

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сартыковская
начальная школа – детский сад»
А.А. Бочегурова А.А. Бочегурова

« 01 » *июня* 2023 г.
МП

Основное (организованное) меню для

воспитанников с 3 до 7 лет

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Сартыковская начальная школа – детский сад»

(МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»)

в весенне-летний период

Республика Хакасия, Агтайский район, аял Сартыков, ул. Мира 49.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возраст воспитанников – с 3 до 7 лет, разновозрастная группа

9 часовой рабочий день

Кратность приема пищи – четырехразовое.

Промежуток между приемами пищи составляет не более 3,5 часов.

На основании примерного меню составляем фактическое меню, технологические карты.

Список используемой литературы:

- «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.;

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий». Авторы-составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный – М.: «Гамма Пресс 2000», К.: «А.С.К.», 2002. – 656 с.: ил.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом 200	Суп молочный со спагетти на молоке со сливочным маслом 200	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 200	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 200	Каша манная на молоке со сливочным маслом 200
Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/15	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с маслом 30/5 Яйцо вареное 40	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/15
Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200	Какао 200	Чай с сахаром с лимоном 200	Кофейный напиток 200
II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак
Сок фруктовый 100	Яблоки 100	Сок фруктовый 100		Сок фруктовый 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свеклы вареной 50	Салат из зеленого горошка 50	Винегрет 50	Салат из свеклы вареной 50	Салат из кукурузы 50
Суп из ячневой крупы с говядиной тушеной 180	Суп рассольник с говядиной тушеной 180	Суп гороховый с говядиной тушеной 180	Суп из сайры 180	Щи на курином бульоне со сметаной 180
Рыба тушеная в сметане 70	Котлета мясная в томатном соусе 70	Тефтели в томатном соусе 70	Биточки в томатном соусе 70	Курица тушеная в томатном соусе 70
Картофельное пюре 130	Каша рисовая рассыпчатая 130	Макароны отварные 130	Каша перловая рассыпчатая 130	Гречневая каша рассыпчатая 130
Компот из сухофруктов 180	Кисель 180	Напиток из шиповника 180	Сок фруктовый 180	Кисель 180
Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Пряник 50	Булочка 50	Пряник 50	Ватрушка с повидлом 50	Булочка «Дорожная» 50
Молоко 200	Чай с сахаром 200	Молоко 200	Чай с сахаром 200	Молоко 200

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный со спагетти на молоке со сливочным маслом 200	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 200	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 200	Каша манная на молоке со сливочным маслом 200	Макаронные отварные со сливочным маслом 200
Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/15	Бутерброд с сыром 30/10	Бутерброд с повидлом с маслом 30/20/5
Чай с сахаром 200	Какао 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром с лимоном 200	Какао 200
Яйцо вареное 40				
II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак
	Сок фруктовый 100	Яблоко 100	Сок фруктовый 100	Яблоко 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из зеленого горошек 50	Салат из свеклы вареной 50	Винегрет 50	Салат из кукурузы 50	Салат из свеклы вареной 50
Суп «Полевой» с говядиной тушеной 180	Суп картофельный на курином бульоне 180	Суп рассольник с говядиной тушеной 180	Суп со спагетти на курином бульоне 180	Суп гороховый с тушеной говядиной 180
Котлета мясная в томатном соусе 70	Гуляш из мяса курицы 70	Тефтели в томатном соусе 70	Курица тушеная в томатном соусе 70	Биточки в томатном соусе 70
Картофель отварной 130	Макаронные отварные 130	Картофельное пюре 130	Гречневая каша рассыпчатая 130	Каша рисовая рассыпчатая 130
Компот из сухофруктов 180	Напиток из шиповника 180	Кисель 180	Компот из сухофруктов 180	Кисель 180
Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Пряник 50	Булочка 50	Пряник 50	Ватрушка с повидлом 50	Булочка «Веснушка» 50
Чай с сахаром 200	Молоко 200	Чай с сахаром 200	Молоко 200	Чай с сахаром 200

