

«Утверждаю»

Директор

МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок

С.С.Хашкулова

Приказ № 40 от «07» 08 2023 г.

Примерное десятидневное меню
(весенний период)

МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок

на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория : 1- 3 лет

День недели: Понедельник – 1 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 1- 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша манная	150	2,38	2,91	16,07	100,5	151
	Чай с молоком	170	2,51	2,21	13,51	83,98	394
	Бутерброд с маслом	30	4,42	6,16	26,69	180,4	1
Итого за завтрак		350	9,31	11,28	56,27	364,88	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Свекла тушеная	30	0,99	0,9	2,45	35,64	51
	Суп картофельный с макаронами	150	2,78	0,425	11,6	68,5	30
	Тефтели мясные в томатном соусе с гречкой	160	12,77	14,71	19,6	261,95	286/213
	Кисель фруктово-ягодный	100	-	-	11,47	37,1	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		480	18,94	16,835	61,82	488,89	
Полдник	Домашняя булочка	50	3,5	5,88	26,71	174,44	187
	Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,17	89,13	397
Итого за полдник		200	6,54	8,53	39,88	263,57	
Итого за 1 день		1130	35,19	39,04	167,76	1154,34	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Вторник - 2 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша перловая	150	4,79	4,25	30,83	187,0	679
	Чай с сахаром	170	0,17	-	11,9	23,8	943
	Бутерброд с сыром	30	3,45	4,57	9,24	91,95	3
Итого за завтрак		350	8,41	8,82	51,97	302,75	
II завтрак	Какао с молоком	100	2,03	1,77	8,78	59,44	397
Итого за II завтрак		100	2,03	1,77	8,78	59,44	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,42	1,52	7,7	46,2	16
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,0	37
	Котлеты куриные с картофельным пюре	160	9,46	21,47	11,24	362,88	307/320
	Компот	100	0,07	0,07	11,93	48,8	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	16,7	85,7	8
	Итого за обед		480	59,69	27,06	63,77	612,58
Полдник	Запеканка творожная	130	19,54	13,41	66,88	322,0	237
	Молоко	70	1,96	1,75	1,96	37,8	255
Итого за полдник		200	21,5	15,16	68,84	359,8	
Итого за 2 день		1130	46,09	52,81	187,06	1334,57	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Среда – 3 день.
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,44	3,67	19,7	143,74	46
	Какао с молоком	170	3,45	3,0	14,92	101,0	397
	Бутерброд с маслом	30	4,42	6,16	26,69	180,4	1
Итого за завтрак		350	11,31	12,83	61,31	425,14	
II завтрак	Мандарины	100	0,76	0,19	6,34	28,53	б/н
Итого за II завтрак		100	0,76	0,19	6,34	28,53	
Обед	Винегрет	30	0,96	2,12	4,5	27,45	1
	Суп гороховый со сметаной	150	4,28	0,35	12,08	76,42	13
	Биточки говяжьи парные с макаронами	160	13,0	19,0	17,5	262,0	171/688
	Кисель фруктово-ягодный	100	-	-	7,65	24,77	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	20,64	24,2	60,43	476,34	
Полдник	Яйцо отварное	1 (40)	5,10	5,60	1,30	93,0	209
	Чай с молоком	130	1,92	1,69	10,33	84,22	394
	Хлеб пшеничный	30	1,35	2,4	15,39	48,2	8
Итого за полдник		200	8,37	9,69	27,02	225,42	
Итого за 3 день		1130	41,08	46,98	155,1	1155,43	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: четверг -4 день.
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1– 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День4							
Завтрак	Каша гречневая	150	2,78	3,75	31,62	255,62	185
	Кофейный напиток	170	2,68	2,26	13,55	85,94	395
	Бутерброд с сыром	30	3,45	4,57	9,24	91,95	3
Итого за завтрак		350	8,91	10,58	54,41	433,51	
II завтрак	Молоко	100	2,8	2,5	2,8	54,0	255
Итого за II завтрак		100	2,8	2,5	2,8	54,0	
Обед	Свекла отварная с растительным маслом	30	0,82	0,28	2,58	22,1	65
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	3,67	14,2	21,26	241,6	169
	Фрикадельки говяжьи с рисом	160	9,61	16,06	16,52	108,57	80/304
	Компот	100	0,07	0,07	11,93	48,8	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		480	16,57	31,41	68,99	506,77	
Полдник	Суп молочный пшеничный	180	8,18	10,64	17,13	140,4	43
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	18,35	42,8	8
Итого за полдник		200	9,38	11,04	35,48	183,2	
Итого за 4 день		1130	37,66	55,53	161,68	1177,48	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: пятница -5 день.
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1- 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша рисовая	150	1,62	2,91	16,87	115,66	185
	Чай с молоком	170	2,51	2,21	13,51	83,98	394
	Бутерброд с маслом	30	4,42	6,16	26,69	180,4	1
Итого за завтрак		350	8,55	11,28	57,07	380,04	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Капуста тушеная	30	2,1	4,3	10,0	92,76	378
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	150	4,11	3,94	12,24	100,5	81
	Котлеты говяжьи с картофельным пюре	160	12,56	10,81	15,8	301,76	608/320
	Кисель фруктово-ягодный	100	-	-	7,65	24,77	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		480	21,17	19,85	62,39	605,49	
Полдник	Плюшка	50	4,9	5,35	31,55	194,75	652
	Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,17	89,13	397
Итого за полдник		200	7,94	8	44,72	283,88	
