

«Утверждаю»
 Директор
 МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок
 _____ С.С.Хашкулова
 Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.

**Примерное десятидневное меню
 (осенний период)
 МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок
 на 2024-2025 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.30-8.50	Манная каша со сливочным маслом	150	7,2	12,3	45,6	330,0	302
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Бутерброд с маслом	30	2,55	2,98	14,52	103,95	8/1
Итого за завтрак:		350	9,75	15,28	78,42	507,05	
2 Завтрак 10.30-10.40	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед с 11.45- 12.45	Отварная свекла в нарезках	30	0,199	0,051	2,151	10,5	17
	Борщ со сметаной	150	4,0	2,95	75,15	76,5	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	50	10,5	14,0	5,32	172,7	306
		110	0,06	0,16	0,24	3,0	354
	Компот из свежих фруктов	100	4,0	3,3	19,38	123,5	688
Хлеб пшеничный	40	0,1	-	12,5	48,9	414	
Итого за обед		480	20,05	23,261	133,441	520,8	
Полдник с 15.30-16.00	Пшеничный молочный суп	180	12,4	5,967	16,452	140,0	43
	Хлеб пшеничный	20	1,228	1,508	10,144	50,9	8
Итого за полдник:		200	13,628	7,475	26,596	191,3	
1Итого за день:		1130	45,828	46,416	248,257	1266,15	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-8.50	Каша гречневая жидкая со сливочным маслом	150	7,45	5,6	35,8	230,4	679
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	2,25	15,22	76,35	8
Итого за завтрак:		350	9,59	7,85	69,32	379,85	
2 Завтрак 10.30-10.40	Какао с молоком	100	1,995	1,585	7,06	51,155	382
Итого за 2 Завтрак		100	1,995	1,585	7,06	51,155	
Обед с 11.45-12.45	Отварная морковь в нарезках	30	1,4	1,038	7,044	10,2	16
	Крестьянский суп со сметаной	150	4,0	3,46	9,9	219,0	37
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50	12,95	15,98	9,8	142,5	286
		110	11,0	10,8	14,9	100,7	694
	Кисель	100	-	-	10,43	41,45	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	31,75	34,07	65,77	597,55	
Полдник с 15.30-16.00	Домашняя булочка	50	4,6	4,17	31,17	157,5	593
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,47	376
Итого за полдник:		200	4,6	4,17	49,47	230,97	
Итого за день:		1130	47,93 5	47,68 3	191,6 2	1261,525	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.30-8.50	Каша рисовая жидкая со сливочным маслом	150	3,84	8,0	25,17	189,17	182
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Бутерброд с маслом	30	2,55	2,98	14,52	103,95	8/1
Итого за завтрак:		350	6,39	10,98	57,99	366,22	
2 Завтрак 10.30-10.40	Кефир	80	2,56	0,47	7,4	76,8	б/н
	Конфеты	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
Итого за 2 Завтрак		100	2,98	0,47	20,68	153,8	
Обед с 11.45-12.45	Капуста тушенная	30	0,744	1,2	3,396	27,0	321
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	150	11,8	7,8	12,0	76,4	31
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	50	12,3	7,42	1,35	49,43	311
		110	4,84	4,2	27,76	173,9	679
	Компот из свежих фруктов	100	0,1	-	12,5	48,9	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	32,184	23,42	75,706	461,33	
Полдник с 15.30-16.00	Суп перловый молочный	180	5,184	5,967	16,452	140,4	43
	Хлеб пшеничный	20	1,228	1,508	10,144	50,9	8
Итого за полдник:		200	6,412	7,475	26,596	191,3	
Итого за день:		1130	47,962	42,345	180,972	1172,65	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.30-8.50	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	150	10,71	11,04	29,22	272,0	65
	Какао с молоком	170	3,4	2,7	12,0	86,89	382
	Хлеб пшеничный	30	1,84	2,25	15,22	76,35	8
Итого за завтрак:		350	15,95	15,99	56,44	435,24	
2 Завтрак 10.30-10.40	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед с 11.45- 12.45	Отварная свекла в нарезках	30	0,199	0,051	2,151	10,5	17
	Щи со сметаной	150	1,1	2,98	4,75	53,85	88
	Рыба тушеная с рисовым гарниром	50	6,38	3,3	28,8	111,8	58
		110	2,68	3,94	26,9	180,9	304
	Кисель	100	-	-	10,43	41,45	648
Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8	
Итого за обед		480	13,55	13,07	91,73	430,35	
Полдник с 15.30-16.00	Запеканка творожная	100	17,92	18,36	25,87	313,4	224
	Чай с сахаром	100	-	-	12,2	48,98	376
Итого за полдник:		200	17,92	18,36	38,07	362,82	
Итого за день:		1130	47,82	47,82	196,0 41	1158,9	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-8.50	Гречневая каша со сливочным маслом	150	7,46	5,6	35,8	230,45	679
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Бутерброд с маслом	30	2,55	2,98	14,52	103,95	8/1
Итого за завтрак:		350	10,01	8,58	68,62	407,5	
2 Завтрак 10.30-10.40	Молоко	100	3,4	2,5	4,8	99,0	255
Итого за 2 Завтрак		100	3,4	2,5	4,8	99,0	
Обед с 11.45-12.45	Морковь тертая с сахаром	30	0,39	0,065	3,1	14,54	38
	Суп картофельный со сметаной	150	11,59	9,4	21,4	149,8	26
	Рагу овощное с мясом	160	8,0	11,0	18,4	191,5	30
	Компот из свежих фруктов	100	0,1	-	12,5	48,9	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	28,48	23,26	73,84	490,7	
Полдник с 15.30-16.00	Оладьи	50	8,1	9,86	32,2	144,9	410
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,47	376
Итого за полдник:		200	8,1	9,86	50,5	218,37	
Итого за день:		1130	43,89	44,20	197,7	1215,57	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 ДЕНЬ 6 Завтрак с 8.30-8.50	Каша «Дружба»	150	7,19	3,67	27,25	218,75	679
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	2,25	15,22	76,35	8
Итого за завтрак:		350	9,03	5,92	60,77	368,2	
2 Завтрак 10.30-10.40	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Обед с 11.45-12.45	Отварная свекла в нарезках	30	0,199	0,051	2,151	10,5	17
	Борщ со сметаной	150	4,0	2,95	75,15	76,5	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	50	10,56	14,16	5,56	175,7	306
		110	4,0	3,3	19,38	123,5	354
		688					
	Компот из свежих фруктов	100	0,1	-	12,5	48,9	414
Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8	
Итого за обед		480	22,05	23,26	133,4	520,8	
Полдник с 15.30-16.00	Пшеничный молочный суп	180	12,4	5,967	16,45	140,4	43
	Хлеб пшеничный	20	1,228	1,508	10,14	50,9	8
Итого за полдник:		200	13,62	7,475	26,59	191,3	
Итого за день:		1130	45,10	37,05	230,6	1127,3	
			8	6	07		