Неделя: первая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 1 день

Прием пищи	№ рец-ры	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
	ЗАВТРАК								
9.00ч	№ 182 ср 2016г.	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	200	Пшено 11	1,19	0,32	6,66	34,26	1
				Рис 15	0,99	0,13	10,1	45,54	
				Молоко 102	2,78	2,24	4,46	49,14	
				Сахар 3			2,72	10,9	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
	№ 1 ср 2016г.	Бутерброд с маслом	30/10	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
				Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19	
	№ 414 ср 2016г.	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36	0,9
				Молоко 100	2,73	2,2	4,37	48,18	
Сахар 7						6,36	25,43		
Итого за завтрак			440		11	15,3	48,7	377,3	0,9
	II ЗАВТРАК								
10.00ч	№ 418 ср 2016г.	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый 100	0,28		15	61,1	4
Итого за II завтрак			100		0,28		15	61,1	4
	ОБЕД								
12.00ч	№ 34 ср 2016г.	Салат из свеклы вареной	50	Свекла 47	0,67	0,04	3,8	18,27	7,3
				Масло растительное 3			2,2	19,78	
	№ 86 ср 2016г.	Суп из ячневой крупы с говядиной тушеной	180	Мясо говяжье 15	2,37	2,24	0,03	29,78	11,53
				Ячневая крупа 18	2,07	0,23	12,22	59,27	
				Картофель 72	1,44	0,29	11,74	55,3	
				Лук 8	0,12	0,02	0,71	3,47	
				Морковь 8	0,11	0,01	0,6	2,91	
				Масло растительное 4			3,6	32,37	
	№ 261 ср 2016г. № 372 ср 2016г.	Рыба тушеная в сметане	70	Рыба 25	3,69	0,2		16,53	1,9
				Сметана 15	0,34	2,57	0,45	26,28	
				Масло растительное 2			1,62	14,54	
	№339 ср 2016г.	Картофельное пюре	130	Картофель 110	2,05	0,38	16,2	76,46	24,8
				Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3	
Молоко 20				0,57	0,46	0,91	10,02		
№ 394 ср 2016г.	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты 23	0,42		12,08	50,01	0,8	
			Сахар 6			5,72	22,89		
		Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
Итого за обед			640		16	17,7	77,8	536,2	46,3
	ПОЛДНИК								
16.00ч		Пряник	50	Пряник 50	2,77	2,07	34,13	166,2	
	№ 419 ср 2016г.	Молоко	200	Молоко 200	5,8	5	9,6	106,6	0,7
Итого за полдник			250		8,5	7	43,7	272,8	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1430		35,7	40	185,2	1247,4	51,9

