

Утверждено:

Директор:  /Порывкина Е.А./



**Примерное меню Детский сад « Улыбка»**

**МБОУ «Нижнетоемская СОШ»**

| № рецептуры                 | Наименование<br>блюда        | До 3 лет |      |      |       |        | С 3 лет |      |      |       |        |
|-----------------------------|------------------------------|----------|------|------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|
|                             |                              | выход    | Б    | Ж    | У     | ккал   | выход   | Б    | Ж    | У     | ккал   |
| <b>1 день (понедельник)</b> |                              |          |      |      |       |        |         |      |      |       |        |
| <b>Завтрак</b>              |                              |          |      |      |       |        |         |      |      |       |        |
| 302                         | Каша геркулесовая с маслом   | 150/5    | 5,35 | 6,56 | 17,65 | 154,67 | 200/5   | 7,14 | 8,75 | 23,53 | 206,23 |
| 685                         | Чай с сахаром                | 150      | 0,15 | -    | 11,3  | 42,7   | 200     | 0,2  | -    | 15    | 58     |
|                             | Печенье                      | 45       | 2,5  | 7,1  | 18,3  | 23,3   | 45      | 2,5  | 7,1  | 18,3  | 27,9   |
| <b>2-й завтрак</b>          |                              |          |      |      |       |        |         |      |      |       |        |
|                             | Сок фруктовый                | 100      | 1    | 0,2  | 20,1  | 92     | 100     | 1    | 0,2  | 20,1  | 92     |
| <b>Обед</b>                 |                              |          |      |      |       |        |         |      |      |       |        |
| 140                         | Суп картофельный с макар.изд | 150      | 1,5  | 4,35 | 13,58 | 68,5   | 180     | 2,16 | 6,35 | 18,12 | 91,3   |
| 508                         | Греча рассыпчатая            | 120      | 3,03 | 4,4  | 21,1  | 187    | 130     | 3,48 | 5,61 | 23,6  | 258,1  |
| 451                         | Котлета мясная с соусом      | 60       | 16,2 | 16,1 | 1,3   | 214,4  | 70      | 18,6 | 18,5 | 1,5   | 247,4  |
| 50                          | Свекла тушеная               | 40       | 0,5  | 2,1  | 3,6   | 35     | 50      | 0,6  | 3,1  | 5,8   | 54     |
| 631                         | Компот из ягод               | 150      | 0,3  | -    | 10,5  | 45,5   | 200     | 0,4  | -    | 15    | 60,6   |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный         | 30       | 1,9  | 0,4  | 10,3  | 54,3   | 40      | 2,6  | 0,5  | 13,7  | 72,4   |

| <b>Полдник</b>          |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|-------------------------|-------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 685                     | Чай с сахаром           | 150   | 0,15 | -    | 11,3  | 42,7  | 200   | 0,2  | -    | 15    | 58    |
| 806                     | Коржик молочный         | 75    | 4,8  | 8,5  | 48,4  | 288   | 75    | 4,8  | 8,5  | 48,4  | 288   |
|                         | Яблоко                  | 95    | 0,4  | -    | 11    | 44,8  | 100   | 0,6  | -    | 16    | 47    |
| <b>2 день (вторник)</b> |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| <b>Завтрак</b>          |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| 302                     | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 5,58 | 6,05 | 26,46 | 182,9 | 200/5 | 8,07 | 8,7  | 35,3  | 243,9 |
| 648                     | Кисель                  | 150   | 0,8  | -    | 23,2  | 92,2  | 200   | 1,06 | -    | 30,93 | 123   |
| 1                       | Хлеб с маслом           | 40/5  | 2,8  | 9,1  | 15    | 78    | 40/5  | 3,8  | 10,2 | 17    | 104   |
| <b>2-й завтрак</b>      |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|                         | КМП Снежок              | 100   | 3,9  | 3,75 | 16,5  | 115,5 | 100   | 5,2  | 5,0  | 22    | 154,0 |
| <b>Обед</b>             |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| 135                     | Суп овощной             | 150   | 2,5  | 5,2  | 16,7  | 118   | 180   | 3,9  | 5,7  | 22,3  | 129   |
| 511                     | Рис отварной            | 120   | 2,9  | 4,07 | 26,6  | 154,7 | 130   | 3,63 | 5,09 | 33,3  | 193,9 |
| 388                     | Котлета рыбная с соусом | 60    | 7,3  | 3,2  | 3,7   | 73    | 70    | 8,5  | 3,7  | 4,3   | 85,1  |
| 631                     | Компот из яблок         | 150   | 0,15 | -    | 26,8  | 106,5 | 200   | 0,2  | -    | 35,8  | 142   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный    | 30    | 1,9  | 0,4  | 10,3  | 54,3  | 40    | 2,6  | 0,5  | 13,7  | 72,4  |
| <b>Полдник</b>          |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|                         | Сок фруктовый           | 200   | 1    | 0,2  | 20,1  | 92    | 200   | 1    | 0,2  | 20,1  | 92    |
| 770                     | Булочка дорожная        | 75    | 8,6  | 2,5  | 50,3  | 254   | 75    | 8,6  | 2,5  | 50,3  | 254   |
| <b>3 день (среда)</b>   |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| <b>Завтрак</b>          |                         |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| 302                     | Каша манная с маслом    | 150/5 | 4,69 | 5,9  | 27,06 | 151,5 | 200/5 | 5,69 | 6,9  | 28,96 | 161,5 |
| 685                     | Чай с сахаром           | 150   | 0,16 | -    | 12    | 45,5  | 200   | 0,21 | -    | 16    | 60,6  |

