



Десятидневное меню приготавливаемых блюд
на 2023-2024 учебный год
для организации питания детей возрастных категорий
от 1 до 3 лет дошкольного отделения
МБОУ "ЦО с. Амгуэмы"

Составлено с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", пищевой ценности блюд, витаминов, разрешенных блюд и рецептурных сборников:

1.Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова. - 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 301 с.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,55	5,61	10,38	141,25	94
	Какао со сгущенным молоком	150	0,99	0,6	4,07	47,69	396
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	10	0,95	0,82	3,41	36	34
	Фрукт	95	0,57	0,57	13,91	63,03	654
	Всего за завтрак	433	9,95	9,35	38,2	380,37	
Второй завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	42	152,3	38
	Всего за второй завтрак	100	0,4	0,4	42	152,3	
Обед	Салат "Школьный"	40	3,26	5,58	8,79	78,94	32
	Суп с крупой гречневой	180	5,08	4,86	12,68	119,37	16
	Плов из курицы	130	6,86	9,55	11,41	121,42	294
	Компот из кураги	150	0,15	0,07	16,72	82,5	40
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за обед	530	18,08	20,75	59,08	461,63	
Полдник	Сок с ассортименте/фруктовый	150	3,37	3,45	14,36	102	99
	Булочка "Любимая"	60	4,77	4,92	12,47	101,45	37
	Всего за полдник	210	8,14	8,37	26,83	203,45	
Ужин	Томаты в собственном соку	40	0,26	0,03	0,56	3,63	7
	Рагу овощное с мясом	150	4,08	8,87	23,8	168,37	19
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин 400	400	7,07	9,59	45,36	271,75	
Итого за неделю 1 день 1		1673	43,64	48,46	211,47	1469,5	

неделя 1 день 2	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ценность ккал	№ рецепту р
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,41	8,26	11,59	166,08	97
	Чай с сахаром	150	0	0	9,6	38,62	68
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	44
	Всего за завтрак	368	5,35	11,33	32,56	304,52	
Второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,8	0,8	62	98	67
	Всего за второй завтрак	100	0,8	0,8	62	98	
Обед	Салат "Витаминный"	30	0,36	1,54	3,26	28	604
	Суп с бобовыми (горох)	150	6,22	3,91	12,17	87,86	19
	Макаронные изделия отварные	110	4,49	3,15	12,3	160,68	88
	Печень по-Строгановски	60	4,78	3,46	7,89	107,22	26
	Напиток из шиповника	150	0,09	0	10,8	69,4	256
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за обед	520	17,76	12,52	52,74	492,76	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,82	11,93	97,5	35
	Сдоба обыкновенная	60	5,04	3,64	21,67	183,6	280
	Всего за полдник	210	9,39	7,46	33,6	281,1	
Ужин	Огурцы консервированные	40	0,26	0,03	0,56	3,63	65
	Жаркое по-домашнему с мясом пт	150	6,02	12,57	16,65	165,05	28
	Какао со сгущенным молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	396
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин	400	10,19	14,01	31,57	285,3	
Итого за неделю 1 день 2		1598	43,49	46,12	212,47	1461,68	

42	47	203	1400
44/39,3	49/44,65	213/192	1470/1330

Неделя 1 День 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,76	3,7	12,4	95,25	49
	Чай с молоком	150	0,3	0,2	6,35	7,73	29
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	10	0,95	0,82	3,41	36	34
	Фрукт	95	0,57	0,57	13,91	63,03	654
	Всего за завтрак	433	8,47	7,04	42,5	294,41	
Второй завтрак	Фруктовый салат	100	0,76	6,83	15,68	125	168
	Всего за второй завтрак	100	0,76	6,83	15,68	125	
Обед	Салат из морской капусты	40	0,36	4,06	0,72	49,2	19
	Рассольник " Ленинградский"	150	5,08	4,35	11,6	90,6	231
	Гречка отварная	110	2,47	3,55	14,47	87,12	69
	Курица в томатном соусе	60	9,06	6,24	6,21	90,25	18
	Компот из сухофруктов	150	0,96	0,25	14,26	163,5	245
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за обед	540	20,66	19,14	56,74	540,07	
Полдник	Творожная запеканка	50	3,54	3,88	12,14	73,66	117
	Молоко сгущенное	10	0,75	0,85	5,55	32,8	41
	Кисель	160	0	0	30	129	233/1
	Всего за полдник	220	4,29	4,73	47,69	235,46	
Ужин	Томаты в собственном соку	40	0,26	0,03	0,56	3,63	7
	Картофель отварной	110	2,22	4,17	16,65	111,3	694
	Гуляш с отварным мясом	60	4,5	5,7	14,85	113,6	51
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за ужин	410	8,8	10,36	38,38	268,13	
Итого за неделю 1 день 3		1703	42,98	48,1	200,99	1463,07	

