

Утверждено:

Директор МКОУ "Копкинской СОШ"

2024г

Примерное меню для дошкольных учреждений
с 3-7 лет
В осенне-зимний период

Меню разработано: Головизиной И.П.
Организатор питания:

Меню разработано согласно сборника
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для организации питания детей в школьных организациях
Удмуртской Республики

Неделя: Первая
 День: Понедельник
 Возраст : с 3- 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	141.60
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.98	45.00
7	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.00
5	булочка домашняя	50	3.55	0.5	22	117.36
	Итого за завтрак:	460	9.60	13.23	51.19	369.96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
25	Фрукт(яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	Итого за второй завтрак:	150	0.6	0.6	14.7	70.5
ОБЕД						
77	Салат картоф.с зеленым горошком	50	0.9	5.1	4.9	69.1
37	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180	4.12	5.63	15.13	139.6
458	Мясной рулет с яйцом	70	12.6	10.07	8.76	182.27
200	Капуста тушеная	150	3	4.56	9.01	102.33
240	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	15.89	60.00
6	Хлеб пшеничный	20	0.71	0.10	4.40	46.95
6	Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2.92	0.5	17.88	87.48
	Итого за обед:	710	24.41	26.12	75.97	687.73
ПОЛДНИК						
38	Булочка "Алтайская"	80	6.88	4	42.24	232
248	Какао с молоком	200	1.5	1.6	12.1	60
	Итого за полдник:	280	8.38	5.6	54.34	292
	Всего за день:	1600.00	42.99	45.55	196.20	1420.19

Неделя: Первая

День: Вторник

Возраст : с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная вязкая	150	4.40	6.50	22.10	165.50
248	Какао с молоком	200	1.50	1.60	12.10	60.00
6	Сыр порционнo	10	2.32	2.95	0.00	36.40
6	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.50	22.00	117.36
	Итого за завтрак:	410	11.77	11.55	56.20	379.26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок вишневый (промыш.производства)	200	2.20	0.20	25.20	93.33
	Итого за второй завтрак:	200	2.20	0.20	25.20	93.33
ОБЕД						
36	Салат из свеклы с яблоками	50	0.50	2.25	5.38	43.75
92	Щи из св.капусты и карт.со сметаной	180	1.54	5.78	5.99	82.20
30	Плов из курицы	200	15.20	15.10	36.10	341.90
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
6	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
6	Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	660	21.32	23.73	94.05	677.8
ПОЛДНИК						
417	Творожники песочные	60	5.56	11.71	20.4	216
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0	15.2	61
	Итого за полдник:	260	5.66	11.71	35.6	277
	Всего за день:	1530	40.95	47.19	211.05	1427.39

Неделя: Первая

День: Среда

Возраст с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
84	Каша "Дружба" вязкая	150	4.92	6.25	26.36	181.12
66	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	2.40	14.30	71.10
6	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
5	булочка домашняя	40	2.84	0.40	17.60	93.89
	Итого за завтрак:	400	12.98	12.00	58.26	382.51
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
25	Фрукт(яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	Итого за второй завтрак:	150	0.6	0.6	14.7	70.5
ОБЕД						
16	Салат "Сезонный"	50	0.90	2.50	3.99	42.00
94	Борщ с капуст.и карт.со сметаной	180	1.59	5.80	8.06	90.84
14	Макароны отв.со слив.маслом	130	4.90	0.60	25.20	125.60
161	котлеты,биточки,шницели из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13
255	Кисель из шиповника	200	0.22	0.11	24.77	100.80
6	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	690	21.79	17.73	95.86	632.80
ПОЛДНИК						
36	Творожная запеканка со сгущ.молоком	150	5.1	11.6	14.65	129.45
420	Йогурт фруктово-ягодный	180	4.5	5	22.91	153
	Итого за полдник	330	10.14	16.6	37.56	273.81
	Всего за день:	1570	45.51	46.93	206.38	1359.62

