

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"
Фефилов Андрей Иванович



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
"Якшурская СОИ"

Красноперова Марина Николаевна
Красноперова М. Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети до 7-ми лет

Меню							
День: первый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	170	6,64	8,83	32,98	236,39	127-08
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	628
3	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из шиповника	100	0,32	0,12	11,05	42,24	652
Итого завтрак:		500	11,31	12,25	63,90	403,48	
ОБЕД							
1	Салат "Золотая осень"	50	0,62	4,48	6,18	65,61	89В
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
3	Котлета "Московская" (гов,свин)	70	10,06	13,70	12,28	196,26	164/1В
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	21,84	126,75	106-13
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:		670	20,86	24,83	91,63	632,09	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога со сгущ/молоком	100/20	16,96	23,12	25,80	359,45	149
2	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	29В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		340	18,67	23,30	53,39	474,70	
Итого завтрак, обед, полдник:			50,84	60,38	208,92	1 510,26	

Меню							
День: второй Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	170	8,34	15,71	34,50	280,32	129-08
2	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	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	Кефир	100	2,73	2,82	3,64	52,78	645
Итого завтрак:		500	15,95	20,19	69,50	480,36	
ОБЕД							
1	Салат "Заря"	50	1,43	5,05	4,16	65,24	116В
2	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,98	4,52	13,86	102,86	129
3	Котлета куриная "Нежная"	70	11,00	7,08	8,61	143,72	105В
4	Макаронные изделия отварные	130	4,74	3,42	30,45	171,11	97
5	Напиток "Витаминный"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	102В
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:		670	23,41	20,74	102,24	678,03	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	1,04	12,15	47,72	22
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	5,66	6,05	41,22	213,01	285
3	Чай с соком,	200	0,32	0,07	16,56	64,99	28В
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		345	8,01	7,30	79,36	370,51	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,37	48,23	251,10	1 528,90	

Меню

День: третий Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	180	8,32	11,11	42,73	328,61	130-08
2	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	629
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		500	10,50	12,16	79,06	486,80	
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	50	0,80	2,98	4,45	45,78	3/1
2	Суп-лапша	180	1,69	3,45	18,50	101,07	151/1
3	Картофель тушеный с фаршем (гов)	200	13,69	13,30	27,66	298,00	ТТК
4	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,48	73,61	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:		670	20,97	20,34	94,70	633,93	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	120	10,83	15,39	15,94	236,04	131
2	Компот из черноплодной рябины	200	0,44	0,06	9,78	39,46	ТТК
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	12,70	15,59	35,15	320,28	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,17	48,09	208,91	1 441,01	

Меню

День: четвертый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	170	7,62	13,88	36,87	273,92	125-08
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	148-08
3	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,00	0,00	6,81	25,88	647
Итого завтрак:		500	14,56	17,71	70,03	458,81	
ОБЕД							
1	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,50	1,82	31,02	29
2	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	14,35	117,80	39
3	Фрикадельки "Петушок" (кур)	70	12,48	10,30	9,70	170,70	81
4	Каша пшеничная вязкая	130	3,60	4,19	29,78	163,09	106-13
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	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	22,01	21,94	92,34	644,20	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	7,17	12,52	124,81	68
2	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	334В
3	Печенье для детского питания	25	1,77	2,46	16,93	90,79	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		395	7,81	9,93	59,13	338,50	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,38	49,58	221,50	1 441,52	

Меню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	170	8,65	13,77	27,41	262,85	128-08
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	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	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		500	11,16	14,41	68,44	439,53	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	34-13
2	Пуштык швед с курицей (кур.филе)	180	4,77	5,87	12,71	148,75	63
3	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	70	10,00	8,00	9,89	141,03	90
4	Картофельное пюре	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92
5	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,99	84,55	648
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:		670	22,14	22,25	92,39	661,98	
1	Макароньы с сыром	130	8,42	12,05	25,26	237,59	98
2	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	156
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		350	9,99	12,20	49,04	339,79	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,29	48,86	209,87	1 441,30	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	180	8,32	11,11	42,73	328,61	130-08
2	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	149
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,06	0,02	7,61	29,83	647
Итого завтрак:		500	13,22	12,79	75,69	482,80	
ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты с морковью	50	0,71	4,44	3,35	55,21	19
2	Суп полевой с курицей (кур.филе)	180	4,25	6,99	16,19	143,07	ТТК
3	Фрикадельки из птицы (кур)	70	10,09	4,86	7,13	114,80	204
4	Гороховое пюре	130	4,38	6,30	24,17	150,62	468
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	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	23,72	23,15	97,77	664,37	
ПОЛДНИК							
1	Биточки паровые в сметанном соусе (гов,свин)	60/15	8,38	10,44	5,97	151,33	190
2	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	18,48	107,25	106-13
3	Чай с соком	180	0,29	0,06	14,90	58,49	28В
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		385	13,62	14,20	48,78	361,86	
Итого завтрак, обед, полдник:			50,56	50,14	222,24	1 509,03	