42	47	203	1400
44/39,3	49/44,65	213/192	1470/1330

Неделя 1 День 4	Наименование блюд	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,06	5,2	26,74	210,59	390
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Всего за завтрак	358	6,95	6,95	44,69	343,34	
Второй завтрак	Яблоко протертое с изюмом	100	6,17	5,08	18,97	96,58	66
	Всего за второй завтрак	100	6,17	5,08	18,97	96,58	
Обед	Салат из консервированных огурцов и помидор	30	2,25	2,52	9,08	58,52	89
	Щи	150	1,19	3,18	13,68	92,5	54
	Картофельное пюре	110	2,58	3,19	9,74	84,4	206
	Котлета мясная	50	3,8	2,3	4,85	53,37	21
	Сок в ассортименте/ фруктовый	150	3,37	3,45	14,36	102	99
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за обед	510	15,01	15,1	58,03	430,39	
Полдник	Кефир	150	3,21	3,29	9,95	97,91	86
	Бисквит	60	2,25	4,8	27,12	158	73
	Всего за полдник	210	5,46	8,09	37,07	255,91	
Ужин	Омлет натуральный	150	5,53	8,4	30,94	151,27	27
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	146
	Какао со сгущенным молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	396
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин	400	9,98	11,93	48,77	302,99	
Итого за неделю 1 день 4		1578	43,57	47,15	207,53	1429,21	

Неделя 1 День 5	Наименование блюд	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	5,86	7,29	22,83	169,44	189
	Какао со сгущенным молоком	150	0,99	0,6	4,07	47,69	396
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	10	0,95	0,82	3,41	36	34
	Фрукт	95	0,57	0,57	13,91	63,03	654
	Всего за завтрак	433	10,26	11,03	50,65	408,56	
Второй завтрак	Яблоко протертое с черносливом	100	6,17	5,08	18,97	96,58	66
	Всего за второй завтрак	100	6,17	5,08	18,97	96,58	
Обед	Салат "Витаминный"	30	0,36	1,54	3,26	28	604
	Свекольник	150	3,55	4,27	12,14	98,61	4
	Макаронные изделия отварные	110	3,74	2,27	15,64	128,27	88
	Тефтели рыбные с соусом	50	3,86	4,85	7,5	99,67	17
	Компот из изюма	150	0,15	0,07	16,72	82,5	40
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за обед	510	13,48	13,46	61,58	476,65	
Полдник	Сок в ассортименте/фруктовый	150	3,37	3,45	14,36	102	99
	Пирожок печеный с мясом	60	3,72	5,92	19,36	153,07	47
	Всего за полдник	210	7,09	9,37	33,72	255,07	
Ужин	Томаты в собственном соку	40	0,26	0,03	0,56	3,63	7
	Азу с картофелем	150	3,45	7,49	18,91	114,5	96
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин	400	6,44	8,21	40,47	217,88	
Итого за неделю 1 день 5		1653	43,44	47,15	205,39	1454,74	

42	47	203	1400
44/39,3	49/44,65	213/192	1470/1330

Неделя 2 День 1	Наименование блюд	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	6,86	8,29	10,83	169,44	189
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	10	0,95	0,82	3,41	36	34
	Всего за завтрак	368	9,7	10,86	32,19	338,19	
Второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,8	0,8	62	98	67
	Всего за второй завтрак	100	0,8	0,8	62	98	
Обед	Салат из консервированных огурцов и помидор	30	2,25	2,52	9,08	58,52	89
	Суп куриный	150	3,57	2,9	12,67	101,8	26
	Жаркое по-домашнему	150	6,02	12,57	16,65	165,05	28
	Компот из чернослива	150	0,15	0,07	9,72	82,5	40
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за обед	500	13,81	18,52	54,44	447,47	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,82	11,93	97,5	35
	Слойка с сахаром	60	4,68	3,76	20,24	138,4	437
	Всего за полдник	210	9,03	7,58	32,17	235,9	
Ужин	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	146
	Голубцы ленивые мясом	150	6,1	5,78	14,09	133	13
	Какао со сгущенным молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	396
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин	400	10,55	9,31	31,92	284,72	
Итого за неделю 2 день 1		1578	43,89	47,07	212,72	1404,28	

42	47	203	1400
44/39,3	49/44,65	213/192	1470/1330

Неделя 2 День 2	Наименование блюд	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	3,55	5,61	15,38	104,25	36
	Какао со сгущенным молоком	150	0,99	0,6	4,07	47,69	396
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	44
	Всего за завтрак	368	6,48	9,28	30,82	251,76	
Второй завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	42	152,3	38
	Всего за второй завтрак	100	0,4	0,4	42	152,3	
Обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40	6,88	4,48	11,45	85,96	704
	Суп рыбный из консервов	150	2,01	3,12	19,08	95,96	64
	Макаронные изделия отварные	110	4,49	3,15	9,3	100,68	88
	Биточки по белорусски	60	2,59	6,09	7,54	99,3	282
	Напиток из шиповника	150	0,09	0	10,8	69,4	256
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за обед	530	17,88	17,3	64,49	490,9	
Полдник	Сок в ассортименте/фруктовый	150	3,37	3,45	14,36	102	99
	Пирожок с яблоком	70	9,17	8,85	15,5	201,88	69
	Всего за полдник	220	12,54	12,3	29,86	303,88	
Ужин	Огурец консервированный	40	0,26	0,03	0,56	3,63	65
	Рагу овощное с мясом	150	4,08	8,87	23,8	168,37	19
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин	400	7,07	9,59	45,36	271,75	

