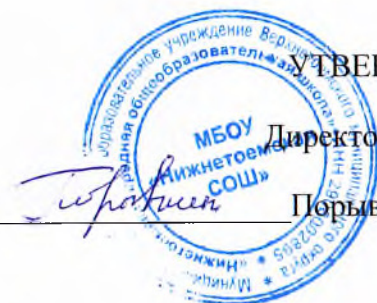




УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Порывкина.Е.А

Примерное меню Детский сад « Улыбка» МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

№ рецептуры	Наименование блюд	До 3 лет					С 3 лет				
		выход	Б	Ж	У	ккал	выход	Б	Ж	У	ккал
1 день (понедельник)											
Завтрак											
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	148	45	2,5	7,1	18,3	148
2 завтрак											
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,1	92	100	1	0,2	20,1	92
Обед											
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
Полдник											
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
2 день (вторник)											
Завтрак											
302	Каша пшенная 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
2 завтрак											
	КМП Снежок	100	3,9	3,75	16,5	115,5	100	3,9	3,75	16,5	115,5
Обед											
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
Полдник											
	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
3 день (среда)											
Завтрак											
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
2 завтрак											
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	100	1	0,2	20,2	92
Обед											
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	2,6	0,5	13,7	72,4
Полдник											
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	0,6	-	16	47

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
	2 завтрак										
	Йогурт питьевой	100	4,2	3,75	16,5	117	100	4,2	3,75	16,5	117
	Обед										
139	Суп картофельный с горохом	150	4,9	2,3	18,1	128	180	6,9	3,24	23,1	148,4
443	Плов с мясом куры	130	9,6	12,9	29,7	281,2	150	11,6	14,8	32,9	300,2
50	Свекла протертая	40	0,47	2,03	3,62	34,8	50	0,52	3,05	5,76	53,6
700	Компот из клюквы	150	0,1	-	13	48	200	0,2	-	15	58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,6	0,5	13,7	72,4
	Полдник										
807	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	80	4,8	8,5	48,4	288
685	Чай с сахаром	150/10	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

6 день (понедельник)											
Завтрак											
302	Каша манная с маслом	150/5	4,69	5,9	27,1	151,5	200/5	5,69	6,9	28,9	161,5
648	Кисель	150	0,8	-	23,2	92,2	200	1,6	-	30,93	123

	Печенье	40	2,5	7,1	18,3	148	40	2,5	7,1	18,3	148
	2 завтрак										
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	100	1	0,2	20,2	92
	Обед										
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	2,6	0,5	13,7	72,4
	Полдник										
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

7 день (вторник)											
Завтрак											
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
	2 завтрак										
	КМП Снежок	100	3,9	3,75	16,5	115,5	100	3,9	3,75	16,5	115,5
	Обед										
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	2,6	0,5	13,7	72,4
	Полдник										
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

8 день (среда)											
Завтрак											
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
	2 завтрак										
631	Компот из сухофруктов	100	0,4	-	20,9	80,7	100	0,4	-	20,9	80,7
	Обед										
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	2,6	0,5	13,7	72,4
	Полдник										
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

9 день (четверг)											
Завтрак											
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
	2 завтрак										
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	100	1	0,2	20,2	92
	Обед										
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	2,6	0,5	13,7	72,4
	Полдник										
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

[illegible]

Обед											
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	2,6	0,5	13,7	72,4
Полдник											
	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 250795864576837559433845704902184217507778640368

Владелец Порывкина Евгения Акакиевна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026