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 ДЕНЬ 7 Завтрак с 8.30-8.50	Манная каша со сливочным маслом	150	7,2	12,3	45,6	330,0	302
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Бутерброд с маслом	30	2,55	2,98	14,52	103,95	8/1
Итого за завтрак:		350	9,75	15,28	78,42	507,05	
2 Завтрак 10.30-10.40	Кефир	80	2,56	0,47	7,4	76,8	б/н
	Конфеты	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
Итого за 2 Завтрак		100	2,98	0,47	20,68	153,8	
Обед с 11.45-12.45	Морковь тертая с сахаром	30	0,39	0,065	3,1	14,54	38
	Крестьянский суп со сметаной	150	4,0	3,46	9,9	219,0	37
	Котлеты из говядины с подливой и картофельным пюре	50	7,9	6,38	9,0	125,0	608 69
		110	11,0	10,8	14,9	100,7	694
	Кисель	100	-	-	10,43	41,45	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	26,69	22,82	66,03	586,39	
Полдник с 15.30-16.00	Плюшка	50	6,4	5,37	31,6	194,75	652
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,47	376
Итого за полдник:		200	6,4	5,37	49,9	268,22	
Итого за день:		1130	44,82	43,94	215,0	1515,46	
				5	3		

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 ДЕНЬ8 Завтрак с 8.30-8.50	Гречневая каша со сливочным маслом	150	7,46	5,6	35,8	230,45	679
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	2,25	15,22	76,35	8
Итого за завтрак:		350	9,3	7,85	69,32	379,9	
2 Завтрак 10.30-10.40	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Обед с 11.45-12.45	Капуста тушенная	30	0,744	1,2	3,396	27,0	321
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	150	11,8	7,8	12,0	76,4	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	50	12,3	7,42	1,35	49,4	311
		110	4,84	4,2	27,76	173,9	679
	Компот из свежих фруктов	100	0,1	-	12,5	48,9	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	32,184	23,42	75,706	461,3	
	Гешлибже	160	19,76	17,52	17,15	164,032	154
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за полдник:		200	22,16	20,3	35,85	249,732	
Итого за день:		1130	64,04	51,97	190,676	1137,932	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 ДЕНЬ 9 Завтрак с 8.30-8.50	Каша пшенная жидкая со сливочным маслом	150	3,75	3,675	19,75	126,0	185
	Какао с молоком	170	3,0	1,2	5,3	38,4	382
	Бутерброд с маслом	30	2,55	2,98	14,52	103,95	8/1
Итого за завтрак:		350	9,0	7,855	39,57	268,35	
2 Завтрак 10.30-10.40	Молоко	100	3,4	2,5	4,8	99,0	255
Итого за 2 Завтрак		100	3,4	2,5	4,8	99,0	
Обед с 11.45-12.45	Отварная свекла в нарезках	30	0,199	0,051	2,151	10,5	17
	Щи со сметаной	150	1,1	2,98	4,75	53,85	88
	Рыба тушеная с рисовым гарниром	50 110	6,38 2,68	3,3 3,94	28,8 26,9	67,5 190,0	58 304
	Кисель	100	-	-	10,43	41,45	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	12,75 9	13,07 1	91,73 1	449,0	
Полдник с 15.30-16.00	Сырники творожные	100	7,79	12,45	23,77 5	266,4	231
	Чай с сахаром	100	-	-	12,2	48,98	376
Итого за полдник:		200	7,79	12,45	35,97 5	315,38	
Итого за день:		1130	32,94 9	35,87 6	172,0 76	1131,73	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 ДЕНЬ 10 Завтрак с 8.30-8.50	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	150	10,71	11,04	29,22	272,0	65
	Чай с сахаром	170	-	-	18,3	73,1	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	2,25	15,22	76,35	8
Итого за завтрак:		350	12,55	13,29	62,74	421,45	
2 Завтрак 10.30-10.40	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед с 11.45-12.45	Отварная морковь в нарезках	30	1,4	1,038	2,04	10,2	16
	Суп картофельный с макаронами	150	11,59	9,4	21,4	149,8	30
	Плов из говядины	160	16,24	13,6	28,55 2	301,6	291
	Компот из свежих фруктов	100	0,1	-	12,5	48,9	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		480	31,73	26,83	83,19	596,2	
Полдник с 15.30-16.00	Оладьи	50	8,1	9,86	32,2	144,9	410
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,47	376
Итого за полдник:		200	8,1	9,86	50,5	218,37	
Итого за день:		1130	52,78	50,38 8	206,2 32	1283,02	

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