

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 3-х до 7-ми лет

#### Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	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	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		<b>510</b>	<b>14,76</b>	<b>16,90</b>	<b>82,08</b>	<b>518,69</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
2	Котлеты, биточки, шницели	70	10,66	12,67	18,57	225,45	181
3	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106
4	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	ТТК
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		<b>620</b>	<b>20,65</b>	<b>19,31</b>	<b>84,79</b>	<b>583,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Запеканка из творога	110	11,55	14,32	30,68	325,57	149
2	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	ТТК
3	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60	253
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		<b>340</b>	<b>16,02</b>	<b>17,06</b>	<b>76,26</b>	<b>539,17</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>51,43</b>	<b>53,27</b>	<b>243,13</b>	<b>1 640,90</b>	

#### Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,60	16,10	41,92	307,35	130
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	ТТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>15,21</b>	<b>18,88</b>	<b>80,39</b>	<b>503,35</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Пуштые шыл с курицей	180	2,32	2,68	12,67	122,67	63
2	Котлета рыбная "Нептун"	70	12,03	10,76	17,32	184,87	88
3	Пюре картофельное	150	3,08	5,49	21,53	146,68	92
4	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		<b>640</b>	<b>21,51</b>	<b>19,53</b>	<b>84,42</b>	<b>601,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	50	0,80	2,98	4,45	45,78	3/1
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,60	37,70	306,75	285
3	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	153
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		<b>345</b>	<b>11,65</b>	<b>13,73</b>	<b>65,00</b>	<b>448,56</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>48,37</b>	<b>52,14</b>	<b>229,81</b>	<b>1 553,90</b>	

**Меню**

День: третий Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	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	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>13,33</b>	<b>23,88</b>	<b>77,66</b>	<b>542,21</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,46	2,71	2,31	34,54	31
2	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,98	4,52	13,86	120,86	129
3	Фрикадельки "Пегушок"	70	12,23	7,90	20,70	186,10	81
4	Кануста тушеная	130	2,99	4,20	15,82	122,51	228
5	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
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:		<b>670</b>	<b>21,79</b>	<b>19,93</b>	<b>89,69</b>	<b>628,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Макароны отварные с сыром	140	8,38	8,13	28,49	228,97	98
2	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		<b>340</b>	<b>10,19</b>	<b>8,27</b>	<b>60,24</b>	<b>358,95</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>45,31</b>	<b>52,08</b>	<b>227,60</b>	<b>1 529,48</b>	

**Меню**

День: четвертый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12	128
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		<b>510</b>	<b>12,37</b>	<b>18,62</b>	<b>53,08</b>	<b>397,72</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	9,86	85,84	39
2	Котлета "Загадка"	70	11,74	7,27	7,33	163,21	76
3	Гороховое пюре	130	7,41	9,30	58,84	257,30	468
4	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60	253
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		<b>620</b>	<b>25,35</b>	<b>21,56</b>	<b>120,14</b>	<b>695,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,08	11,39	14,12	171,00	161
2	Печенье (порционно)	25	1,60	4,20	17,13	112,75	309
3	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		<b>375</b>	<b>9,11</b>	<b>15,73</b>	<b>49,47</b>	<b>362,03</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>46,83</b>	<b>55,92</b>	<b>222,69</b>	<b>1 455,18</b>	

## Меню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	200	8,90	15,39	38,80	372,11	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	ГТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>12,86</b>	<b>18,21</b>	<b>72,41</b>	<b>556,11</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из квашеной капусты	50	0,74	2,24	4,60	40,43	17
2	Суп-лапша	180	1,70	3,50	31,10	128,40	151/1
3	Жаркое по-домашнему	200	15,90	12,99	32,96	332,70	394
4	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		<b>670</b>	<b>22,44</b>	<b>19,30</b>	<b>105,35</b>	<b>663,12</b>	
1	Омлет натуральный с маслом	140	12,57	18,61	30,13	258,38	131
2	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
Итого полдник:		<b>340</b>	<b>14,17</b>	<b>18,78</b>	<b>53,68</b>	<b>357,85</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>49,47</b>	<b>56,29</b>	<b>231,44</b>	<b>1 577,09</b>	

## Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша ячневая молочная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	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	ГТК
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	10,50	37,98	335/1
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>12,73</b>	<b>23,60</b>	<b>74,78</b>	<b>500,38</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	180	1,46	4,38	7,53	73,35	41
2	Гуляш из говядины	70	11,33	7,64	10,28	129,42	63
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,62	4,07	36,95	204,08	103
4	Компот из яблок и шиповника	180	1,69	0,34	23,80	91,97	ГТК
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		<b>620</b>	<b>23,01</b>	<b>16,99</b>	<b>103,17</b>	<b>614,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	12,48	106,97	2
2	Печенье (порционно)	50	3,20	8,40	34,25	225,50	309
3	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	160Г
4	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	ГТК
Итого полдник:		<b>340</b>	<b>7,63</b>	<b>15,24</b>	<b>74,65</b>	<b>453,91</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>43,36</b>	<b>55,84</b>	<b>252,59</b>	<b>1 568,58</b>	

**Меню**

День: второй Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,10	15,19	18,82	228,00	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	тгк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		<b>510</b>	<b>9,94</b>	<b>15,87</b>	<b>54,07</b>	<b>389,10</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Сезонный" из свежих овощей	50	0,58	4,94	4,89	64,37	14
2	Суп гороховый	180	6,54	6,68	21,56	180,06	47
3	Минтай (филе), запеченный в сметанном соусе	70	10,61	9,29	12,01	142,74	162
4	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
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:		<b>670</b>	<b>24,50</b>	<b>26,24</b>	<b>93,80</b>	<b>675,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
2	Булочка "Веснушка"	75	9,02	12,29	37,20	276,60	293
3	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60	253
Итого полдник:		<b>355</b>	<b>10,30</b>	<b>12,74</b>	<b>68,30</b>	<b>398,88</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>44,74</b>	<b>54,84</b>	<b>216,17</b>	<b>1 463,86</b>	

**Меню**

День: третий Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша "Дружба"	200	6,33	14,53	38,12	247,80	119
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Сыр (поршиями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		<b>508</b>	<b>12,81</b>	<b>17,91</b>	<b>72,39</b>	<b>433,46</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Винегрет овощной	50	0,68	3,04	5,18	49,28	8
2	Уха со взбитым яйцом	180	4,58	2,50	9,54	109,00	60
3	Куры (филе), тушеные в соусе	80	8,02	9,77	11,60	158,52	444
4	Каша пшеничная вязкая	130	7,21	3,32	27,80	152,90	106
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
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:		<b>680</b>	<b>24,78</b>	<b>19,19</b>	<b>101,06</b>	<b>670,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	тгк
3	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		<b>340</b>	<b>15,64</b>	<b>17,49</b>	<b>68,12</b>	<b>518,11</b>	
Итого завтрак, обед, полдник:			<b>53,22</b>	<b>54,59</b>	<b>241,57</b>	<b>1 621,94</b>	

**Меню**

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	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	гтк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	12,10	46,50	156
<b>Итого завтрак:</b>		<b>508</b>	<b>12,83</b>	<b>23,91</b>	<b>73,55</b>	<b>549,66</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	34
2	Суп из овощей	180	1,48	4,43	17,62	78,26	56
3	Котлеты домашние	70	10,73	7,49	16,86	195,42	611
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,47	5,20	27,27	173,38	97
5	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	гтк
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	гтк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	гтк
<b>Итого обед:</b>		<b>670</b>	<b>21,29</b>	<b>20,66</b>	<b>99,70</b>	<b>641,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Омлет натуральный с маслом	140	12,57	18,61	30,13	258,38	131
2	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Г
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	гтк
<b>Итого полдник:</b>		<b>340</b>	<b>14,22</b>	<b>18,78</b>	<b>51,95</b>	<b>352,01</b>	
<b>Итого завтрак, обед, полдник:</b>			<b>48,34</b>	<b>63,35</b>	<b>225,20</b>	<b>1 542,76</b>	

**Меню**

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	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	гтк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	гтк
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>11,45</b>	<b>16,34</b>	<b>83,50</b>	<b>495,36</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Борщ сибирский со сметаной	180/5	1,48	3,51	9,10	70,31	113
2	Фрикадельки мясные	70	11,16	5,86	19,81	150,52	39/9
3	Картофель отварной	130	3,06	7,83	27,10	189,63	76
4	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	гтк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	гтк
<b>Итого обед:</b>		<b>625</b>	<b>19,80</b>	<b>17,77</b>	<b>92,70</b>	<b>572,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ватрушка с творогом	70	9,62	15,48	52,18	294,00	283/1
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	270
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>12,74</b>	<b>18,03</b>	<b>68,84</b>	<b>394,05</b>	
<b>Итого завтрак, обед, полдник:</b>			<b>43,99</b>	<b>52,13</b>	<b>245,03</b>	<b>1 461,47</b>	