

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Андрей Геннадьевич

А.Г.Фефилов

03.10.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«ЯКШУРСКАЯ СОШ»

Красноперова Марина Николаевна

М.Н. Красноперова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень - зима

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	180	9,32	13,63	20,45	165,35	257
2	Какао с молоком	150	2,48	0,80	17,83	78,73	149
3	Джем	10	0,05	0,00	6,61	25,31	тгк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Компот из черноплодной рябины	100	0,00	0,00	14,67	55,75	1/10
Итого завтрак:		460	13,39	15,03	70,22	379,04	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (нарезка)	30	0,23	0,03	0,69	3,98	576 Т
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,64	1,39	12,50	67,89	139
3	Гуляш из курицы	50	8,57	5,76	4,00	128,87	63-08
4	Каша гречневая вязкая	110	0,06	7,26	25,38	135,32	257
5	Компот из яблок	150	0,11	0,11	9,98	39,22	585
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	14,52	15,11	77,16	490,74	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	50	10,76	10,71	25,85	297,98	149
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	1/90
3	Кисель из концентрата	150	0,04	0,00	11,30	77,50	318
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		235	13,31	12,13	54,91	467,87	
Итого завтрак,обед, полдник:			41,22	42,27	202,29	1 337,65	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	180	7,95	11,63	36,04	289,23	257
2	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	10,31	39,85	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	4/13-7
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоки свежие	1 шт.	0,40	0,40	11,60	48,68	16Т
Итого завтрак:		458	12,12	14,79	68,61	459,71	
ОБЕД							
1	Салат из капусты с морковью	30	0,46	1,49	3,30	27,09	13-08
2	Пуштыг шьд	150	1,52	6,30	11,32	106,79	63
3	Котлеты, биточки, шницели рыбные	50	7,18	6,37	6,88	80,67	163
4	Пюре картофельное	110	7,34	10,33	7,32	120,25	92-08
5	Напиток из шиповника	150	0,72	0,28	24,86	95,03	652
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	21,12	25,33	78,29	545,29	
ПОЛДНИК							
1	Винегрет овощной	30	0,46	0,05	2,88	12,91	60
2	Булочка Российская	60	4,55	4,14	20,60	191,39	11/12
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	1,13	0,00	22,73	96,00	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		260	7,57	4,33	55,64	345,08	
Итого завтрак,обед, полдник:			40,81	44,45	202,54	1 350,08	

Меню

День: третий Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	180	7,86	11,51	54,90	293,29	257
2	Кофейный напиток на молоке	150	2,08	0,43	18,58	78,41	148-08
3	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,85	4/11-Т
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток клюквенный	100	0,05	0,02	0,70	3,47	335/1
Итого завтрак:		458	11,59	18,36	84,94	481,93	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	1,79	2,70	26,96	32/1
2	Суп крестьянский с крупой	150	1,43	3,11	8,92	67,56	48-08
3	Котлета Загадка	50	9,75	5,17	7,33	167,39	76-08
4	Рагу из овощей	110	4,41	5,48	21,59	202,96	32/3
5	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	588
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:		550	20,07	16,12	75,21	618,78	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Удмуртский"	80	2,73	8,80	6,03	113,30	41
2	Чай с молоком или сливками	150	1,03	0,23	11,79	48,48	630
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		250	5,19	9,17	27,25	206,56	
Итого завтрак,обед, полдник:			36,85	43,66	187,40	1 307,27	