Неделя: первая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 2 день

Прием пищи	№ рец-ры	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
ЗАВТРАК									
9.00ч	№ 100 ср 2016г.	Суп молочный со спагетти на молоке со сливочным маслом	200	Молоко 140	3,82	3,08	6,12	67,45	1,4
				Спагетти 16	1,65	0,18	10,26	49,32	
				Сахар 2			1,45	5,81	
				Масло сливочное 2	0,02	1,28	0,02	11,64	
	№ 3 ср 2016г.	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
				Сыр 15	3,27	3,89		48,13	
	№ 411 ср 2016г.	Чай с сахаром	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41	
				Сахар 7			6,36	25,43	
Итого за завтрак			450		11,1	11,8	37,7	302,4	1,4
II ЗАВТРАК									
10.00ч		Яблоки	100	Яблоки 100	0,37	0,4	12,95	63	
Итого за II завтрак			100		0,37	0,4	12,95	63	
ОБЕД									
12.00ч	№ 10 ср 2016г.	Салат из зеленого горошка	50	Зеленый горошек 55	1,62	0,1	3,29	20,5	
				Лук 11	0,15	0,02	0,83	4,08	
				Масло растительное 6			4,88	43,96	
	№ 82 ср 2016г.	Суп рассольник с говядиной тушеной	180	Мясо говяжье 15	2,37	2,24	0,03	29,78	11,53
				Картофель 54	1,02	0,19	8,01	37,81	
				Крупа перловая 4	0,24	0,03	2,42	10,93	
				Огурец соленый 11	0,08	0,01	0,17	1,08	
				Морковь 9	0,12	0,02	0,61	2,93	
				Лук 9	0,13	0,03	0,72	3,5	
	№ 324 ср 2016г. № 366 ср 2016г.	Котлета мясная в томатном соусе	70	Мясо говяжье 63	11,72	10,08		137,59	
				Лук 4	0,06	0,01	0,34	1,69	
				Хлеб 9	0,69	0,07	4,48	21,33	
				Томатная паста 7	0,23	0,02	1,43	6,87	
	№ 179 ср 2016г.	Каша рисовая рассыпчатая	130	Крупа рисовая 47	3,08	0,41	31,52	142,08	80,45
				Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3	
	№ 397 ср 2016г.	Кисель	180	Кисель 22			18,87	75,48	
				Сахар 14			12,26	49,04	
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2		
Итого за обед			640		23,6	29	98,4	750,9	91,9
ПОЛДНИК									
16.00ч	№ 452 ср 2016 г.	Булочка	50	Булочка 50	4,31	1,48	28,35	143,86	
	№ 411 ср 2016г.	Чай с сахаром	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41	
Сахар 7						6,36	25,43		
Итого за полдник			250		4,5	1,52	34,77	170,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1440		39,5	42,7	183,8	1287	93,3

Неделя: первая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 3 день

Прием пищи	№ рец-ры	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
	ЗАВТРАК								
9.00ч	№ 182 ср 2016г.	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	Пшено 40	4,32	1,16	24,21	124,57	1
				Молоко 100	2,75	2,22	4,4	48,56	
				Сахар 5			4,54	18,16	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
	№ 3 ср 2016г.	Бутерброд с сыром	30/15	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	0,4
				Сыр 15	3,27	3,89		48,13	
	№ 416 ср 2016г.	Какао	200	Какао	1,14	0,66	0,46	12,36	
				Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63	
				Сахар 7			6,36	25,43	
	Итого за завтрак			445	17,2	14,1	59,1	433,1	1,4
II ЗАВТРАК									
10.00ч	№ 418 ср 2016г.	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый 100	0,28		15	61,1	4
Итого за II завтрак			100		0,28		15	61,1	4
ОБЕД									
12.00ч	№ 46 ср 2016г.	Винегрет	50	Картофель 11	0,21	0,04	1,63	7,7	7,4
				Морковь 5	0,06		0,31	1,54	
				Свекла 8	0,11	0,01	0,6	2,88	
				Огурец соленый 15	0,11	0,01	0,23	1,5	
				Лук 8	0,12	0,02	0,71	3,47	
				Масло растительное 5		4,4		39,56	
	№ 87 ср 2016г.	Суп гороховый с говядиной тушеной	180	Мясо говяжье 15	2,37	2,24	0,03	29,78	11,5
				Картофель 45	0,85	0,16	6,67	31,51	
				Горох 14	2,77	0,25	6,49	39,33	
				Лук 7	0,09	0,01	0,54	2,64	
				Морковь 7	0,09	0,01	0,45	2,22	
				Масло растительное 4		3,6		32,37	
	№ 304 ср 2016г. № 372 ср 2016г.	Тефтели в томатном соусе	70	Мясо говядины 53	9,3	7,49		104,62	
				Томатная паста 7	0,23	0,02	1,43	6,87	
				Рис 7	0,46	0,06	4,71	21,25	
				Масло растительное 2		1,62		14,54	
	№ 219 ср 2016г.	Макароны отварные	130	Макароны 44	4,57	0,51	28,36	136,26	
				Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3	
	№ 391 ср 2016г.	Напиток из шиповника	180	Шиповник 18	0,58	0,22	7,91	35,94	
				Сахар 6			5,72	22,89	
		Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
Итого за обед			640		24	24,5	79,2	635,2	18,9
ПОЛДНИК									
16.00ч		Пряник	50	Пряник 50	2,77	2,07	34,13	166,2	
	№ 419 ср 2016г.	Молоко	200	Молоко 200	5,8	5	9,6	106,6	0,7
Итого за полдник			250		8,5	7	43,7	272,8	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1435		49,9	45,6	197	1402,3	25

