

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Андрей Геннадьевич

А.Г.Фефилов

01.09.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

"Якужурская СОШ"

Красноперова Марина Николаевна

Красноперова М. Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети с 1,5 до 3-х лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	7,36	11,21	30,44	247,34	129
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	тгк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
Итого завтрак:		460	12,31	13,16	71,93	436,23	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,60	1,56	12,20	68,23	46
2	Котлеты, биточки, шницели	50	7,01	9,05	11,66	161,04	181
3	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	15,38	107,25	106
4	Компот из черноплодной рябины	150	0,00	0,00	7,33	27,92	тгк
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		520	16,04	14,73	71,18	479,90	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	110	11,55	14,32	30,68	325,57	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	тгк
3	Компот из кураги	150	0,73	0,04	16,25	61,33	253
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		300	15,15	16,20	67,46	495,16	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,50	44,10	210,57	1 411,30	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	150	7,95	12,08	31,44	230,51	130
2	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	10,55	41,71	629
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		428	12,52	14,85	67,80	418,17	
ОБЕД							
1	Пуштыг шюд с курицей	150	1,93	2,23	10,56	102,30	63
2	Котлета рыбная "Нептун"	50	8,59	7,68	12,37	132,05	88
3	Пюре картофельное	120	2,50	4,40	17,22	117,34	92
4	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	6,91	26,91	628
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		530	17,07	14,91	71,67	494,07	
ПОЛДНИК							
1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	30	0,48	1,79	2,67	27,47	3/1
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,60	37,70	306,75	285
3	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		305	11,31	12,54	61,88	425,13	
Итого завтрак, обед, полдник:			40,90	42,29	201,35	1 337,37	

Меню

День: третий Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	6,72	11,78	32,54	241,70	125
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Багон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		458	11,09	19,96	66,81	461,65	
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,28	1,63	1,39	20,72	31
2	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,65	3,77	11,55	100,72	129
3	Фрикадельки "Петушок"	50	8,74	5,64	14,79	132,93	81
4	Канюста тушеная	110	2,53	3,55	13,39	103,66	228
5	Напиток из сока	150	0,16	0,03	9,29	36,63	160Т
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		550	17,26	15,18	75,01	510,13	
ПОЛДНИК							
1	Макароны отварные с сыром	130	7,78	7,55	26,46	212,61	98
2	Компот из изюма	150	0,32	0,00	18,60	71,00	154
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		300	9,53	7,69	54,49	328,40	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,88	42,82	196,31	1 300,18	

Меню

День: четвертый Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	150	6,75	12,15	10,95	161,34	128
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Ўжем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	тгк
4	Багон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
Итого завтрак:		460	10,12	14,57	49,43	343,95	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,18	3,65	8,21	71,50	39
2	Котлета "Загадка"	50	8,39	5,19	5,24	116,58	76
3	Гороховое пюре	110	6,27	7,87	49,79	217,72	468
4	Компот из кураги	150	0,73	0,04	16,25	61,33	253
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		520	20,48	17,32	104,10	582,60	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	130	5,27	9,87	12,23	148,20	161
2	Печенье (порционно)	25	1,60	4,20	17,13	112,75	309
3	Компот из черноплодной рябины	150	0,00	0,00	7,33	27,92	тгк
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		325	8,30	14,21	46,12	333,65	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,89	46,10	199,64	1 260,20	

