

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Каракудукская СОШ»
Акбулакского района
Оренбургской области


М.В. Лаворенко

Примерное меню рационального питания

дошкольной группы **МБОУ «Каракудукская СОШ»**

Акбулакского района Оренбургской области

на 2022-2023 учебный год.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)/ Новосибирск, 2021г., 296 стр.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	6.9	29	202.7	54-13к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	54-1з-2020
	хлеб пшеничный	15	1.2	0.1	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	3.9	54-2гн-2020
<i>итого за завтрак</i>		355	9.8	10	42.2	277.6	
второй завтрак	яблоко	100	0.3	0.3	9.8	44.3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0.3	0.3	9.8	44.3	
обед:	икра свекольная	50	1.1	3.5	5.7	59.5	54-15з-2020
	суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	1.6	4.5	9.7	86	54-11с-2020
	макаронные отварные	130	4.7	4.2	28.4	170.6	54-1г-2020
	котлета из курицы	70	13.4	3.0	9.4	118.0	54-5м-2020
	соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.2	54-3соус-2020
	компот из кураги	180	0.9	0.1	14.1	60.2	54-2хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.2	14.8	70.4	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за обед</i>		675	26.34	17.5	91.7	615.8	
полдник:	сок яблоко-тыква (тыква-яблоко)	180	0.0	0.0	21.6	86.4	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016)
	вафли	25	1.4	5.6	16.6	122.6	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
<i>итого за полдник</i>		205	1.4	5.6	38.2	209	
Итого за 1 день		1335	37.84	33.4	181.9	1146.7	
День 2							
завтрак	каша "Дружба"	150	3.8	4.4	18	126.8	54-16к-2020
	масло сливочное порциями	5	0.5	3.6	0.5	33.1	53-19з-2020
	хлеб пшеничный	15	1.2	0.1	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	какао с молоком	180	4.1	3.2	11.3	90.4	54-21гн-2020
<i>итого за завтрак</i>		350	9.6	11.3	37.2	285.5	
второй завтрак	банан	100	1.5	0	22.3	95.7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
<i>итого за второй завтрак</i>		100	1.5	0	22.3	95.7	
обед:	салат из свёклы с курагой и изюмом	50	0.8	2.7	8.3	61.2	54-14з-2020
	суп картофельный с клёцками	180	1.6	2.4	9.9	84.2	54-6с-2020
	рагу из курицы	150	15.6	5.3	13.1	162.9	54-27м-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.0	17.8	72.9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	2.0	0.2	12.3	58.7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за обед</i>		600	22.1	12.05	69.2	476.8	
полдник:	сок мультифрукт	180	0.0	0.0	20.7	82.8	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
	булочка ванильная	60	4.6	4.1	30.5	177.0	54-10в-2020
<i>итого за полдник</i>		240	4.6	4.1	51.2	259.8	
Итого за 2 день		1290	37.8	27.45	179.9	1117.8	
День 3							
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7	54-19к-2020
	бутерброд с маслом сливочным	20	1.7	3.7	7.9	68.3	54-27з-2020
	чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0.0	0.1	1.3	54-1гн-2020
<i>итого за завтрак</i>		350	5.98	7.1	21.4	170.3	
второй завтрак	сок морковь-яблоко (яблоко-морковь)	100	0	0	12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0	0	12	53.2	
обед:	салат картофельный с зелёным горошком	50	1.6	5	4.7	70.8	22
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.53	4.4	8.6	81	54-2с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	7.2	5.5	31.2	46.7	54-4г-2020
	биточки из говядины	70	12.8	12.2	11.6	206.5	54-6м-2020
	соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2	54-4соус-2020
	компот из изюма	180	0.4	0.1	16.6	68.2	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)