Неделя: первая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 4 день

Прием пищи	№ рец-ры	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
	ЗАВТРАК								
9.00ч	№ 182 ср 2016г.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	Рис 31	2,03	0,27	20,74	93,51	1
				Молоко 107	2,91	2,35	4,66	51,4	
				Сахар 5			4,54	18,16	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
	№ 1 ср 2016г.	Бутерброд с маслом	30/5	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
	№ 227 ср 2016 г.	Яйцо вареное	40	Яйцо вареное 40	4,78	4	0,25	56,55	
	№ 412 ср 2016г.	Чай с сахаром с лимоном	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41	
				Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53	
				Сахар 8			7,27	29,06	
Итого за завтрак			475		12,3	13,2	51,8	377	1
II ЗАВТРАК									
10.00ч									
Итого за II завтрак									
ОБЕД									
12.00ч	№ 34 ср 2016г.	Салат из свеклы вареной	50	Свекла 47	0,67	0,04	3,8	18,27	7,3
				Масло растительное 3		2,2		19,78	
	№ 95 ср 2016г.	Суп из сайры	180	Сайра 9	1,55	1,85		22,8	17,4
				Картофель 54	1,02	0,19	8,01	37,81	
				Лук 6	0,08	0,01	0,47	2,31	
				Морковь 6	0,08	0,01	0,4	1,94	
				Рис 10	0,66	0,09	6,73	30,36	
				Масло растительное 3		2,37		21,36	
	№ 306 ср 2016г. № 366 ср 2016г.	Биточки в томатном соусе	70	Мясо говядины 60	10,53	8,48		118,39	
				Хлеб пшеничный 13	0,95	0,09	5,98	28,56	
				Масло сливочное 5	0,04	3,16	0,06	28,79	
				Лук 8	0,12	0,02	0,71	3,47	
	№330 ср 2016г.	Каша перловая рассыпчатая	130	Крупа перловая 43	3,78	0,42	26,35	124,33	
Масло сливочное 6				0,04	3,76	0,07	34,3		
№ 418 ср 2016г.	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый 180	0,85	0,16	16,54	70,98	4	
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2		
Итого за обед			640		22,7	23	83,9	634,5	28,7
ПОЛДНИК									
16.00ч	№ 446 ср 2016 г.	Ватрушка с повидлом	50	Ватрушка с повидлом 50	3,76	6,16	25,48	172,4	
	№ 411 ср 2016г.	Чай с сахаром	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41	
				Сахар 7			6,36	25,43	
Итого за полдник			250		3,9	6,2	31,9	199,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1365		38,9	42,4	167,6	1210,7	29,7

