

УТВЕРЖДАЮ: Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Андрей Геннадьевич

А.Г.Фефилов

02.10.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

"Шабердинская СОШ"

Королева Е.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Категория: Дети с 3-х до 7-ми лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес"молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	129
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	тгк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
Итого завтрак:		510	14,76	16,90	82,08	518,69	
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	50	0,60	4,94	4,90	64,40	14
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
3	Котлеты, биточки, шницели	70	10,66	8,83	12,11	153,90	181
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106
5	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	тгк
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		670	21,25	20,41	83,23	575,89	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	15,52	21,42	24,96	295,97	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	тгк
3	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		320	18,53	23,39	57,46	451,29	
Итого завтрак, обед, полдник:			54,54	60,70	222,77	1 545,87	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	123
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		508	12,72	17,87	74,50	460,99	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	34
2	Пуштык шнд с курицей	180	2,32	2,68	12,67	82,67	63
3	Минтай (филе), тушеный в томате с овощами	70	10,40	7,90	10,10	131,40	84
4	Пюре картофельное	150	3,08	5,49	21,53	146,68	92
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		690	20,60	19,62	85,53	567,41	
ПОЛДНИК							
1	Салаг "Удмуртский"	50	1,70	5,49	3,70	70,48	2
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,60	37,70	306,75	285
3	Компот вишневый	180	0,27	0,06	20,41	79,89	тгк
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		325	12,61	16,29	71,24	501,90	
Итого завтрак, обед, полдник:			45,94	53,78	231,26	1 530,30	

ню

День: третий Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	125
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ттк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		508	13,33	23,88	77,66	542,21	
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,46	2,71	2,31	34,54	31
2	Суп крестьянский с рисовой крупой	180	1,47	4,42	10,39	85,76	48
3	Фрикадельки "Петушок"	70	12,23	11,60	23,50	216,10	81
4	Рагу из овощей	130	2,12	3,90	15,22	101,20	87
5	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ттк
Итого обед:		670	20,41	23,22	88,42	601,91	
ПОЛДНИК							
1	Биточки рыбные "Сказка"	50	7,74	2,94	15,80	128,13	168
2	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,17	14,80	241
3	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,78	4,40	23,07	146,71	97
4	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
Итого полдник:		380	14,64	9,90	59,68	391,55	
Итого завтрак, обед, полдник:			48,38	57,01	225,75	1 535,66	

Меню

День: четвертый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12	128
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Джем (новидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ттк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ттк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ттк
Итого завтрак:		510	11,20	17,25	55,53	390,65	
ОБЕД							
1	Икра кабачковая (заводская)	50	0,65	2,6	4,7	43,7	74Т
2	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	9,86	81,84	39
3	Котлета "Здоровье"	70	8,84	12,95	3,80	160,20	77
4	Гороховое пюре	130	7,41	18,85	58,84	307,25	468
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ттк
Итого обед:		670	22,60	39,34	124,13	793,66	
ПОЛДНИК							
1	Сырники с морковью	120	14,55	19,95	29,07	303,36	144
2	Соус молочный сладкий	30	0,50	0,90	1,48	14,89	238
3	Молоко кипяченое	180	4,51	1,01	7,46	43,47	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
Итого полдник:		350	20,99	22,00	47,44	406,51	
Итого завтрак, обед, полдник:			54,79	78,59	227,10	1 590,82	

меню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюдо	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	200	8,90	15,39	38,80	372,11	257
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ттк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		508	12,80	18,20	68,04	538,36	
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	50	0,80	2,98	4,45	45,80	3/1
2	Суп-лапша с мясом говядины	180/10	2,00	4,00	26,91	180,37	151/1
3	Жаркое по-домашнему	200	15,90	12,99	41,96	332,70	394
4	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ттк
Итого обед:		680	22,80	20,54	110,01	720,46	
1	Салат из моркови	50	0,61	2,49	4,37	39,94	19
2	Омлет натуральный с маслом	100	8,98	12,79	21,52	159,56	131
3	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	ттк
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
Итого полдник:		350	11,02	15,42	44,12	277,78	
Итого завтрак, обед, полдник:			46,62	54,16	222,17	1 536,60	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюдо	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	123
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ттк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	10,50	37,98	335/1
Итого завтрак:		508	12,73	23,60	74,78	500,38	
ОБЕД							
1	Огурец свежий (нарезка)	50	0,4	0,05	1,6	7,3	576Т
2	Щи из капусты с картофелем и сметаной	180	1,46	4,38	7,53	73,35	41
3	Гуляш из говядины	70	11,33	10,50	7,95	147,40	63
4	Каша пшеничная вязкая	130	4,23	2,81	26,00	146,90	106
5	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ттк
Итого обед:		670	21,50	18,33	81,81	545,10	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Удмуртский"	50	1,70	5,49	3,70	70,48	2
2	Ватрушка с повидлом	70	7,76	2,98	44,12	322,00	283/2
3	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
Итого полдник:		320	12,28	10,03	67,46	494,38	
Итого завтрак, обед, полдник:			46,51	51,97	224,05	1 539,86	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,10	15,19	18,82	228,00	161
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		510	10,24	16,23	55,38	385,78	
ОБЕД							
1	Салат "Тазалык"	50	0,65	4,95	5,08	65,87	15
2	Суп гороховый с картофелем	180	2,14	6,68	21,56	150,06	47
3	Минтай (филе), запеченный в сметанном соусе	70	12,00	3,76	18,81	122,74	162
4	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92
5	Компот клубничный	180	0,21	0,12	19,40	74,25	ТТК
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	21,59	20,83	108,11	655,51	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	15,52	21,42	24,96	295,97	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	ТТК
3	Кисель из концентрата	180	0,05	0,00	13,56	93,00	318
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	18,44	23,26	59,05	497,23	
Итого завтрак, обед, полдник:			50,27	60,31	222,54	1 538,52	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	200	6,33	14,53	38,12	247,80	119
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		508	12,81	17,91	72,39	433,46	
ОБЕД							
1	Винегрет овощной	50	0,68	3,04	5,18	49,28	8
2	Уха со взбитым яйцом	180	4,58	2,50	9,54	78,00	60
3	Колбаска "Вигаминка"	70	14,40	11,07	18,10	172,70	82
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106
5	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	27,95	21,42	88,00	591,04	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	80	7,20	10,23	17,22	127,65	131
2	Пирожки печеные с капустой	75	4,81	3,24	28,54	248,91	687
3	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		355	13,82	13,61	77,51	506,54	
Итого завтрак, обед, полдник:			54,57	52,94	237,90	1 531,04	