Меню

День: четвертый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	180	3,80	9,69	10,64	143,28	257
2	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	13,94	54,55	629
3	Джем	10	0,05	0,00	6,61	25,31	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из черной смородины	100	0,10	0,04	1,21	5,26	335/2
Итого завтрак:		460	5,67	10,37	43,06	282,31	
ОБЕД							
1	Огурец свежий (нарезка)	30	0,23	0,03	0,96	4,38	576 Т
2	Борщ	150	1,32	3,60	8,67	70,10	39-08
3	Куры тушеные в соусе	50	8,45	1,48	2,10	55,39	444
4	Гороховое пюре	110	6,97	19,33	54,02	440,52	468
5	Компот из изюма	150	0,32	0,00	25,41	96,89	ТТК
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:		550	21,20	25,00	115,77	782,74	
ПОЛДНИК							
1	Макароны отварные с сыром	110	6,66	7,94	22,47	188,33	274
2	Молоко кипяченое	150	3,76	0,85	6,22	36,23	269
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		280	11,85	8,93	38,12	269,34	
Итого завтрак,обед, полдник:			38,72	44,30	196,95	1 334,39	

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	180	10,23	10,94	40,59	281,63	257
2	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	10,31	39,85	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	4/13-7
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоки свежие	1 шт.	0,40	0,40	11,60	48,68	16Т
Итого завтрак:		458	14,40	14,10	73,16	452,12	
ОБЕД							
1	Помидор свежий (нарезка)	30	0,32	0,06	1,43	7,17	576 Т
2	Агьрчи шид	150	1,36	2,17	8,73	58,44	44
3	Котлета "Здоровье"	50	8,06	9,27	2,72	185,83	77
4	Каша гречневая вязкая	110	0,06	7,26	25,38	135,32	257
5	Напиток лимонный	150	0,14	0,01	17,10	67,94	646
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	13,85	19,33	79,97	570,17	
ПОЛДНИК							
1	Печенье (порционно)	20	1,41	1,72	13,54	72,63	309
2	Омлет натуральный с маслом	80	7,18	10,23	1,78	127,64	131
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	1,13	0,00	22,73	96,00	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		270	11,15	12,09	47,48	341,06	
Итого завтрак,обед, полдник:			39,40	45,52	200,61	1 363,35	

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	180	7,95	11,63	36,04	289,23	257
2	Какао с молоком	150	2,48	0,80	17,83	78,73	149
3	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,85	4/11-Т
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Компот из черноплодной рябины	100	0,00	0,00	14,67	55,75	1/10
Итого завтрак:		458	12,03	18,83	79,30	530,45	
ОБЕД							
1	Салат "Космос" (картофель, морковь,яйцо,лук)	30	1,45	4,01	2,88	52,86	47/1
2	Щи из капусты с картофелем	150	1,25	3,09	6,53	57,00	41-08
3	Гуляш из курицы	50	8,57	5,76	4,00	128,87	63-08
4	Каша перловая вязкая	110	2,50	5,81	16,38	132,89	257
5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	17,89	68,87	646
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	17,82	19,26	72,29	555,96	
ПОЛДНИК							
1	Винегрет овощной	30	0,46	0,05	2,88	12,91	60
2	Котлеты, биточки, шницели рыбные	50	7,18	6,37	6,88	80,67	163
3	Компот из изюма	150	0,32	0,00	25,41	96,89	тгк
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		250	9,39	6,56	44,60	235,25	
Итого завтрак,обед, полдник:			39,24	44,66	196,19	1 321,66	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
		180	4,94	2,33	16,97	97,77	161
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	0,13	0,03	10,31	39,85	628
2	Чай с сахаром	10	0,05	0,00	6,61	25,31	тгк
3	Джем	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
4	Батон						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток клюквенный	100	0,05	0,02	0,70	3,47	335/1
Итого завтрак:		460	6,71	2,98	45,25	220,31	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (нарезка)	30	0,23	0,03	0,69	3,98	576 Т
2	Суп гороховый с картофелем	150	2,09	7,46	21,01	154,70	47-08
3	Суфле "Рыбка Золотая"	50	8,08	12,17	25,57	196,76	87
4	Пюре картофельное	110	7,34	10,33	7,32	120,25	92-08
5	Компот из яблок и изюма	150	0,34	0,07	19,60	75,60	1/11
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	21,98	30,62	98,80	666,75	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови	30	0,37	1,50	2,62	23,96	19
2	Запеканка из творога	50	10,76	10,71	25,85	297,98	149
3	Соус молочный (сладкий)	20	0,33	0,60	0,99	9,93	238
4	Кисель из концентрата	150	0,04	0,00	11,30	77,50	318
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		270	12,93	12,95	50,19	454,15	
Итого завтрак,обед, полдник:			41,62	46,55	194,24	1 341,22	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
		180	7,23	8,47	38,90	249,28	119
1	Каша "Дружба"	180	2,08	0,43	18,58	78,41	148-08
2	Кофейный напиток на молоке	8	2,10	2,13	0,00	28,05	4/13-7
3	Сыр (порциями)	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
4	Батон						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,32	0,12	6,51	24,98	267
Итого завтрак:		458	13,27	11,75	74,65	434,63	
ОБЕД							
1	Огурец свежий (нарезка)	30	0,23	0,03	0,96	4,38	576 Т
2	Рассольник ленинградский	150	1,65	2,14	12,27	73,61	129
3	Жаркое по-домашнему	160	11,26	15,19	33,18	320,82	394
4	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	13,94	54,55	629
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	17,23	17,96	84,96	568,84	
ПОЛДНИК							
1	Икра кабачковая (заводская)	30	0,20	3,14	1,78	40,90	45Т
2	Ватрушка с творогом	70	9,04	11,24	20,61	220,45	283/1
3	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	10,31	39,85	628
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		270	10,80	14,55	42,13	345,99	
Итого завтрак,обед, полдник:			41,30	44,26	201,74	1 349,45	