Неделя: первая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 5 день

Прием пищи	№ рецепта	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
	ЗАВТРАК								
9.00ч	№ 182 ср 2016г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200	Крупа манная 29	2,84	0,26	18,82	88,96	1
				Молоко 98	2,67	2,16	4,28	47,21	
				Сахар 4			3,63	14,53	
				Масло сливочное 7	0,05	4,27	0,08	38,99	
	№ 3 ср 2016г.	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
				Сыр 15	3,27	3,89		48,13	
	№ 414 ср 2016г.	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36	0,9
				Молоко 100	2,73	2,2	4,37	48,18	
Сахар 7						6,36	25,43		
Итого за завтрак			450		14,8	16,8	51,4	417	1,9
II ЗАВТРАК									
10.00ч	№ 418 ср 2016г.	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый 100	0,28		15	61,1	4
Итого за II завтрак			100		0,28		15	61,1	4
ОБЕД									
12.00ч	№ 12 ср 2016г.	Салат из кукурузы	50	Кукуруза 47	0,96	0,16	4,74	24,28	4
				Масло растительное 3		2,2		19,78	
	№ 73 ср 2016г.	Щи на курином бульоне со сметаной	180	Мясо птицы 10	2,39	0,18	0,04	11,36	10,6
				Капуста 50	0,85	0,04	2,16	12,43	
				Картофель 72	1,44	0,29	11,74	55,3	
				Лук 8	0,12	0,02	0,71	3,47	
				Морковь 8	0,11	0,01	0,6	2,91	
				Масло растительное 4		3,6		32,37	
	№ 318 ср 2016г. № 366 ср 2016г.	Курица тушеная в томатном соусе	70	Мясо птицы 54	12,64	1,02	0,21	60,57	
				Томатная паста 7	0,23	0,02	1,43	6,87	
				Масло сливочное 2		2,43		21,85	
	№ 179 ср 2016г.	Гречневая каша рассыпчатая	130	Крупа гречневая 60	7,08	1,74	31,07	168,25	
				Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3	
№ 397 ср 2016г.	Кисель	180	Кисель 22			18,87	75,48		
			Сахар 14			12,26	49,04		
		Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
Итого за обед			640		28	15,6	97,3	642,4	14,6
ПОЛДНИК									
16.00ч	№ 453 ср 2016 г.	Булочка «Дорожная»	50	Пряник 50	4,31	1,48	28,35	143,86	
	№ 419 ср 2016г.	Молоко	200	Молоко 200	5,8	5	9,6	106,6	0,7
Итого за полдник			250		10,1	6,4	37,9	250,4	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1440		53,1	38,8	201,6	1370,9	21,2

Неделя: вторая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 6 день

Прием пищи	№ рец-ры	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
ЗАВТРАК									
9.00ч	№ 100 ср 2016г.	Суп молочный со спагетти на молоке со сливочным маслом	200	Молоко 140	3,82	3,08	6,12	67,45	1,4
				Спагетти 16	1,65	0,18	10,26	49,32	
				Сахар 2			1,45	5,81	
				Масло сливочное 2	0,02	1,28	0,02	11,64	
	№ 3 ср 2016г.	Бутерброд с сыром	30/15	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	0,4
				Сыр 15	3,27	3,89		48,13	
	№ 227 ср 2016 г.	Яйцо вареное	40	Яйцо вареное 40	4,78	4	0,25	56,55	
№ 411 ср 2016г.	Чай с сахаром	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41		
			Сахар 7			6,36	25,43		
Итого за завтрак			485		15,8	12,6	37,9	329,9	1,8
II ЗАВТРАК									
10.00ч									
Итого за II завтрак									
ОБЕД									
12.00ч	№ 10 ср 2016г.	Салат из зеленого горошка	50	Зеленый горошек 55	1,62	0,1	3,29	20,5	
				Лук 11	0,15	0,02	0,83	4,08	
				Масло растительное 6		4,88		43,96	
	№ 86 ср 2016г.	Суп «Полевой» с тушеной говядиной	180	Мясо говядины 10	1,73	1,39		19,47	13,5
				Картофель 54	1,02	0,19	8,01	37,81	
				Пшено 7	0,78	0,21	4,36	22,42	
				Лук 9	0,13	0,03	0,72	3,5	
				Морковь 7	0,09	0,01	0,45	2,22	
				Масло растительное 3		2,37		21,36	
	№ 324 ср 2016г. № 366 ср 2016г.	Котлета мясная в томатном соусе	70	Мясо говядины 63	11,72	10,08		137,59	
				Лук 4	0,06	0,01	0,34	1,69	
				Хлеб 9	0,69	0,07	4,48	21,33	
				Масло растительное 3		3,4		31,47	
№ 136 ср 2016г.	Картофель отварной	130	Картофель 116	2,18	0,41	17,16	81,01	24,8	
			Масло растительное 6		5,18		46,63		
№ 394 ср 2016г.	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты 23	0,42		12,08	50,01	0,8	
			Сахар 6			5,72	22,89		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2		
Итого за обед			640		22,9	28,5	72,3	639	39,1
ПОЛДНИК									
16.00ч		Пряник	50	Пряник 50	2,77	2,07	34,13	166,2	
	№ 411 ср 2016г.	Чай с сахаром	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41	
				Сахар 7			6,36	25,43	
Итого за полдник			250		2,9	2,11	40,55	193	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1365		41,6	43,2	150,7	1161,9	40,9

