

Утверждаю
 Директор МБОУ
 «Карагачская СОШ»
 А. А. Исупов
 приказ № 106 от 15. 07. 2024 г.



Меню дошкольной группы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	8.9	14.7	50.1	368.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	735	25.4	19.8	82.9	612.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
13009	булочка с кунжутом	50	5	2	22.5	128.2
	Итого за Полдник	250	9.7	5.5	35	228.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1535	48.4	44.8	175.1	1297.9
	Неделя 1 Вторник					

54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	410	9.1	8.2	63.6	364.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	595	31.5	10.5	65	481.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-6т	Сырники	50	9.8	2.9	8.2	97.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Итого за Полдник	250	11.4	4	16.8	148.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1455	52	22.7	163.1	1065.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	450	12.9	8.6	50.7	331.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	100	0.2	0	10.3	42
	Итого за Второй завтрак	100	0.2	0	10.3	42
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156

54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	27.9	24	83.8	664.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	Итого за Полдник	250	3.2	11	39.1	268
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1500	44.2	43.6	183.9	1305.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	350	15	16.6	26.6	315.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	19.4	77.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9.9	3.4	4	85.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	740	22.5	20.9	82.6	608.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	5.1	3.3	39.5	207.7

	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1550	42.6	40.8	168.1	1208.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	10.3	15.1	45.1	357
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м	Плов с курицей	100	13.6	4	16.6	157.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	600	23.2	13.3	78.9	528.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	4.9	3.2	54.7	267.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1410	43.5	35.4	187	1239.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	12.8	12.1	46.3	345.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414

	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	31	16	81.2	593.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	Итого за Полдник	250	4.6	12	35.5	268.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1565	48.4	40.1	180.7	1278.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	11.1	10.4	50	338.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Обед	730	21.5	20.6	76.2	576.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	260	10.6	14.8	43	347.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1540	43.7	46.1	193.7	1364.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	400	16.2	18.7	29.6	351.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Бифидок 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Второй завтрак	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	27	24.8	75.7	634.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	5	3.2	38.1	201.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1430	51.6	49.2	148.9	1245
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	400	7.1	8.4	42.1	273.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	2.9	2.5	4.2	50.9
	Итого за Второй завтрак	100	2.9	2.5	4.2	50.9
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	730	29	21.3	87.7	658.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
13009	булочка с кунжутом	50	5	2	22.5	128.2
	Итого за Полдник	250	9.7	5.5	35	228.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1480	48.7	37.7	169	1211.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	450	14.5	11.2	42.9	329.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
19	кисель с витаминами Витошка"	150	0	0	16.4	65.5
	Итого за Второй завтрак	150	0	0	16.4	65.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	24.6	15.4	92.1	605.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Полдник	260	9.8	7.6	42.9	279.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1560	48.9	34.2	194.3	1280.1
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак		410.5	11.79	12.4	44.7	337.5
Средние показатели за Второй завтрак		150	1.65	1.39	13.11	71.36
Средние показатели за Обед		687	26.36	18.66	80.61	596.33
Средние показатели за Полдник		255	7.4	7.01	37.96	244.51
Показатели	Среднее значение за период					
Витамин С(мг)	2.79					
Витамин В1(мг)	0.12					
Витамин В2(мг)	0.27					
Витамин А(мкг рет.экв)	260.09					
Кальций(мг)	33.33					
Фосфор(мг)	54.29					
Магний(мг)	17.59					
Железо(мг)	1.97					
Калий(мг)	146.99					
Йод(мкг)	12.18					
Селен(мкг)	10.58					