Меню

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
		180	3,80	9,69	10,64	143,28	257
1	Каша пшеничная молочная	150	1,03	0,23	11,79	48,48	630
2	Чай с молоком или сливками	8	0,06	5,80	0,10	52,85	4/11-Г
3	Масло сливочное	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
4	Батон						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из черной смородины	100	0,10	0,04	1,21	5,26	335/2
Итого завтрак:		458	6,53	16,36	34,40	303,77	
ОБЕД							
1	Помидор свежий (нарезка)	30	0,32	0,06	1,43	7,17	576 Т
2	Суп из овощей	150	1,34	3,37	7,55	64,27	56-08
3	Котлеты рубленые из куриной грудки	50	10,72	7,41	17,83	225,95	460
4	Макаронные изделия отварные	110	5,47	7,30	48,46	227,84	469
5	Напиток лимонный	150	0,14	0,01	17,10	67,94	646
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:		550	21,90	18,71	116,97	708,64	
ПОЛДНИК							
1	Голубцы "Уралочка"	100	8,38	7,61	7,99	131,39	191
2	Соус сметанный	20	0,27	0,90	1,14	13,81	241
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	1,13	0,00	22,73	96,00	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		290	11,21	8,65	41,29	285,98	
Итого завтрак,обед, полдник:			39,64	43,72	192,66	1 298,40	

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	180	7,86	11,51	54,90	293,29	257
2	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	10,31	39,85	628
3	Джем	10	0,05	0,00	6,61	25,31	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	685
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоки свежие	1 шт.	0,40	0,40	11,60	48,68	16Т
Итого завтрак:		468	9,98	12,54	94,08	461,03	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	1,79	2,70	26,96	32/1
2	Суп-лапша с помидорами по-казачьи	150	4,02	2,34	7,96	106,86	149
3	Котлеты рыбные любительские	50	2,91	3,19	3,66	92,70	325
4	Каша рисовая вязкая	110	1,62	5,79	16,64	125,33	257
5	Напиток из шиповника	150	0,72	0,28	24,86	95,03	652
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:		550	13,59	13,95	80,43	562,34	
ПОЛДНИК							
1	Омлет с зеленым горошком	120	7,37	11,70	5,33	156,81	132
2	Чай с молоком без сахара	150	1,83	0,41	2,99	17,59	263
3	Конфеты в ассортименте	20	7,20	7,60	10,20	107,60	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		310	17,83	19,85	27,95	326,79	
Итого завтрак,обед, полдник:			41,40	46,34	202,46	1 350,16	