

Утверждено:

Директор:  /Порывкина Е.А./



**Примерное меню Детский сад « Улыбка»**

**МБОУ «Нижнетоемская СОШ»**

№ рецептуры	Наименование блюдов	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 пшеничная 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730025

Владелец Порывкина Евгения Акакиевна

Действителен с 13.06.2024 по 13.06.2025