

Утверждаю
 Директор МБОУ «Целинная ООШ»
 Вязовова О.Н.
 Приказ № 01-58 от 30.08.2024г.

Меню дошкольной группы (3-7 лет) 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 йодированный	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
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.65	5.63	
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Итого за Второй завтрак	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	8.83	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
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
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	740	24.5	21.1	89.6	645
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.66	
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	270	12.5	14.6	41.2	346.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	3.3	
	Итого за день	1660	48.2	50.9	201.2	1454
	Неделя 1 Вторник					

	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	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 йодированный	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

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	6.99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	18.86	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Обед	745	39.6	14.1	114.8	744.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	2.9	
	Полдник					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	1.7	2	46.4	210.1
	Итого за Полдник	260	5.6	4.9	57.6	296.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	10.29	
	Итого за день	1615	55.7	27.4	262.4	1518.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	450	12	17.1	52.7	411.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.43	4.39	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	730	28.8	30.3	91.4	753.6

	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.17	
	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
	Процентное соотношение БЖУ		1	3.44	12.22	
	Итого за день	1630	44.8	59.2	202.8	1522.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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 йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	1.44	
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Итого за Второй завтрак	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	8.83	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	5.1	5.2	71.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6	2.3	105.3
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	730	33.2	24.2	108.8	785.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.28	
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5
	Итого за Полдник	260	5.5	6.1	64.8	336.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	11.78	
	Итого за день	1640	60.2	53.4	221.5	1606.9
	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 йодированный	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
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.47	4.38	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	1.62	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	745	28.2	32.8	91	773
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	3.23	
	Полдник					
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	4.9	3.2	52.3	257.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	10.67	
	Итого за день	1605	50.2	56.1	199.4	1503.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	185	6.7	8.6	31.5	230.4
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	400	12.9	15.8	54.7	412.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	4.24	
	Второй завтрак					
27.01.2024.3	Напиток витаминизированный "Витошка" Чай	250	0	0	24.3	97
	Итого за Второй завтрак	250	0	0	24.3	97
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	11	3.8	14.9	138.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	720	31.6	25.4	93.1	727.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.95	
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	250	5	7	53.4	296.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.4	10.68	
	Итого за день	1620	49.5	48.2	225.5	1533.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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 йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	405	13.8	14.4	48.7	380.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.53	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	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
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	670	33.1	22	101.8	738.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.08	
	Полдник					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	210	6.4	7.1	10.4	130.5
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
	Итого за Полдник	250	9.4	16.2	33.4	316.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.72	3.55	
	Итого за день	1525	57.1	53.4	203.5	1523.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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 йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	420	16.1	18.7	28.7	347.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	1.78	
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.95	
	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
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	700	37	20.5	81.1	657.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.19	
	Полдник					
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Зефир	80	0.6	0.1	63.8	258.6
	Итого за Полдник	280	0.7	0.1	69	280
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	98.57	
	Итого за день	1550	57.9	43.1	195	1399.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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 йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	11.8	12.7	52.4	371.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	4.44	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	5	8.4	101.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	725	28	20.7	78.6	612.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	2.81	
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Булочка с сыром	60	7.4	5.4	24.2	175.5
	Итого за Полдник	260	12.1	8.9	36.7	275.9
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	3.03	
	Итого за день	1630	57.7	47.3	176.1	1362
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	415	15	13.4	54.7	400.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.65	
	Второй завтрак					
27.01.2024.3	Напиток витаминизированный "Витошка" Чай	250	0	0	24.3	97
	Итого за Второй завтрак	250	0	0	24.3	97
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	730	39.4	14.9	88	643.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	2.23	
	Полдник					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	210	6.4	7.1	10.4	130.5
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Полдник	250	9.4	11	40.2	296.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	4.28	
	Итого за день	1645	63.8	39.3	207.2	1437.3

Итого за период

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Эн. ценность

Средние показатели за Завтрак	414.5	12.91	15.27	47.83	380.38
Средние показатели за Второй завтрак	215	2.43	1.66	19.04	100.64
Средние показатели за Обед	723.5	32.34	22.6	93.82	708.18
Средние показатели за Полдник	259	6.83	8.3	48.77	296.96

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	17.04
Витамин В1(мг)	0.16
Витамин В2(мг)	0.2
Витамин А(мкг рет.экв)	251.3
Кальций(мг)	80.48
Фосфор(мг)	47.41
Магний(мг)	33.92
Железо(мг)	2.24
Калий(мг)	326.8
Йод(мкг)	17.32
Селен(мкг)	9.82