

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по
дошкольному воспитанию

 / Е.В. Макеева /

УТВЕРЖДЕНО:



директор МБОУ «СОШ№2»

городского округа Судак

 / Н.В. Шишкина /


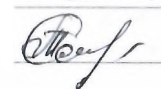
Приказ № 78-ОД от 30.10.2023

**Двухнедельное основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет
в МБОУ «СОШ№2» городского округа судак
структурное подразделение «Детский сад Яблонька» на 2023 г.**

Составил:

кладовщик

медицинская сестра

/ Л.И.Вербицкая /

/ Т.В.Лисовая /

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	
	Кофейный напиток с молоком	180	
	Батон	30	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	
	Итого за прием пищи	512	
Обед	Икра кабачковая	30	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	
	Пудинг рыбный запеченный	80	
	Каца вязкая (пшеничная)	150/5	
	Компот из свежих плодов	180	
	Хлеб ржаной	40	
	Хлеб пшеничный	20	
		Итого за прием пищи	715
	Полдник	Сырники из творога	100/20
Чай с сахаром		180/7	
		Итого за прием пищи	307
	Итого за день	1534	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей
от 3 до 7 лет

Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж	У			
5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
0,4	0,4	9,8	44	10	386
11,25	9,19	57,73	356,8	12,08	
					г/п
1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
13,0	7,60	9,63	159	0,20	285
4	4,24	24,56	152,4		331
0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
2,64	0,4	16,08	76		г/п
1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
22,67	16,39	88,55	590,44	16,52	
18,69	12,67	11,40	234	0,25	245
0,06	0,02	9,9	40		411
18,75	12,69	21,3	274	0,25	
52,67	38,27	167,58	1221,24	28,85	

завтрак		обед		полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	512	600-800	715	250-350	307

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	592	11,74	8,72	64,57	382,2	5,71	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Мясо, тушенное с овощами в соусе	220	21,27	16,55	15,02	296	5,2	290
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Итого за прием пищи	640	26,14	19,22	64,81	536,3	11,86	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	46
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,04	6,59	14,56	138		г/п
	Итого за прием пищи	340	11,06	14,92	30,1	298,88	8,98	
	Итого за день	1572	48,94	42,86	159,48	1217,38	26,55	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	640	250-350	340

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи	517	8,41	6,53	53,54	304,2	10,91	
Обед	Огурец соленый	30						г/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Плов из пшеницы	210	22,26	7,73	36,69	301	1,01	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	680	28,99	13,01	98,7	622,79	17,23	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	249
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	19,07	102	2,46	419
	Итого за прием пищи	280	20,62	15,64	43,4	357	2,65	
	Итого за день	1477	58,02	35,18	195,64	1283,99	30,79	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	517	600-800	680	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	1,2	412
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	490	10,74	14,38	44,89	349	4,95	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	79,68	4,9	32
	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Котлеты рыбные любительские	80/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	735	23,46	17,28	95,04	627,77	34,27	
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
	Итого за прием пищи	230	7,31	9,45	42,78	286	1,43	
	Итого за день	1455	41,51	41,11	182,71	1262,77	40,65	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	490	600-800	735	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи	520	8,63	7,6	65,54	363	11,78	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Голубцы ленивые	190	16,77	10,74	24,06	260,06	20,03	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	630	46,27	32,34	140,42	1023,26	26,68	
Полдник								
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8		г/п
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,57	6,05	76		г/п
	Итого за прием пищи	200	7,35	7,47	35,85	242,8		
	Итого за день	1350	62,25	47,41	241,81	1629,06	38,46	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	520	600-800	630	250-350	200

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,96	5,93	17,93	148,8	0,91	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Батон с сыром	30/15	5,04	6,59	14,56	138		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	607	15,57	15,71	66,49	469,8	5,94	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,73	274
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150/5	3,64	5,37	36,67	209,7	0	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,49	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	740	46,06	33,93	166,15	1141,34	8,85	
	Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100/30	17,54	12,05	17,15	247	0,24
Кисломолочный напиток «Снежок»		150	4,35	3,57	6,05	76		г/п
Итого за прием пищи		280	21,89	15,62	23,2	323	0,24	
Итого за день		1627	83,52	65,26	255,84	1934,14	15,03	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	607	600-800	740	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи	537	6,09	11,86	60,79	373	10,64	
Обед	Икра кабачковая	30						г/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	335
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
	Итого за прием пищи	700	22,31	18,07	87,58	602,28	16,33	
Полдник	Пряники	50	1,4	11,7	25,1	205,6	0	г/п
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	19,07	102	2,46	419
	Итого за прием пищи	230	6,88	16,58	44,17	307,6	2,46	
	Итого за день	1467	35,28	46,51	192,54	1282,88	29,43	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	Норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	537	600-800	700	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	592	11,57	8,72	66,06	386,8	5,71	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Кнели куриные с рисом	80/5	17,75	3,58	5,3	124	0,03	329
	Рагу из овощей	150	1,79	9,24	11,17	135	8,27	148
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Итого за прием пищи	655	24,4	15,46	66,26	499,1	14,96	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за прием пищи	312	10,03	21,03	26,12	333	0,18	
	Итого за день	1559	46,0	45,21	158,44	1218,9	20,85	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	Норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	655	250-350	312

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	Батон с сыром	30/15	5,04	6,59	14,56	138	0	г/п	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386	
	Итого за прием пищи	527	14,26	14,88	55,8	415,2	12,08		
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73	
	Котлеты рыбные любительские	80/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п	
	Итого за прием пищи	745	20,75	16,9	88,86	588,63	43,24		
	Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	19,07	102	2,46	419
		Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	441
Итого за прием пищи		250	14,7	10,36	48,25	304	2,5		
	Итого за день	1522	49,71	42,14	192,9	1307,83	57,82		

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	527	600-800	745	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100	
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411	
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	г/п	
II завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418	
	Итого за прием пищи	597	8,91	6,13	61,92	336,2	4,51		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21	
	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	4,09	13,54	97	6,03	82	
	Шницель рубленый из говядины	80/5	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299	
	Каша рассычатая с овощами (гречневая)	150/5	7,9	5,16	35,39	220	0,60	180	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п	
	Итого за прием пищи	75	27,32	22,05	117,97	776,64	28,22		
	Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,57	6,15	76		г/п
		Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8		г/п
Итого за прием пищи		200	7,35	7,47	35,95	242,8	0		
	Итого за день	1547	43,58	35,65	215,84	1355,64	32,73		

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	597	600-800	750	250-350	200

Прошнуровано, _____ пронумеровано,
подписано, скреплено печатью на _____
(_____)
листах.
Директор И.В. Шишкина