Неделя: Первая

День: Четверг

Возраст с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшеничная молочная вязкая	150	3.23	4.8	32.10	157.7
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0	15.2	61.0
7	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.0
6	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	17.6	93.9
	Итого за завтрак:	400	6.25	12.45	65.03	378.59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок персиковый (промыш.производства)	200	1	0	25.4	105.32
	Итого за второй завтрак:	200	1	0	25.4	105.32
ОБЕД						
24	Салат из зелёного горошка с луком репчатым	50	1.30	2.25	4.23	55.83
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	180	6.53	7.35	13.98	167.21
19	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	12.46	11.31	17.26	230
401	Компот из чернослива	200	0.55	0.22	37.32	105.33
6	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	690	25.18	21.83	99.47	692.8
ПОЛДНИК						
285	Булочка "Татарочка"	80	6.7	8.32	33.92	202.29
66	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.4	14.3	71.1
	Итого за полдник:	280	9.6	10.72	48.22	273.39
	Всего за день:	1570	42.03	45	238.12	1450.1

Первая неделя

День: Пятница

Возраст с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макар.изделиями(вермишель)	200	5.75	5.21	18.84	145.20
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.98	45.00
5	булочка домашняя	50	3.55	0.5	22	117.36
7	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66
	Итого за завтрак:	460	9.38	12.96	52.95	373.56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
25	Фрукт(яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	Итого за второй завтрак:	150	0.6	0.6	14.7	70.5
ОБЕД						
82	Салат из моркови с чесноком	60	0.69	5.05	3.16	56
58	свекольник со сметаной	180	1.46	3.6	10.08	83.00
11	Рис отв.со слив маслом	130	3.2	5.3	29.3	177.3
239	Тефтели рыбные тушеные в соусе	70	9.45	7.61	10.15	161.35
254	Кисель из свежемороженой клюквы	180	0.09	0.03	23.52	94.68
6	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
6	Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	670	18.52	22.19	98.49	683.28
ПОЛДНИК						
248	Какао с молоком	200	1.50	1.60	12.10	60.00
41	Кондитерское изделие(пряник)	60	10.3	13	45	219.6
	Итого за полдник:	260	11.8	14.6	57.1	279.6
	Всего за день:	1540	40.3	50.35	223.24	1406.94

Неделя : Вторая

День: Понедельник

Возраст : с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
173	Каша рисовая молочная вязкая	150	2.32	3.96	24.08	142.00
68	Чай с сахаром лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00
12.6	Печенье сахарное	15	1.13	1.47	11.16	63.00
5	булочка домашняя	50	3.55	0.5	22	117.36
	Итого:	415	7.1	5.93	72.44	383.36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок яблочный (промыш.производства)	200	0.8	0	20.2	85.32
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0	20.2	85.32
ОБЕД						
28	Салат овощной	50	0.60	0.10	3.65	31.33
93	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1.76	5.98	12.09	109.74
12	Картофельное пюре	130	2.7	5.70	14.2	119.60
23	Суфле из птицы	70	10.9	13.3	2.7	174.00
531	Компот из кураги и изюма	180	0.63	0.00	24.86	101.00
6	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
6	Хлебобобый (ржаной- пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	660	20.22	25.68	79.78	646.62
ПОЛДНИК						
480	Сырная палочка	60	11	11.8	26.4	233.6
248	Какао с молоком	200	1.5	1.6	12.1	60
	Итого за полдник:	260	12.5	13.4	38.5	293.6
	Всего за день:	1535	40.62	45.01	210.92	1408.9

Неделя:Вторая
 День:Вторник
 Возраст: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
98	Каша молочная пшеничная вязкая	150	4.08	4.08	25.05	153
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00
6	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.6	93.89
7	масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.00
Итого за завтрак:		400	7.1	11.73	57.98	373.89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
25	Фрукт(яблоко)	150	0.6	0.72	14.76	70.5
Итого за второй завтрак:		150	0.6	0.72	14.76	70.5
ОБЕД						
17	Каб.икра промыш.производства	50	0.50	2.04	4.47	36.04
58	Свекольник со сметаной	180	1.46	3.6	10.08	83.00
297	Каша гречневая вязкая	130	5.82	5.64	33.31	179.1
2.7	Тефтели мясные	70	10.16	9.38	8.45	151
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
6	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
6	Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
Итого за обед:		670	22.73	21.36	107.29	682.57
ПОЛДНИК						
148	Пудинг из творога с яблоками	150	10.61	10.8	15	230
66	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.4	14.3	71.1
Итого за полдник:		350	13.51	13.2	29.3	301.1
Всего за день:		1570	43.94	47.01	209.33	1428.06