Итого за 5 день		1130	38,06	39,53	173,88	1316,41	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление
кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Понедельник -6 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша манная	150	2,38	2,91	26,07	200,5	151
	Кофейный напиток	170	2,68	2,26	13,55	85,94	395
	Бутерброд с сыром	30	3,45	4,57	9,24	91,95	3
Итого за завтрак		350	8,51	9,74	48,86	378,39	
II завтрак	Чай с лимоном	100	0,183	0,002	6,77	25,71	154
Итого за II завтрак		100	0,183	0,002	6,77	25,71	
Обед	Свекла отварная с растительным маслом	30	0,84	2,64	2,85	35,26	65
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	11,2	19,9	169,0	37
	Жаркое по - домашнему	160	19,6	15,0	17,4	292,9	276
	Компот	100	0,07	0,07	11,93	48,8	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		480	24,71	29,71	68,78	631,66	
Полдник	Яйцо отварное	1 (40)	5,10	4,60	1,30	63,0	209
	Чай с сахаром	130	0,13	-	9,1	18,2	943
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,45	9,39	48,2	8
Итого за полдник		200	6,58	5,05	19,79	129,4	
Итого за 6 день		1130	39,98	44,5	144,2	1165,16	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление
кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Вторник -7 день.
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	150	1,68	11,53	4,75	139,6	206
	Чай с молоком	170	2,51	2,21	13,51	83,98	394
	Бутерброд с маслом	30	4,42	6,16	26,69	180,4	1
Итого за завтрак		350	8,61	19,9	44,95	403,98	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	б/н
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Винегрет	30	0,96	2,12	4,5	2,45	1
	Борщ фасолевый со сметаной	150	2,54	8,6	10,45	85,14	63
	Тефтели мясо-крупянные в томатном соусе с гречкой	100	8,04	7,08	12,55	180,17	91/213
	Кисель фруктово-ягодный	160	-	-	11,47	37,1	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		480	13,94	18,6	55,67	415,56	
Полдник	Гешлибже	160	19,76	4,72	14,35	100,032	154
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		200	22,16	5,52	31,05	185,732	
Итого за 7 день		1130	44,15	44,42	141,47	1042,27	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Среда -8 день.
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1- 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая	150	1,62	2,91	16,87	115,66	185
	Чай с сахаром	170	0,17	-	11,9	23,8	943
	Бутерброд с сыром	30	3,45	4,57	9,24	91,95	3
Итого за завтрак		350	5,24	7,48	38,01	231,65	
II завтрак	Кефир с сахаром	100	2,4	0,8	3,2	24,8	265
Итого за II завтрак		100	2,4	0,8	3,2	24,8	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	1,89	2,55	2,37	30,06	16
	Суп картофельный с макаронами	150	2,78	0,425	11,6	68,5	30
	Биточки паровые в сметанном соусе с картофельным пюре	160	19,0	16,23	15,19	212,15	172/320
	Компот	100	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		480	26,21	22,145	67,35	484,25	
Полдник	Домашняя булочка	50	3,5	5,88	26,71	174,44	187
	Кофейный напиток	150	2,36	4,49	11,95	72,0	395
Итого за полдник		200	5,86	10,37	38,66	246,44	
Итого за 8 день		1130	39,71	40,795	147,22	987,14	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление
кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Четверг -9 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1- 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная	150	3,44	3,675	19,74	126,0	185
	Чай с молоком	170	2,51	2,21	13,51	83,98	394
	Бутерброд с маслом	30	4,42	6,16	26,69	180,4	1
Итого за завтрак		350	10,37	12,045	59,94	390,38	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Свекла тушеная	30	0,99	0,9	2,45	35,64	51
	Суп гороховый со сметаной	150	4,28	0,35	12,08	76,42	13
	Тефтели из говядины с макаронами	160	12,77	14,71	19,6	261,95	286/688
	Кисель фруктово- ягодный	100	-	-	7,65	24,77	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	20,44	18,76	60,48	484,48	
Полдник	Сырники творожные	100	9,12	8,04	18,6	183,13	231
	Какао с молоком	100	2,02	1,76	8,78	59,42	397
Итого за полдник		200	11,14	9,8	27,38	242,55	
Итого за 9 день		1130	42,35	41,005	157,6	1164,41	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление
кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Пятница -10 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1- 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша гречневая	150	2,78	3,75	31,62	255,62	185
	Чай с сахаром	170	0,17	-	11,9	23,8	943
	Бутерброд с маслом	30	3,45	4,57	9,24	91,95	3
Итого за завтрак		350	6,4	8,32	52,76	371,37	
II завтрак	Молоко	100	2,8	2,5	2,8	54,0	255
Итого за II завтрак		100	2,8	2,5	2,8	54,0	
Обед	Капуста тушеная	30	1,5	2,58	1,98	47,22	378
	Свекольник со сметаной	150	3,35	13,22	16,58	259,19	36
	Фрикадельки говяжьи с отварным рисом	160	9,61	16,06	16,52	108,57	80
	Компот	100	0,07	0,07	11,93	48,8	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		480	16,98	32,73	63,71	549,48	
Полдник	Соус картофельный	180	7,74	13,2	17,32	199,17	43
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8
Итого за полдник		200	8,94	13,6	25,67	241,97	
Итого за 10 день		1130	35,07	51,57	144,94	1269,65	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