|                    |                          |     |      |      |       |        |     |       |      |       |       |
|--------------------|--------------------------|-----|------|------|-------|--------|-----|-------|------|-------|-------|
|                    | Печенье                  | 45  | 2,5  | 7,1  | 18,3  | 148    | 45  | 2,5   | 7,1  | 18,3  | 148   |
| <b>2-й завтрак</b> |                          |     |      |      |       |        |     |       |      |       |       |
|                    | Сок фруктовый            | 100 | 1    | 0,2  | 20,2  | 92     | 100 | 1     | 0,2  | 20,2  | 92    |
| <b>Обед</b>        |                          |     |      |      |       |        |     |       |      |       |       |
| 178                | Суп картофельный с рыбой | 150 | 8,08 | 3,29 | 19,6  | 135,83 | 180 | 10,77 | 4,38 | 26,14 | 181,1 |
| 332                | Макаронные изд. отварные | 120 | 4,08 | 7,3  | 27,4  | 195,6  | 130 | 5,1   | 9,1  | 34,2  | 244,5 |
| 461                | Тефтели мясные           | 60  | 11,8 | 8,2  | 14,9  | 138,3  | 70  | 13,6  | 9,5  | 15,61 | 158   |
| 700                | Компот клюквенный        | 150 | 0,1  | -    | 20,9  | 87     | 200 | 0,1   | -    | 24,9  | 97    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный     | 30  | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3   | 40  | 2,64  | 0,48 | 13,68 | 72,4  |
| <b>Полдник</b>     |                          |     |      |      |       |        |     |       |      |       |       |
| 771                | Булочка со сгущ. молоком | 80  | 8,6  | 2,5  | 50,4  | 254    | 80  | 8,6   | 2,5  | 50,4  | 254   |
| 685                | Чай с сахаром            | 150 | 0,15 | 0,04 | 11,25 | 42,7   | 200 | 0,2   | 0,05 | 15,01 | 57,01 |
|                    | Яблоко                   | 95  | 0,48 | -    | 12,5  | 44,8   | 100 | 0,48  | -    | 12,5  | 47    |

|                         |                 |     |     |     |      |       |     |     |      |      |       |
|-------------------------|-----------------|-----|-----|-----|------|-------|-----|-----|------|------|-------|
| <b>4 день (четверг)</b> |                 |     |     |     |      |       |     |     |      |      |       |
| <b>Завтрак</b>          |                 |     |     |     |      |       |     |     |      |      |       |
| 302                     | Каша Дружба     | 150 | 6,8 | 15  | 50,4 | 348   | 200 | 8,8 | 17,2 | 63,4 | 458   |
| 693                     | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 | 200 | 5,6 | 6,4  | 16,1 | 179,1 |