	хлеб пшеничный	25	2.0	0.2	12.3	58.7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>27.73</i>	<i>32.2</i>	<i>94.1</i>	<i>606.04</i>	
полдник:	молоко	180	5.0	4.5	8.5	95.7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	пряник	45	2.6	9.9	33.7	162.9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<i>итого за полдник</i>		<i>225</i>	<i>7.6</i>	<i>14.4</i>	<i>42.16</i>	<i>258.6</i>	
Итого за 3 день		1345	41.31	53.7	169.66	1088.14	
День 4							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.5	25.7	204.6	54-9к-2020
	хлеб пшеничный	15	1.2	0.1	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	кофейный напиток с молоком	180	3.4	2.6	10.2	77.4	54-23гн-2020
<i>итого за завтрак</i>		<i>345</i>	<i>11.0</i>	<i>11.2</i>	<i>43.3</i>	<i>317.2</i>	
второй завтрак	сок яблоко-тыква (тыква-яблоко)	100	0	0	12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
<i>итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0.0</i>	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>48.0</i>	
обед:	икра морковная	50	1	3.5	5	56.7	54-12з-2020
	суп из овощей с фрикадельками мясными	180	7.8	3.9	12.5	116.1	54-5с-2020
	каша перловая рассыпчатая	130	5.4	4.1	70.2	151.9	54-5г-2020
	котлета рыбная (минтай)	70	9.8	2.0	6.0	80.1	54-3р-2020
	соус белый основной	20	0.1	0.7	0.8	9.5	54-2соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.0	25.3	102.7	376
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	2.0	0.2	12.3	58.7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>28.1</i>	<i>13.9</i>	<i>139.9</i>	<i>612.6</i>	
полдник:	булочка школьная	60	5.2	1.8	34.0	172.6	54-9в-2020
	ряженка	180	5.4	4.5	7.6	91.8	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
<i>итого за полдник</i>		<i>240</i>	<i>10.6</i>	<i>6.3</i>	<i>41.6</i>	<i>264.4</i>	
Итого за 4 день		1355	49.7	33.4	236.8	1242.2	
День 5							
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	150	4.3	3.6	11.9	97.4	54-17к-2020
	чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	3.9	54-2гн-2020
	масло сливочное порциями	5	0.5	3.6	0.5	33.1	53-19з-2020
	хлеб пшеничный	15	1.2	0.1	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за завтрак</i>		<i>350</i>	<i>6.1</i>	<i>7.3</i>	<i>25.6</i>	<i>169.6</i>	
второй завтрак	банан	100	1.5	0	22.4	95.6	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
<i>итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>1.5</i>	<i>0</i>	<i>22.4</i>	<i>95.6</i>	
обед:	салат "Здоровье"	50	0.9	3.4	2.9	45	25
	суп картофельный с фасолью	180	3.7	3.6	12.6	97.5	54-9с-2020
	макаронны отварные	130	4.7	4.2	28.4	170.6	54-1г-2020
	котлеты из говядины	70	12.8	12.2	11.6	206.5	54-4м-2020
	соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.2	54-3соус-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.0	17.8	72.9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	25	2.0	0.2	12.3	58.7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
<i>итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>26.84</i>	<i>25.6</i>	<i>95.2</i>	<i>702.3</i>	
полдник:	сок мультифрукт	180	0.0	0.0	20.7	82.8	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
	кекс творожный	50	5.8	7.6	21.0	176.1	54-5в-2020
<i>итого за полдник</i>		<i>230</i>	<i>5.8</i>	<i>7.6</i>	<i>41.7</i>	<i>258.9</i>	
Итого за 5 день		1350	40.24	40.5	184.9	1226.4	
День 6							
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	7	33	215.8	54-2к-2020
	хлеб пшеничный	15	1.2	0.1	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0.0	0.1	1.3	54-1гн-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	54-1з-2020
<i>итого за завтрак</i>		<i>355</i>	<i>9.1</i>	<i>10.1</i>	<i>40.5</i>	<i>288.1</i>	
второй завтрак	сок морковь-яблоко (яблоко-морковь)	100	0	0	12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
<i>итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0.9</i>	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>48.0</i>	
обед:	салат из свёклы отварной	50	0.7	2.3	3.8	38	54-13з-2020
	щи из свежей капусты со сметаной	180	1.5	4.4	4.8	64.9	54-1с-2020
	плов с курицей	150	20.5	6.0	24.9	236.0	54-12м-2020
	компот из изюма	180	0.4	0.1	16.6	68.2	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	30	2.4	0.2	14.8	70.4	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
<i>итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>27.1</i>	<i>14.5</i>	<i>72.7</i>	<i>514.4</i>	