	Итого за неделю 2 день 2	1618	44,37	48,87	212,53	1470,59	
		42	47	203	1400		
		44/39,3	49/44,65	213/192	1470/1330		

Неделя 2 День 3	Наименование блюд	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	150	3,55	3,61	17,38	52,25	494
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	10	0,95	0,82	3,41	36	34
	Всего за завтрак	368	6,39	6,18	38,74	221	
Второй завтрак	Яблоко протертое с черносливом	100	6,17	5,08	18,97	96,58	66
	Всего за второй завтрак	100	6,17	5,08	18,97	96,58	
Обед	Салат из морской капусты	40	0,36	4,06	0,72	49,2	19
	Борщ	150	4,39	3,4	10,8	50,7	98
	Рис отварной	110	1,75	0,26	7,39	78,71	511
	Печень по-Строгановски	60	2,78	2,46	5,89	97,22	261
	Компот из сухофруктов	150	0,96	0,25	14,26	163,5	245
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за обед	530	12,06	10,89	45,38	478,93	
Полдник	Сырники из творога	60	6,3	5,66	7,59	96,66	96
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,1	65,6	41
	Кисель	160	0	0	30	129	233/1
	Всего за полдник	240	7,8	7,36	48,69	291,26	
Ужин	Гречка отварная	110	2,47	3,55	14,47	87,12	69
	Бефстроганов из мяса	60	3,27	5,34	12,06	98,78	43
	Соус томатно-сметанный	30	1,44	8,25	3,33	96,3	71
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин	410	9,91	17,83	50,86	381,95	
Итого за неделю 2 день 3		1648	42,33	47,34	202,64	1469,72	

42	47	203	1400
44/39,3	49/44,65	213/192	1470/1330

Неделя 2 День 4	Наименование блюд	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(вермишель)	150	3,43	4,36	15,99	116,25	16
	Чай с молоком	150	0,3	0,2	6,35	7,73	29
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	44
	Всего за завтрак	368	5,67	5,02	33,71	223,8	
Второй завтрак	Фруктовый салат	100	0,76	6,83	15,68	125	168
	Всего за второй завтрак	100	0,76	6,83	15,68	125	
Обед	Салат "Школьный"	40	3,26	5,58	8,79	78,94	32
	Суп харчо	150	4,63	6,7	18,28	135,94	24
	Капуста тушеная	110	3	2,58	19,02	84,86	36
	Тефтели мясные	50	6,05	4,98	15,93	97	42
	Компот из чернослива	150	0,15	0,07	9,72	82,5	40
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за обед	520	18,91	20,37	78,06	518,84	
Полдник	Кефир	150	3,21	3,29	9,95	97,91	86
	Сдоба обыкновенная	60	5,04	3,64	21,67	183,6	280
	Всего за полдник	210	8,25	6,93	31,62	281,51	
Ужин	Томаты в собственном соку	60	0,4	0,05	0,85	5,45	7
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	7,15	8,1	19,08	199,37	5
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Всего за ужин	410	9,37	8,61	37,77	284,77	
Итого за неделю 2 день 4		1608	42,96	47,76	196,84	1433,92	

42	47	203	1400
44/39,3	49/44,65	213/192	1470/1330

Неделя 2 День 5	Наименование блюд	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	6,86	8,29	10,83	169,44	189
	Какао со сгущенным молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	396
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	10	0,95	0,82	3,41	36	34
	Всего за завтрак	368	10,88	11,58	25,55	355,06	
Второй завтрак	Яблоко протертое с изюмом	100	6,17	5,08	18,97	96,58	66
	Всего за второй завтрак	100	6,17	5,08	18,97	96,58	
Обед	Салат из консервированных огурцов и помидор	30	2,25	2,52	9,08	58,52	89
	Суп с мясными фрикадельками	150	2,7	4,24	0,9	63	29
	Бобовые отварные(горох)	110	3,44	4,79	17,28	121,06	332
	Котлета мясная	50	3,8	2,3	4,85	53,37	21
	Компот из кураги	150	0,15	0,07	16,72	82,5	40
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за обед	520	15,07	14,61	58,31	437,85	
Полдник	Чай с сахаром	150	0	0	9,6	38,62	68
	Блины	40	2,49	3,61	13,28	106,32	260
	Джем/варенье	10	0	0	6,8	27	31
	Всего за полдник	200	2,49	3,61	29,68	171,94	
Ужин	Макаронные изделия/перья/с сыром	150	6,33	11,01	50,53	256,76	326
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	146
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Всего за ужин	400	9,6	13,82	75	391,61	
Итого за неделю 2 день 5		1588	44,21	48,7	207,51	1453,04	

42	47	203	1400
44/39,3	49/44,6	213/192	1470/1330