Меню

День: второй Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная вязкая	170	6,10	12,39	34,34	240,33	123-08
2	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	630
3	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		500	12,21	17,63	67,94	441,45	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (нарезка/мелкошинкованный)	50	0,38	0,05	1,14	6,63	576Г
2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,66	3,57	24,28	131,20	47
3	Котлета "Детская" (гов,свин)	70	10,53	13,92	16,50	223,80	75/1
4	Рагу из овощей	130	2,12	3,90	15,22	118,50	87-13
5	Напиток "Витаминный"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	102В
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:		670	20,95	22,11	102,30	675,22	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови	50	0,61	2,49	4,37	39,94	19
2	Пирожок печеный с изюмом и повидлом	75	3,96	4,62	36,05	201,26	27В
3	Молоко кипяченое	200	4,78	1,07	7,90	46,00	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		345	10,78	8,32	57,75	331,98	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,94	48,06	227,99	1 448,65	

Меню

День: третий Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	180	5,70	7,80	34,31	223,02	119-08
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	148-08
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,00	0,00	6,81	25,88	647
Итого завтрак:		500	10,01	8,97	67,47	372,85	
ОБЕД							
1	Салат "Космос"	50	2,89	7,21	3,47	89,30	44-13
2	Суп из овощей	180	1,48	4,42	8,62	78,26	56
3	Битки "Нежные" (гов,кур)	70	9,52	8,05	9,92	155,93	157/1В
4	Макаронные изделия отварные	130	4,74	3,42	30,45	171,11	97
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	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	22,73	23,67	89,15	656,19	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога со сгущ/молоком	100/20	16,96	23,12	25,80	359,45	149
2	Чай с пшеничным	200	0,50	0,16	20,25	78,12	334В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	18,89	23,42	55,48	482,35	
Итого завтрак, обед, полдник:			51,63	56,06	212,10	1 511,38	

Меню

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
			14,44	20,52	21,25	314,72	131
1	Омлет натуральный с маслом	160					628
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	ТТК
3	Джем (повидло)	20	0,08	0,00	12,01	45,80	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Кефир	100	2,73	2,82	3,64	52,78	645
Итого завтрак:		500	18,97	23,98	56,77	503,08	
ОБЕД							
			2,43	4,83	4,22	60,56	37/1
1	Салат из свёклы с сыром	50					44
2	Агырчи шьд	180	1,59	3,93	10,17	98,65	179В
3	Котлета "Донская" (кур)	70	10,90	6,37	8,03	152,20	106-13
4	Каша пшеничная вязкая	130	4,23	2,90	27,02	146,90	253
5	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,48	73,61	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:		670	23,94	18,64	93,53	647,38	
ПОЛДНИК							
			0,53	2,24	2,26	29,93	16
1	Салат "Сезонный"	50					283/1
2	Ватрушка с творогом	70	8,11	7,77	34,09	225,67	28В
3	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	10,39	10,22	62,34	365,38	
Итого завтрак, обед, полдник:							
			53,30	52,84	212,64	1 515,84	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
			4,93	8,60	15,02	149,77	68
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180					629
2	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	ТТК
3	Печенье для детского питания	25	1,77	2,46	16,93	90,79	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		525	9,23	11,71	71,83	414,07	
ОБЕД							
			0,65	2,60	4,70	43,70	74Т
1	Икра кабачковая (заводская)	50					41
2	Щи из свежей капусты	180	1,45	4,39	20,10	138,25	166В
3	Нямыстызь запеканка (минт)	70	9,24	6,77	12,91	153,22	92
4	Картофельное пюре	130	2,68	4,76	18,65	127,12	648
5	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,99	84,55	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:		670	18,01	19,16	102,96	662,31	
ПОЛДНИК							
			22,04	20,11	28,17	311,48	200
1	Плов из птицы (кур/филе)	170					334В
2	Чай с шиповником	180	0,45	0,15	18,23	70,31	ТТК
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		370	23,92	20,40	55,83	426,57	
Итого завтрак, обед, полдник:							
			51,16	51,27	230,62	1 502,95	