Неделя: вторая
Период: вена-лето
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 7 день

Прием пищи	№ рец-ры	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
ЗАВТРАК									
9.00ч	№ 182 ср 2016г.	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200	Геркулес 29	3,39	1,6	16,49	93,95	1
				Молоко 100	2,75	2,22	4,4	48,56	
				Сахар 5			4,54	18,16	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
	№ 1 ср 2016г.	Бутерброд с маслом	30/10	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
				Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19	
	№ 416 ср 2016г.	Какао	200	Какао	1,14	0,66	0,46	12,36	
				Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63	
				Сахар 7			6,36	25,43	
Итого за завтрак			440		13	17,1	51,5	412,5	1
II ЗАВТРАК									
10.00ч	№ 418 ср 2016г.	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый 100	0,28		15	61,1	4
				Итого за II завтрак			100		
ОБЕД									
12.00ч	№ 34 ср 2016г.	Салат из свеклы вареной	50	Свекла 47	0,67	0,04	3,8	18,27	7,3
				Масло растительное 3			2,2	19,78	
	№ 83 ср 2016г.	Суп картофельный на курином бульоне	180	Мясо птицы 10	2,39	0,18	0,04	11,36	
				Картофель 72	1,35	0,25	10,68	50,41	
				Лук 7	0,09	0,01	0,54	2,64	
				Морковь 7	0,09	0,01	0,45	2,22	
				Масло растительное 4			3,6	32,37	
	№ 318 ср 2016г.	Гуляш из мяса курицы	70	Мясо птицы 37	6,35	6,01		79,45	3,3
				Мука 2	0,21	0,02	1,34	6,41	
				Томатная паста 2	0,07		0,23	1,19	
				Лук 7	0,09	0,01	0,54	2,64	
				Морковь 7	0,09	0,01	0,45	2,22	
				Масло сливочное 3	0,02	1,79	0,03	16,29	
	№ 219 ср 2016г.	Макароны отварные	130	Макароны 44	4,57	0,51	28,36	136,26	
				Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3	
№ 391 ср 2016г.	Напиток из шиповника	180	Шиповник 18	0,58	0,22	7,91	35,94		
			Сахар 6			5,72	22,89		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2		
Итого за обед			640		18,7	18,8	73,5	538,8	10,6
ПОЛДНИК									
16.00ч	№ 452 ср 2016 г.	Булочка	50	Пряник 50	4,31	1,48	28,35	143,86	
				№ 419 ср 2016г.	Молоко	200	Молоко 200	5,8	
Итого за полдник			250		10,1	6,4	37,9	250,4	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1430		42	42,3	177,9	1262,8	16,3

Неделя: вторая
Период: вена-лето
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 8 день