|                    |                              |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|--------------------|------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1                  | Хлеб с маслом                | 40/10 | 1,9  | 6,06 | 10    | 102   | 40/10 | 2,85 | 9,9  | 15    | 153   |
| <b>2-й завтрак</b> |                              |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|                    | Банан                        | 95    | 0,48 |      | 12,5  | 54    | 100   | 0,48 |      | 12,5  | 54    |
| <b>Обед</b>        |                              |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| 110                | Борщ с капустой и картофелем | 150   | 1,5  | 4,2  | 9,1   | 68,2  | 180   | 2    | 5,6  | 12,1  | 90,9  |
| 520                | Пюре картофельное            | 120   | 3,44 | 3,1  | 20    | 130   | 130   | 4,3  | 4,04 | 30,3  | 198,7 |
|                    | Рыба отварная                | 60    | 8,3  | 8,22 | 8,7   | 150,3 | 70    | 15,3 | 12,4 | 8,6   | 177   |
| 700                | Компот из ягод               | 150   | 0,1  | -    | 15,9  | 8     | 200   | 0,1  | -    | 24,9  | 9     |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный         | 30    | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3  | 40    | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4  |
| <b>Полдник</b>     |                              |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| 337                | Яйцо вареное                 | 20    | 2,7  | 2,33 | 0,15  | 31,4  | 40    | 5,32 | 4,66 | 0,3   | 62,8  |
| 685                | Чай с сахаром                | 150   | 0,16 | -    | 12    | 45,5  | 200   | 0,21 | -    | 16    | 60,6  |
| 766                | Плюшка                       | 85    | 7,5  | 13,2 | 60,9  | 394   | 85    | 7,5  | 13,2 | 60,9  | 394   |

|                         |                         |       |     |     |      |       |       |     |     |       |     |
|-------------------------|-------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-------|-----|-----|-------|-----|
| <b>5 день (пятница)</b> |                         |       |     |     |      |       |       |     |     |       |     |
| <b>Завтрак</b>          |                         |       |     |     |      |       |       |     |     |       |     |
| 302                     | Каша гречневая с маслом | 150/5 | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 | 200/5 | 6,7 | 11  | 26    | 209 |
| 648                     | Кисель                  | 150   | 0,8 | -   | 23,2 | 92,2  | 200   | 1,6 | -   | 30,93 | 123 |
|                         | Печенье                 | 45    | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148   | 45    | 2,5 | 7,1 | 18,3  | 148 |



| <b>Обед</b>    |                                   |     |      |      |       |        |     |      |       |       |        |
|----------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-----|------|-------|-------|--------|
| 124            | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 2,54 | 4,36 | 14    | 101    | 180 | 3,3  | 5,2   | 19    | 132    |
| 300            | Рис отварной                      | 120 | 2,9  | 4,07 | 26,64 | 154,78 | 130 | 3,63 | 5,09  | 33,3  | 193,97 |
| 437            | Гуляш                             | 60  | 7,5  | 8,75 | 14,45 | 180,2  | 70  | 10,8 | 13,70 | 21,85 | 270,20 |
| 631            | Компот из ягод                    | 150 | 0,1  | -    | 15,9  | 8      | 200 | 0,1  | -     | 24,9  | 9      |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 30  | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3   | 40  | 2,64 | 0,48  | 13,68 | 72,4   |
| <b>Полдник</b> |                                   |     |      |      |       |        |     |      |       |       |        |
| 739            | Пирожок с повидлом                | 80  | 8,6  | 2,5  | 50,3  | 254    | 80  | 8,6  | 2,5   | 50,3  | 254    |
| 685            | Чай с сахаром                     | 150 | 0,15 | 0,04 | 11,25 | 42,7   | 200 | 0,2  | 0,05  | 15,01 | 57,01  |
|                | Банан                             | 120 | 0,48 | -    | 12,5  | 54     | 120 | 0,48 | -     | 12,5  | 54     |

| <b>7 день (вторник)</b> |               |      |      |      |       |       |      |      |       |      |       |
|-------------------------|---------------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|
| <b>Завтрак</b>          |               |      |      |      |       |       |      |      |       |      |       |
| 302                     | Каша рисовая  | 150  | 4,2  | 10,8 | 24,78 | 207   | 200  | 5,5  | 11,68 | 33,1 | 251   |
| 685                     | Чай с сахаром | 150  | 0,15 | -    | 11,25 | 42,7  | 200  | 0,2  | -     | 15   | 57    |
| 1                       | Хлеб с маслом | 40/5 | 2,05 | 7,50 | 18    | 98    | 40/5 | 2,05 | 7,5   | 18   | 98    |
| <b>2-й завтрак</b>      |               |      |      |      |       |       |      |      |       |      |       |
|                         | КМП Снежок    | 100  | 3,9  | 3,75 | 16,5  | 115,5 | 100  | 3,9  | 3,75  | 16,5 | 115,5 |

