

Утверждено:

Директор МКОУ" Копкинска СОШ"

2024г

Примерное меню для дошкольной группы
с 3 до 7 лет
в весенне-летний период

Меню разработано: Головизиной И.П.

Организатор питания:

Меню разработано согласно сборника
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для организации питания детей в дошкольных 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
5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.00
	булочка домашняя	50	3.55	0.5	22	117.36
	Итого за завтрак:	460	9.60	13.23	51.19	369.96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	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						
20	Салат из свежих помидор	50	0.44	2.86	1.8	35.48
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 тушенная	150	3	4.56	9.01	102.33
240	Компот из св.яблок	200	0.16	0.16	15.89	60.00
	Хлеб пшеничный	20	0.71	0.10	4.40	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.2	8.8	87.48
	Итого за обед:	710	22.45	23.58	63.79	654.11
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:	1570.00	40.91	42.89	181.08	1372.47

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
	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
	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)	100	1.10	0.10	12.60	56.00
	Итого за второй завтрак:	100	1.10	0.10	12.60	56.00
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
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
	Хлеб 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:	1430	39.85	47.09	198.45	1390.06

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
	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
	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						
	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						
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 плодов или ягод свежих	180	0.09	0.03	23.52	94.68
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	670	21.66	17.65	94.61	626.68
ПОЛДНИК						
36	Морк.запеканка с творогом со сгущ.молоком	50/20	5.1	6.05	14.65	129.45
	Йогурт фрктово-ягодный	180	5.76	4.5	20.34	145.8
	Итого за полдник	250	10.14	10.55	34.99	273.81
	Всего за день:	1440	45.26	40.68	199.62	1339.4

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
5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.0
	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)	100	0.5	0	12.7	52.66
	Итого за второй завтрак:	100	0.5	0	12.7	52.66
ОБЕД						
31	Салат из св.огурцов и св. помидор	50	0.47	3.06	1.52	35.30
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.1	4.76	38.5
	Итого за обед:	690	23.72	22.54	92.72	663.82
ПОЛДНИК						
285	Булочка"Татарочка"	80	6.31	5.66	33.92	202.29
66	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.4	14.3	71.1
	Итого за полдник:	260	9.21	8.06	48.22	273.39
	Всего за день:	1450	39.68	43.05	218.67	1368.46

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
	булочка домашняя	50	3.55	0.5	22	117.36
5	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						
	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						
85	Свежий огурец в нарезке	50	0.4	0.10	1.30	7
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
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	660	18.23	17.24	96.63	634.28
ПОЛДНИК						
261	Чай с молоком	200	1.48	1.70	14.47	76.00
41	Кондитерское изделие(пряник)	60	3.48	2.76	45	219.6
	Итого за полдник:	260	4.96	4.46	59.47	295.6
	Всего за день:	1500	33.05	35.14	220.81	1359.84

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	Печенье сахарное	15	1.13	1.47	11.16	63.00
	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)	100	0.4	0	10.1	42.66
	Итого за второй завтрак:	100	0.4	0	10.1	42.66
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
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
	Хлеб 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	8	10.8	26.4	233.6
248	Какао с молоком	200	1.5	1.6	12.1	60
	Итого за полдник:	260	9.5	12.4	38.5	293.6
	Всего за день:	1435	37.22	44.01	200.82	1366.24

Неделя:Вторая

День:Вторник

Возраст: 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	145.2
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.6	93.89
5	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						
	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						
85	Свежие помидоры в нарезке	50	0.60	0.10	1.90	12.00
148	Суп-лапша домашняя с кур.мясом	180	8.44	6.62	22.66	161.14
211	Пшеничная каша вязкая со слив.маслом	130	10.11	8.26	3.5	129
2.7	Тефтели мясные	70	10.16	9.38	6.45	151
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	670	34.1	25.06	85.49	686.57
ПОЛДНИК						
148	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	17.63	209
66	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.4	14.3	71.1
	Итого за полдник:	300	16.51	13.07	31.93	280.1
	Всего за день:	1520	58.31	50.58	190.16	1411.06

Неделя:Вторая

День: Среда

Возраст с 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	153.00
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
2	булочка домашняя	20	1.42	0.20	8.80	46.95
Итого за завтрак:		395	8.86	8.43	66.92	379.95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок вишневый (промыш.производства)	100	1.10	0.10	12.60	56.00
Итого за второй завтрак:		100	1.10	0.10	12.60	56.00
ОБЕД						
77	Салат картоф.с зеленым горошком	50	0.90	5.10	4.90	69.10
58	Свекольник со сметаной	180	1.46	3.6	10.08	83.00
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
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
Итого за обед:		690	17.63	16.42	82.1	554.83
ПОЛДНИК						
420	Йогурт фруктово-ягодный	180	5.76	4.5	20.34	145.8
72	Ватрушка с повидлом	70	5.3	4.75	29.5	183.3
Итого за полдник:		250	11.06	9.25	49.84	329.1
Итого за день:		1435	38.65	34.2	211.46	1319.88

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 пшениной крупой	200	5.80	5.48	18.57	146.80
248	Какао с молоком	180	1.50	1.60	12.10	60.00
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.60	93.89
5	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						
64	Сок яблочный (промыш.производства)	120	0.6	0.12	12.12	55.2
	Итого за второй завтрак:	120	0.6	0.12	12.12	55.2
ОБЕД						
15	Салат Тазалык(удмуртское блюдо)	50	0.64	5.99	5.32	77.88
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
401	компот из чернослива	200	0.55	0.22	37.32	105.33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	8.8	46.95
	Итого за обед:	700	25.62	21.98	104.89	703.50
ПОЛДНИК						
263	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45
47	Сырники из творога со сгущ.молоком	80	10.62	10.28	24.11	231.54
	Итого за полдник:	280	10.62	10.28	36.09	276.54
	Всего за день:	1530	47.06	47.11	201.5	1401.93

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
	Сыр порционнно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
	булочка домашняя	50	3.55	0.50	22	117.36
	Итого за завтрак:	410	10.27	9.95	56.08	364.26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	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						
85	Свежий огурец в нарезке	50	0.40	0.10	1.30	7.00
95	Суп картофельный с рыбой	180	7.09	3.47	10.91	103.30
5	Рагу овощное из говядины	200	18.70	22.80	18.80	355.00
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.1	4.4	23.47
	Итого за обед:	660	30.27	26.97	77.59	675.25
ПОЛДНИК						
72	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106
288	Кокроки с яблоками	70	2.5	4.37	15.6	164
	Итого за полдник:	270	8.3	9.37	25.2	270
	Всего за день:	1460	49.32	46.77	170.63	1365.91