Прием пищи	№ рец-ры	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
	ЗАВТРАК								
9.00ч	№ 182 ср 2016г.	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	Пшено 40	4,32	1,16	24,21	124,57	1
				Молоко 100	2,75	2,22	4,4	48,56	
				Сахар 5			4,54	18,16	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1	
	№ 3 ср 2016г.	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
				Масло сливочное 5	0,04	3,19		29,1	
				Сыр 15	3,27	3,89		48,13	
	№ 414 ср 2016г.	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36	0,9
				Молоко 100	2,73	2,2	4,37	48,18	
				Сахар 7			6,36	25,43	
Итого за завтрак			450		16,4	16,7	57,8	447,7	1,9
	II ЗАВТРАК								
10.00ч		Яблоки	100	Яблоки 100	0,37	0,4	12,95	63	
	Итого за II завтрак		100		0,37	0,4	12,95	63	
	ОБЕД								
12.00ч	№ 46 ср 2016г.	Винегрет	50	Картофель 11	0,21	0,04	1,63	7,7	7,4
				Морковь 5	0,06		0,31	1,54	
				Свекла 8	0,11	0,01	0,6	2,88	
				Огурец соленый 15	0,11	0,01	0,23	1,5	
				Лук 8	0,12	0,02	0,71	3,47	
				Масло растительное 5		4,4		39,56	
	№ 82 ср 2016г.	Суп рассольник с говядиной тушеной	180	Мясо говяжье 15	2,37	2,24	0,03	29,78	11,53
				Картофель 54	1,02	0,19	8,01	37,81	
				Крупа перловая 4	0,24	0,03	2,42	10,93	
				Огурец соленый 11	0,08	0,01	0,17	1,08	
				Морковь 9	0,12	0,02	0,61	2,93	
				Лук 9	0,13	0,03	0,72	3,5	
	№ 304 ср 2016г. № 372 ср 2016г.	Тефтели в томатном соусе	70	Мясо говядины 53	9,3	7,49		104,62	
				Томатная паста 7	0,23	0,02	1,43	6,87	
				Рис 7	0,46	0,06	4,71	21,25	
				Масло растительное 2		1,62		14,54	
	№339 ср 2016г.	Картофельное пюре	130	Картофель 110	2,05	0,38	16,2	76,46	24,8
				Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3	
				Молоко 20	0,57	0,46	0,91	10,02	
	№ 397 ср 2016г.	Кисель	180	Кисель 22			18,87	75,48	
				Сахар 14			12,26	49,04	
			Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2
Итого за обед			640		19,3	24,6	83,3	631,8	43,7
	ПОЛДНИК								
16.00ч		Пряник	50	Пряник 50	2,77	2,07	34,13	166,2	
	№ 411 ср 2016г.	Чай с сахаром	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41	0,7
				Сахар 7			6,36	25,43	
Итого за полдник			250		2,9	2,1	40,5	193	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1440		38,9	43,8	194,5	1335,5	46,3

Неделя: вторая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 9 день

Прием пищи	№ рецепта	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
ЗАВТРАК									
9.00ч	№ 182 ср 2016г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200	Крупа манная 29	2,84	0,26	18,82	88,96	1
				Молоко 98	2,67	2,16	4,28	47,21	
				Сахар 4			3,63	14,53	
				Масло сливочное 7	0,05	4,27	0,08	38,99	
	№ 3 ср 2016г.	Бутерброд с сыром	30/15	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2	0,4
				Сыр 15	3,27	3,89		48,13	
	№ 412 ср 2016г.	Чай с сахаром с лимоном	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41	
				Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53	
				Сахар 8			7,27	29,06	
	Итого за завтрак			445		11,4	10,8	48,3	337
II ЗАВТРАК									
10.00ч	№ 418 ср 2016г.	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый 100	0,28		15	61,1	4
Итого за II завтрак			100		0,28		15	61,1	4
ОБЕД									
12.00ч	№ 12 ср 2016г.	Салат из кукурузы	50	Кукуруза 47	0,96	0,16	4,74	24,28	4
				Масло растительное 3		2,2		19,78	
	№ 88 ср 2016г.	Суп со спагетти на курином бульоне	180	Мясо птицы 10	2,39	0,18	0,04	11,36	10,6
				Спагетти 7	0,65	0,07	4,01	19,27	
				Картофель 72	1,35	0,25	10,68	50,41	
				Лук 7	0,09	0,01	0,54	2,64	
				Морковь 7	0,09	0,01	0,45	2,22	
				Масло растительное 4		3,6		32,37	
	№ 318 ср 2016г. № 366 ср 2016г.	Курица тушеная в томатном соусе	70	Мясо птицы 54	12,64	1,02	0,21	60,57	
				Томатная паста 7	0,23	0,02	1,43	6,87	
				Масло сливочное 2		2,43		21,85	
	№ 179 ср 2016г.	Гречневая каша рассыпчатая	130	Крупа гречневая 60	7,08	1,74	31,07	168,25	
				Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3	
№ 394 ср 2016г.	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты 23	0,42		12,08	50,01	0,8	
			Сахар 6			5,72	22,89		
		Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2	
Итого за обед			640		28	15,6	84,4	591,2	15,4
ПОЛДНИК									
16.00ч	№ 446 ср 2016 г.	Ватрушка с повидлом	50	Ватрушка с повидлом 50	3,76	6,16	25,48	172,4	
	№ 419 ср 2016г.	Молоко	200	Молоко 200	5,8	5	9,6	106,6	0,7
Итого за полдник			250		9,5	11,1	35	279	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1435		49,1	37,5	182,7	1268,3	21,5