| <b>Обед</b>    |                           |        |       |      |       |        |        |       |      |       |        |
|----------------|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 131            | Рассольник со сметаной    | 150/5  | 11,36 | 6,71 | 27,93 | 211,16 | 180/5  | 15,14 | 8,94 | 32,24 | 241,16 |
| 332            | Макаронные изд. отварные  | 120    | 4,08  | 7,3  | 27,4  | 195,6  | 130    | 5,1   | 9,1  | 34,2  | 244,5  |
| 498            | Котлета рубленая из птицы | 60     | 11,8  | 8,2  | 14,9  | 138,3  | 70     | 13,6  | 9,5  | 15,6  | 158    |
| 701            | Компот из яблок           | 150    | 0,15  | -    | 26,8  | 106,5  | 200    | 0,2   | -    | 35,8  | 142    |
|                | Хлеб ржано-пшеничный      | 30     | 1,98  | 0,36 | 10,26 | 54,3   | 40     | 2,64  | 0,48 | 13,68 | 72,4   |
| <b>Полдник</b> |                           |        |       |      |       |        |        |       |      |       |        |
| 50             | Свекла протертая          | 40     | 0,47  | 2,03 | 3,62  | 34,8   | 50     | 0,52  | 3,05 | 5,76  | 53,6   |
| 685            | Чай с сахаром             | 150/10 | 0,15  | 0,04 | 11,25 | 42,7   | 200/10 | 0,2   | 0,05 | 15,01 | 57,01  |
| 766            | Плюшка                    | 75     | 8,6   | 2,5  | 50,3  | 254    | 75     | 8,6   | 2,5  | 50,3  | 254    |

| <b>8 день (среда)</b> |                        |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|-----------------------|------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>        |                        |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| 302                   | Каша пшениная с маслом | 150/5 | 5,58 | 6,05 | 26,46 | 182,9 | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,9 |
| 693                   | Какао                  | 150   | 4,2  | 4,8  | 12,1  | 134,9 | 200   | 5,1  | 6,4  | 13,4  | 163   |
|                       | Печенье                | 45    | 2,5  | 7,1  | 18,3  | 148   | 45    | 2,5  | 7,1  | 18,3  | 148   |
| <b>2-й завтрак</b>    |                        |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|                       | Компот из сухофруктов  | 100   | 0,4  | -    | 20,9  | 80,7  | 100   | 0,4  | -    | 20,9  | 80,7  |

| <b>Обед</b>    |  |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
|----------------|--|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 161            | Суп молочный с макаронными изд. С маслом | 150/5 | 4,15 | 1,38 | 14,67 | 87,7  | 180/5 | 5,54 | 1,84 | 19,56 | 116,9 |
| 520            | Пюре картофельное                        | 120   | 3,44 | 3,1  | 20    | 130   | 130   | 4,3  | 4,04 | 30,3  | 198,7 |
| 369            | Рыба отварная                            | 60    | 8,3  | 8,22 | 8,7   | 150,3 | 70    | 15,3 | 12,4 | 8,6   | 197   |
| 648            | Кисель                                   | 150   | 0,8  | -    | 23,2  | 92,2  | 200   | 1,06 | -    | 30,93 | 123   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30    | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3  | 40    | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4  |
| <b>Полдник</b> |  |       |      |      |       |       |       |      |      |       |       |
| 337            | Яйцо вареное                             | 20    | 2,7  | 2,33 | 0,15  | 31,4  | 40    | 5,4  | 4,6  | 0,3   | 62,8  |
|                | Молоко                                   | 150   | 4,2  | 4,8  | 22    | 143   | 200   | 5,7  | 6,4  | 29,3  | 191,6 |
| 771            | Булочка ванильная                        | 80    | 2,2  | 4,61 | 31,2  | 190   | 80    | 2,2  | 4,61 | 31,2  | 190   |

| <b>9 день (четверг)</b> |                      |        |      |     |      |      |        |      |      |      |      |
|-------------------------|----------------------|--------|------|-----|------|------|--------|------|------|------|------|
| <b>Завтрак</b>          |                      |        |      |     |      |      |        |      |      |      |      |
| 302                     | Каша Дружба с маслом | 150/5  | 6,8  | 15  | 5,4  | 348  | 200/5  | 8,8  | 17,2 | 53,4 | 468  |
| 685                     | Чай с сахаром        | 150/10 | 0,16 | -   | 12   | 45,5 | 200/10 | 0,21 | -    | 16   | 60,6 |
|                         | Печенье              | 40     | 2,5  | 7,1 | 18,3 | 148  | 40     | 2,5  | 7,1  | 18,3 | 148  |
| <b>2-й завтрак</b>      |                      |        |      |     |      |      |        |      |      |      |      |