Меню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	150	6,68	11,54	29,10	279,08	257
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		458	10,64	14,36	62,71	463,08	
ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	30	0,44	1,34	2,76	24,26	17
2	Суп-лапша	150	1,42	2,92	25,92	107,00	151/1
3	Жаркое по-домашнему	160	12,72	10,39	26,37	266,16	394
4	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		550	18,65	15,22	89,72	551,32	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	140	12,57	18,61	30,13	258,38	131
2	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	11,77	45,57	157
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		310	14,14	18,77	51,32	348,74	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,43	48,36	203,75	1 363,14	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	150	6,13	11,33	30,30	212,06	123
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	10,50	37,98	335/1
Итого завтрак:		458	10,69	19,83	64,68	429,69	
ОБЕД							
1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	3,65	6,28	61,13	41
2	Гуляш из говядины	60	9,71	6,55	8,81	110,93	63
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,91	3,45	31,26	172,68	103
4	Компот из яблок и шиповника	150	1,41	0,28	19,83	76,64	тгк
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		530	20,16	14,49	90,79	536,85	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Удмуртский"	40	1,36	4,39	8,32	71,31	2
2	Печенье (порционно)	50	3,20	8,40	34,25	225,50	309
3	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
4	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	тгк
Итого полдник:		300	6,92	13,04	69,11	412,83	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,77	47,36	224,58	1 379,37	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,08	11,39	14,12	171,00	161
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ттк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ттк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Паниток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		460	7,92	12,07	49,37	332,10	
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный" из свежих овощей	30	0,35	2,96	2,93	38,62	14
2	Суп гороховый	150	5,45	5,57	15,97	150,05	47
3	Гуляш из рыбы (минтай) в сметанном соусе	60	9,09	7,96	10,30	122,35	162
4	Пюре картофельное	110	2,29	4,03	15,79	107,56	92
5	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ттк
Итого обед:		560	21,25	21,09	79,66	572,49	
ПОЛДНИК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ттк
2	Булочка "Веснушка"	75	9,02	12,29	37,20	276,60	293
3	Компот из кураги	150	0,73	0,04	16,25	61,33	253
Итого полдник:		325	10,15	12,73	65,05	386,61	
Итого завтрак, обед, полдник:			39,32	45,90	194,08	1 291,20	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	150	4,75	10,90	28,59	185,85	119
2	Кофейный паниток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ттк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Паниток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		458	11,22	14,28	62,86	371,51	
ОБЕД							
1	Витсетрет овощной	30	0,41	1,82	3,11	29,57	8
2	Уха со взбитым яйцом	150	3,82	2,08	7,95	90,00	60
3	Куры (филе), тушеные в соусе	60	6,01	7,33	8,70	118,89	444
4	Каша пшеничная вязкая	110	6,10	2,81	23,53	129,37	106
5	Компот из изюма	150	0,32	0,00	18,60	71,00	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ттк
Итого обед:		560	20,56	14,60	86,50	554,31	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	120	12,60	15,62	33,47	355,16	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	ттк
3	Паниток апельсиновый	150	0,14	0,03	11,77	45,57	157
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ттк
Итого полдник:		310	15,61	17,49	65,76	509,00	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,39	46,37	215,12	1 434,82	

Меню

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес"молочная	150	7.36	11.21	30.44	247.34	129
2	Чай с молоком или сливками	180	1.39	1.42	10.21	57.12	630
3	Масло сливочное	8	0.00	6.93	0.00	62.34	5
4	Батон	20	1.54	0.60	10.66	53.90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток лимонный	100	0.09	0.01	12.10	46.50	156
Итого завтрак:		458	10,38	20,17	63,41	467,21	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	30	0.42	1.79	2.73	27.04	34
2	Суп из овощей	150	1.24	3.50	14.68	65.22	56
3	Котлеты домашние	50	7.66	5.35	12.04	139.59	611
4	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3.78	2.40	23.07	146.71	97
5	Компот из черноплодной рябины	150	0.00	0.00	7.33	27.92	тгк
6	Хлеб пшеничный	20	1.43	0.14	9.43	44.78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2.48	0.42	15.18	70.69	тгк
Итого обед:		550	17,01	13,60	84,46	521,94	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	130	11.67	17.28	27.98	239.93	131
2	Напиток из сока	150	0.16	0.03	9.29	36.63	160Г
3	Хлеб пшеничный	20	1.43	0.14	9.43	44.78	тгк
Итого полдник:		300	13,27	17,45	46,70	321,34	
Итого завтрак, обед, полдник:			40,65	51,22	194,57	1 310,48	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	6.72	11.78	32.54	241.70	125
2	Чай с сахаром	180	0.16	0.04	8.29	32.29	628
3	Джем (повидло)	10	0.04	0.00	6.01	22.90	тгк
4	Батон	20	1.54	0.60	10.66	53.90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0.75	0.00	15.15	64.00	268
Итого завтрак:		460	9,21	12,42	72,65	414,79	
ОБЕД							
1	Борщ сибирский со сметаной	150/5	1.24	2.94	7.62	58.91	113
2	Фрикадельки мясные	50	7.97	4.18	14.15	107.52	39/9
3	Картофель отварной	110	2.59	6.63	17.63	160.46	76
4	Компот из сухофруктов	150	0.16	0.01	10.07	38.44	153
5	Хлеб пшеничный	20	1.43	0.14	9.43	44.78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2.48	0.42	15.18	70.69	тгк
Итого обед:		525	15,87	14,32	74,08	480,79	
ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с творогом	70	9.62	15.48	52.18	294.00	283/1
2	Чай с лимоном	150	0.18	0.04	10.55	41.71	629
3	Кефир	100	2.90	2.50	4.00	50.00	270
Итого полдник:		320	12,70	18,02	66,73	385,71	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,78	44,75	213,46	1 281,29	