Итого за полдник		250	9,68	8,06	55,49	915,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	38,48	30,5	261,891	1923,16	

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
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	7
Итого за завтрак		375	14,71	14,10	36,83	334,53	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
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 сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
Итого за полдник		210	6,71	4,82	18,27	143,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	38,01	35,53	151,22	1079,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	1,83	1,50	8,80	56,00	204
	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	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
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	15,95	14,65	77,96	507,95	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3,40	1,70	2,05	37,40	453, 504
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	392
Итого за полдник		220	3,45	1,72	10,38	70,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	26,919	20,891	138,658	852,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,13	1,21	27,35	136,83	168
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	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		375,00	14,18	11,13	41,32	363,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	399
	Вафли	50	2,25	12	33,5	166,67	
Итого за второй завтрак		250	2,85	12,40	66,10	302,67	
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
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,98	125,40	205
	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		590	22,33	18,63	73,91	555,27	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,03	1,64	38,89	186,2	453, 454
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого за полдник		220	8,38	5,39	44,89	261,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	47,74	47,55	226,23	1482,30	

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)	25	5,80	7,38	0	90	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		375	15,49	15,22	38,92	355,93	
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,59	25,77	20
	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	150	26,31	18,075	25,725	370,5	237
	Кисель из повидла	160	0,39	0,00	98,93	397,33	383
Итого за полдник		310	26,70	18,08	124,66	767,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	56,43	44,05	251,33	1628,46	

Итого по меню

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	42,18	43,81	465,86	2046,78
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	37,29	32,71	148,53	1107,74
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	35,21	30,50	220,82	1299,58
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	50,55	45,03	165,44	1271,83
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	52,72	34,34	282,82	1651,15
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	38,48	30,50	261,89	1923,16
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	38,01	35,53	151,22	1079,93
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	47,74	47,55	226,23	1482,30
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	26,92	20,89	138,66	852,18
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	56,43	44,05	251,33	1628,46
Среднее значение за период	42,55	36,49	231,28	1434,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	2,97	2,54	16,12	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

период	вес блюд				Всего за день
	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	
неделя 1 день 1	350	250	545	200	1345
неделя 1 день 2	350	100	580	230	1260
неделя 1 день 3	350	250	555	210	1365
неделя 1 день 4	375	100	560	220	1255
неделя 1 день 5	350	100	540	310	1300
неделя 2 день 1	350	250	535	250	1385
неделя 2 день 2	375	100	585	210	1270
неделя 2 день 3	375	250	590	220	1435
неделя 2 день 4	350	100	550	220	1220
неделя 2 день 5	375	100	550	310	1335
Среднее значение за период	360	160	559	238	1317