|                |                         |       |       |      |       |       |       |       |       |       |        |
|----------------|-------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|                | Сок фруктовый           | 100   | 1     | 0,2  | 20,2  | 92    | 100   | 1     | 0,2   | 20,2  | 92     |
| <b>Обед</b>    |                         |       |       |      |       |       |       |       |       |       |        |
| 135            | Суп овощной со сметаной | 150/5 | 2,5   | 5,2  | 16,7  | 118   | 180/5 | 3,9   | 5,7   | 22,3  | 129    |
| 436            | Жаркое по домашнему     | 150   | 13,7  | 15,6 | 15,68 | 221,1 | 200   | 17,64 | 23,8  | 18,37 | 298,75 |
| 214            | Капуста тушеная         | 40    | 14,04 | 12,8 | 0,8   | 134,9 | 50    | 16,34 | 14,22 | 0,94  | 179,8  |
| 700            | Компот из ягод          | 150   | 0,8   | -    | 23,2  | 92,2  | 200   | 1,06  | -     | 30,93 | 123    |
|                | Хлеб ржано-пшеничный    | 30    | 1,98  | 0,36 | 10,26 | 54,3  | 40    | 2,64  | 0,48  | 13,68 | 72,4   |
| <b>Полдник</b> |                         |       |       |      |       |       |       |       |       |       |        |
| 358            | Сырники из творога      | 130   | 10,9  | 8,9  | 26,2  | 233   | 150   | 10,9  | 8,9   | 26,2  | 233    |
| 685            | Чай с сахаром           | 150   | 0,16  | -    | 12    | 45,5  | 200   | 0,21  | -     | 16    | 60,6   |

|                          |                         |       |      |     |      |       |       |      |     |      |     |
|--------------------------|-------------------------|-------|------|-----|------|-------|-------|------|-----|------|-----|
| <b>10 день (пятница)</b> |                         |       |      |     |      |       |       |      |     |      |     |
| <b>Завтрак</b>           |                         |       |      |     |      |       |       |      |     |      |     |
|                          | Каша гречневая с маслом | 150/5 | 4,4  | 4,5 | 22,6 | 179,5 | 200/5 | 6,7  | 11  | 26   | 209 |
| 693                      | Какао                   | 150   | 4,2  | 4,8 | 12,1 | 134,9 | 200   | 5,1  | 6,4 | 13,4 | 163 |
|                          | Печенье                 | 45    | 2,5  | 7,1 | 18,3 | 148   | 45    | 2,5  | 7,1 | 18,3 | 148 |
| <b>2-й завтрак</b>       |                         |       |      |     |      |       |       |      |     |      |     |
|                          | Банан                   | 95    | 0,48 |     | 12,5 | 54    | 100   | 0,48 |     | 12,5 | 54  |
| <b>Обед</b>              |                         |       |      |     |      |       |       |      |     |      |     |

|                |                            |     |      |      |       |       |     |      |      |       |       |
|----------------|----------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| 139            | Суп картофельный с горохом | 150 | 5,9  | 1,3  | 20,1  | 128,4 | 180 | 6,9  | 3,24 | 23,1  | 148,4 |
| 332            | Макаронные изд. отварные   | 120 | 4,08 | 7,3  | 27,4  | 195,6 | 130 | 5,1  | 9,1  | 34,2  | 244,5 |
| 487            | Кура отварная              | 60  | 16,8 | 6,6  | 0,5   | 128,8 | 80  | 16,8 | 6,6  | 0,5   | 128,8 |
| 631            | Компот из сухофруктов      | 150 | 0,4  | -    | 20,9  | 80,7  | 200 | 0,5  | -    | 27,85 | 107,7 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный       | 30  | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3  | 40  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4  |
| <b>Полдник</b> |                            |     |      |      |       |       |     |      |      |       |       |
|                | КМП Снежок                 | 120 | 3,9  | 3,75 | 16,5  | 115,5 | 170 | 5,2  | 5    | 22    | 154   |
| 807            | Калач                      | 80  | 4,8  | 8,5  | 48,4  | 288   | 80  | 4,8  | 8,5  | 48,4  | 288   |