полдник:	молоко	180	5.0	4.5	8.5	95.7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	печенье	25	1.8	2.9	18.7	104.2	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
<i>итого за полдник</i>		205	6.8	7.4	27.16	199.9	
Итого за 6 день		1265	43.88	32	152.36	1050.4	
День 7							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	6.9	29	202.7	54-13к-2020
	чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.0	7.8	45.8	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.2	0.1	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за завтрак</i>		345	8.8	8	44.2	283.7	
второй завтрак	яблоко	100	0.3	0.3	9.9	44.3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0.3	0.3	9.9	44.3	
обед:	салат из белокочанной капусты	60	0.9	3.1	5.19	51.54	20
	суп картофельный с горохом	180	3.8	3.6	14.2	104.3	54-8с-2020
	картофель отварной	130	2.5	4.2	19.4	125.1	54-23г-2020
	тефтели рыбные (минтай)	70	9.0	5.7	8.8	121.5	54-11р-2020
	компот из кураги	180	0.9	0.1	14.1	60.2	54-2хн-2020
	соус белый основной	20	0.1	0.7	0.8	9.5	54-2соус-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	2.0	0.2	12.3	58.7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за обед</i>		680	20.8	19.1	82.59	567.74	
полдник:	вафли	25	1.3	5.5	16.5	122.5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
	ряженка	180	5.4	4.5	7.6	91.8	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
<i>итого за полдник</i>		205	6.7	10	24.1	214.3	
Итого за 7 день		1330	36.6	37.4	160.79	1110.04	
День 8							
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7	54-19к-2020
	чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	3.9	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1.2	0.1	7.4	35.2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	масло сливочное порциями	5	0.5	3.6	0.5	33.1	53-19з-2020
<i>итого за завтрак</i>		350	5.9	7.1	27.1	172.9	
второй завтрак	банан	100	1.5	0	22.3	95.7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
<i>итого за второй завтрак</i>		100	1.5	0	22.3	95.7	
обед:	салат из свёклы с курагой и изюмом	50	0.8	2.7	8.3	61.2	54-14з-2020
	суп картофельный с крупой (крупя перловая)	180	1.7	4.5	9.3	84.8	54-10с-2020
	капуста тушеная	150	3.6	4.4	14.4	112.2	54-8г-2020
	шницель из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3	54-7м-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.0	17.8	72.9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
		хлеб пшеничный	25	2.0	0.2	12.3	58.7
<i>итого за обед</i>		675	23.9	26.4	82.3	648	
полдник:	сок яблоко-тыква (тыква-яблоко)	180	0.0	0.0	21.6	86.4	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016)
	пряник	45	2.6	9.9	33.7	162.9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
<i>итого за полдник</i>		225	2.6	9.9	55.3	249.3	
Итого за 8 день		1350	33.9	43.4	187	1165.9	
День 9							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная с курагой	150	6.3	7.2	30.1	211.2	54-8к-2020
	чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0.0	0.1	1.3	54-1гн-2020
	бутерброд с маслом сливочным	20	1.7	3.7	7.9	68.3	54-27з-2020
<i>итого за завтрак</i>		350	8.2	10.9	38.1	280.8	
второй завтрак	сок мультифрукт	100	0	0	11.5	46	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
<i>итого за второй завтрак</i>		100	0.9	0	11.5	46.0	
обед:	горошек зеленый	50	1.4	0.1	2.9	18.4	54-20з-2020
	суп из овощей	180	1.3	3.3	7.3	64.1	54-17с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	7.2	5.5	31.2	46.7	54-4г-2020
	фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.3	153.1	54-14м-2020
	соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.2	54-3соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0.4	0.0	25.3	102.7	376
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
		хлеб пшеничный	30	2.4	0.2	14.8	70.4
<i>итого за обед</i>		685	25.86	20.8	96.4	506.54	
полдник:	молоко	180	5.0	4.5	8.5	95.7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)

	будочка ванильная	60	4.6	4.1	30.5	177.0	54-10в-2020
итого за полдник		240	9.6	8.6	38.96	272.7	
Итого за 9 день		1375	44.54	40.3	184.96	1106.04	
День 10							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.5	25.7	204.6	54-9к-2020
	чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.0	7.8	45.8	54-4гн-2020
	бутерброд с сыром	25	3.5	3.1	7.4	80.0	54-28з-2020
итого за завтрак		355	11.3	12.6	40.9	330.4	
второй завтрак	сок морковь-яблоко (яблоко-морковь)	100	0	0	12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		100	0.0	0	12	48.0	
обед:	икра морковная	50	1	3.5	5	56.7	54-12з-2020
	свекольник	180	1.6	3.9	9.6	79.5	54-18с-2020
	рагу из курицы	150	15.6	5.3	13.1	162.9	54-27м-2020
	компот из изюма	180	0.4	0.1	16.6	68.2	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.6	1.5	7.8	36.9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	2.0	0.2	12.3	58.7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		600	22.2	14.45	64.4	462.9	
полдник:	ряженка	180	5.4	4.5	7.6	91.8	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
	печенье	25	1.8	2.9	18.7	104.2	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за полдник		205	7.2	7.4	26.3	196	
Итого за 10 день		1260	40.7	34.45	143.6	1037.3	