

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор МБОУ «Карагачская СОШ»

Исупов А. А.

Приказ № 120 от 08.02.2024 г.

**Меню дошкольной группы сезон весна-лето**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8.9</b>	<b>14.7</b>	<b>50.1</b>	<b>368.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	100	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>7.1</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
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
20	Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26.2</b>	<b>18.2</b>	<b>88.6</b>	<b>623.3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>2.4</b>	<b>1.9</b>	<b>58.9</b>	<b>247,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>41.9</b>	<b>39.6</b>	<b>204.7</b>	<b>1327,8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9.1</b>	<b>8.2</b>	<b>63.6</b>	<b>364.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	1,1	0.6	24,8	109
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.1</b>	<b>0.6</b>	<b>24.8</b>	<b>109</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Пром.	Сок	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>31.1</b>	<b>16.4</b>	<b>96.7</b>	<b>658.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	60	19.6	5.7	16.4	195.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>23.5</b>	<b>8.6</b>	<b>27.6</b>	<b>281.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>64.8</b>	<b>33.8</b>	<b>212.7</b>	<b>1413.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао со сгущ. молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12.3</b>	<b>15.8</b>	<b>46.8</b>	<b>378.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
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
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28</b>	<b>24.1</b>	<b>86.7</b>	<b>676.9</b>
	<b>Полдник</b>					



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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>11</b>	<b>39.1</b>	<b>268</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>45</b>	<b>51.4</b>	<b>193.6</b>	<b>1417.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19.2</b>	<b>22.6</b>	<b>27.6</b>	<b>390.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	100	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>26.4</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью ( минтай )	80	9.9	3.4	4	85.9
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24.6</b>	<b>21.6</b>	<b>98.6</b>	<b>687.2</b>
	<b>Полдник</b>					
425	Булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
Пром.	Сок	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.7</b>	<b>7.5</b>	<b>56.7</b>	<b>321.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>51.9</b>	<b>51.9</b>	<b>209.3</b>	<b>1512</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10.3</b>	<b>15.1</b>	<b>45.1</b>	<b>357</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	100	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5.1</b>	<b>3.8</b>	<b>8.3</b>	<b>87.2</b>

	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>31.1</b>	<b>13.7</b>	<b>90</b>	<b>607.3</b>
	<b>Полдник</b>					
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
13009	Булочка ванильная	60	7	2.8	31.5	179.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7</b>	<b>2.8</b>	<b>50.9</b>	<b>257.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>53.5</b>	<b>35.4</b>	<b>194.3</b>	<b>1308.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12.8</b>	<b>12.1</b>	<b>46.3</b>	<b>345.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
20	Витаминный напиток "Витошка"	100	0	0	22.1	88.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22.1</b>	<b>88.3</b>
	<b>Обед</b>					
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>31.4</b>	<b>16</b>	<b>95.8</b>	<b>653.3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
Пром.	Сок	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>10.9</b>	<b>52.3</b>	<b>323</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>48.2</b>	<b>39</b>	<b>216.5</b>	<b>1410.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					



54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13.8</b>	<b>14.4</b>	<b>48.7</b>	<b>380.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
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
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>23.2</b>	<b>22</b>	<b>79.4</b>	<b>609.4</b>
	<b>Полдник</b>					
425	Булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10.3</b>	<b>13.7</b>	<b>40.9</b>	<b>328.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>48.8</b>	<b>50.6</b>	<b>190</b>	<b>1412.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
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	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16.1</b>	<b>18.7</b>	<b>28.7</b>	<b>347.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Бифидок 2.5%	100	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5.1</b>	<b>3.8</b>	<b>8.3</b>	<b>87.2</b>
	<b>Обед</b>					
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
Пром.	Сок	200	0.6	0.4	32.6	136.4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>27.2</b>	<b>25.1</b>	<b>90</b>	<b>695</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
Пром.	Чай с сахаром	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7.1</b>	<b>3.4</b>	<b>58.1</b>	<b>291.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>55.5</b>	<b>51</b>	<b>185.1</b>	<b>1420.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11.8</b>	<b>12.7</b>	<b>52.4</b>	<b>371.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
20	Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>26.1</b>	<b>22.4</b>	<b>96.7</b>	<b>692.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	60	15.3	7.2	10.2	166.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>20</b>	<b>10.7</b>	<b>22.7</b>	<b>267.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>63.7</b>	<b>50.8</b>	<b>180.2</b>	<b>1433.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15.3</b>	<b>13.1</b>	<b>54</b>	<b>395.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
19	Кисель с витаминами Витошка"	100	0	0	21.8	87.4

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21.8</b>	<b>87.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-14р	Котлета рыбная любительская ( минтай )	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25.2</b>	<b>16</b>	<b>96.8</b>	<b>631.2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>9.8</b>	<b>7.6</b>	<b>42.9</b>	<b>279.1</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>50.3</b>	<b>36.7</b>	<b>215.5</b>	<b>1392.9</b>
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5