Неделя:Вторая

День: Среда

Возраст с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макар.изделиями(верм)	200	5.75	5.21	18.84	145.20
261	Чай с молоком	200	1.48	1.70	14.47	76.00
12,6в	Печенье сахарное	25	1.88	2.45	18.60	104.00
5	булочка домашняя	20	1.42	0.20	8.80	46.95
	Итого за завтрак:	445	10.53	9.56	60.71	372.15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок вишневый (промыш.производства)	200	2.20	0.10	12.60	56.00
	Итого за второй завтрак:	200	2.20	0.10	12.60	56.00
ОБЕД						
77	Салат картоф.с зеленым горошком	50	0.90	5.10	4.90	69.10
148	Суп-лапша домашняя с кур.мясом	180	8.44	10.8	22.66	161.14
712	Голубцы ленивые со сметаной	200	10.68	6.81	15.09	164.00
523	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.21	25.35	104.30
6	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	690	24.61	23.62	94.68	632.97
ПОЛДНИК						
420	Йогурт фруктово-ягодный	180	4.5	5	22.91	153
72	Ватрушка с повидлом	70	5.3	7.9	29.5	183.3
	Итого за полдник:	250	9.8	12.9	52.41	336.3
		1585	47.14	46.18	220.4	1397.42

Неделя: Вторая
 День: Четверг
 Возраст с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
94	Суп молочный с пшенной крупой	200	5.80	5.48	18.57	146.80
248	Какао с молоком	180	1.50	1.60	12.10	60.00
6	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.60	93.89
7	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
Итого за завтрак:		430	10.22	14.73	48.4	366.69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок яблочный (пром.производства)	200	0.8	0	20.2	85.32
Итого за второй завтрак:		200	0.8	0	20.2	85.32
ОБЕД						
78	Икра свекольная или морковная	50	1.2	3.6	5.2	57.50
96	Суп картофельный с бобовыми	180	1.66	3.06	10.89	77.76
297	Каша гречневая вязкая	130	5.82	5.64	33.31	179.10
171	Суфле из рыбы	80	12.61	7.32	5.29	129.00
256	Напиток из шиповника	180	0.32	0.14	19.45	80.00
6	Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
6	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	8.8	46.95
Итого за обед:		680	25.95	21.98	104.89	657.79
ПОЛДНИК						
263	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45
47	Сырники из творога со сгущ.молоком	150	10.62	10.28	24.11	231.54
Итого за полдник:		350	10.62	10.28	36.09	276.54
Всего за день:		1660	47.59	46.99	209.58	1386.34

Неделя:Вторая

День:Пятница

Возраст: с 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная вязкая	150	4.40	6.50	22.10	165.50
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.98	45.00
5	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
5	булочка домашняя	50	3.55	0.50	22	117.36
	Итого за завтрак:	410	10.27	9.95	56.08	364.26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
25	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за второй завтрак:	120	0.48	0.48	11.76	56.4
ОБЕД						
8	Винигрет овощной	50	0.68	3.08	4.22	47.40
95	Суп картофельный с рыбой	180	7.09	3.47	20.31	103.30
5	Рагу овощное из говядины	200	18.70	22.80	24.90	355.00
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
6	Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2.92	0.50	17.88	87.48
6	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.1	4.4	23.47
	Итого за обед:	660	30.55	29.95	96.01	715.65
ПОЛДНИК						
72	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106
288	Кокроки с яблоками	70	2.5	4.37	25.6	164
	Итого за полдник:	270	8.3	9.37	35.2	270
	Всего за день:	1460	49.6	49.75	199.05	1406.31