Неделя: вторая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 10 день

Прием пищи	№ рецепта	Наименование	Выход	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	
ЗАВТРАК										
9.00ч	№ 219 ср 2016г.	Макароны отварные со сливочным маслом	200	Макароны 68	7,03	0,78	43,63	209,63	1,4	
				Масло сливочное 9	0,07	5,78	0,11	52,76		
	№ 2 ср 2016г.	Бутерброд с повидлом с маслом	30/20/5	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2		
				Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1		
				Повидло 20	0,08		11,63	46,82		
	№ 416 ср 2016г.	Какао	200	Какао	1,14	0,66	0,46	12,36		
				Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63		
				Сахар 7			6,36	25,43		
	Итого за завтрак			455		14	13,4	81,3	502,9	1,4
	II ЗАВТРАК									
10.00ч		Яблоки	100	Яблоки 100	0,37	0,4	12,95	63		
Итого за II завтрак			100		0,37	0,4	12,95	63		
ОБЕД										
12.00ч	№ 34 ср 2016г.	Салат из свеклы вареной	50	Свекла 47	0,67	0,04	3,8	18,27	7,3	
				Масло растительное 3		2,2		19,78		
	№ 87 ср 2016г.	Суп гороховый с говядиной тушеной	180	Мясо говяжье 15	2,37	2,24	0,03	29,78	11,5	
				Картофель 45	0,85	0,16	6,67	31,51		
				Горох 14	2,77	0,25	6,49	39,33		
				Лук 7	0,09	0,01	0,54	2,64		
				Морковь 7	0,09	0,01	0,45	2,22		
				Масло растительное 4		3,6		32,37		
	№ 306 ср 2016г. № 366 ср 2016г.	Биточки в томатном соусе	70	Мясо говядины 60	10,53	8,48		118,39		
				Хлеб пшеничный 13	0,95	0,09	5,98	28,56		
				Масло сливочное 5	0,04	3,16	0,06	28,79		
				Лук 8	0,12	0,02	0,71	3,47		
				Томатная паста 7	0,23	0,02	1,43	6,87		
№ 179 ср 2016г.	Каша рисовая рассыпчатая	130	Крупа рисовая 47	3,08	0,41	31,52	142,08	80,45		
			Масло сливочное 6	0,04	3,76	0,07	34,3			
№ 397 ср 2016г.	Кисель	180	Кисель 22			18,87	75,48			
			Сахар 14			12,26	49,04			
		Хлеб пшеничный	30	Хлеб 30	2,14	0,21	13,43	64,2		
Итого за обед			640		23,9	24,6	102,3	727	99,2	
ПОЛДНИК										
16.00ч	№ 452 ср 2016 г.	Булочка «Веснушка»	50	Булочка 50	4,31	1,48	28,35	143,86		
	№ 411 ср 2016г.	Чай с сахаром	200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41		
				Сахар 7			6,36	25,43		
Итого за полдник			250		4,5	1,52	34,77	170,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1445		42,7	39,9	231,3	1463,6	100,6	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
15 (пятнадцать) лист об.
И.о. директора МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»
А.А. / А.А. Бочегурова