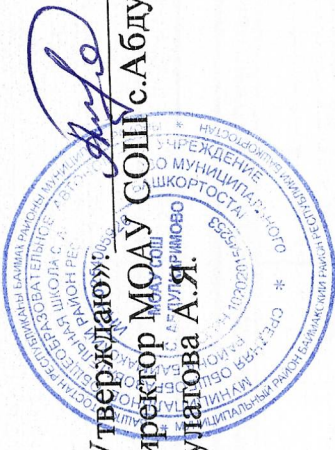


«Утверждаю»:
Директор МОАУ СОШ с.Абдулкаримово
Булатова А.Я.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(осень-зима)

сырье до 3 лет

**ГДО МОАУ СОШ с.Абдулкаримово
на 2024-2025 учебный год**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО ПОСЕЛЕНИЯ														
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ														
Прием		№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.					
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак	184		Каша ячневая молочная вязкая	150/5	179	4,9	3,7	30,9	107,78	58,6	1,56	0,15	0,07	8,48
	311		Кисель Валетек	150	15	0,19	0	3,6	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8
	1		Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	3,93	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0
			итого за завтрак	339	320	7,8	10,13	48,6	119,63	35,81	1,32	0,15	0,14	1,5
2 Зав			фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
			итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
	40		Салат "Степной"	40	35,67	0,64	2,09	3,51	8,33	4,84	0,48	0,01	0,01	1,3
	54		Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	89,76	3,018	6,78	19,43	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8
Обед	221		Плов из отварной говядины	130	294,32	15,3	15,87	22,64	29	32	2	0,09	0,12	17,9
	294		Компот из сухофруктов	150	59,7	0,09	0	14,55	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СТР		Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	510	690,2	20,9	19,51	103,5	258,48	178,56	69,4	24,4	36,28	114,1
ПОЛДНИК	74		Суп молочный с макаронными	150	95,12	3,48	3,64	11,75	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
	283		Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
	СТР		хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	330	185	5,8	3,42	33	87,49	10,8	1	0,14	0,14	0,39
			итого за день	1379	1289,2	35,3	33,86	204,7	551,6	270,17	103,72	36,69	54,56	161,99
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО ПОСЕЛЕНИЯ														
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ														
Прием		№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.					
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг

завт	1	Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	3,93	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0
		итого за завтрак	339	265	6,3	10,32	36,7	103,08	22,97	0,86	0,09	0,14	0,41
2 Зав		фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
		итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед	23	Салат свеклы	40	38	0,5	3	2,4	10,22	5,94	0,53	0,01	0,01	1,49
	44	Суп из овощей на м/б	150/5	68,05	1,14	3,46	7,43	9,58	12,09	0,46	0,05	0,03	2,93
	92	Бефстроганов	50/30	202	13,8	15	2,7	10,44	15,5	1,87	0,04	0,08	0,49
	212	Отварные макаронные изделия	120	192	11,5	4,08	26,5	62,5	12,99	3,67	0,3	0,07	0,4
	294	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
ПОЛДНИК		Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		итого за обед	600	655,05	30,84	25,97	72,83	123,19	75,24	8,12	0,57	0,29	5,01
		Суп молочный с крупой	150	81	2,6	3,1	10,9	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
	283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		итого за полдник	330	330	6,8	4,53	11,33	86,14	13,05	0,91	0,13	0,14	0,39
		итого за день	1469	1344,05	35,47	94,32	187,7	610,08	140,41	112,87	45,34	84,21	163,32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО ДНЯ ЧЕТВЕРГ													
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ										
Прием	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность			минеральные элементы, витамины, г.						
				энергетич	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак	196	Каша "Дружба" с маслом	150/4	187	5,6	6,6	26,4	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4
	283	чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
	3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		итого за завтрак	344	311	10,7	9,62	45,5	203,93	49,1	1,56	0,18	0,18	0,47
2 завтрак		кисломолочный продукт	150/5	59	4,2	0,1	10	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
		итого за 2 завтрак	185	225,9	8,6	4	39,8	107,02	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07
	19	Салат из моркови	30	7,2	0,33	0,006	1,14	4,2	6	0,27	0,015	7,5	3

42	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	182,53	9,97	11,9	8,87	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
97	Жаркое по домашнему	60/40	125	4,32	4,28	17,76	58,8	52,39	1,6	0,1	0,1	0,24
294	Компот из сухофруктов	150	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
СГР	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
	итого за обед	605	520,53	34,99	27,51	67,43	289,48	103,29	15,67	9,16	30,1	21,99
	Каша пшеничная молочная	150/4	181	5,6	6	27,4	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
	Чай с лимоном и сахаром	150	46,22	0,05	0,007	11,48	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8
285	Хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
	итого за полдник	334	286	8,1	6,33	50,4	108,63	27,73	2,16	0,2	0,18	1,2
	итого за день	1477	1437,63	65,49	38,7	218,08	668,21	252,07	22,2	8,57	30,66	24,26

день Пятница

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО ДОШКОЛЬНОГО ПИЩЕВОГО ДОШКОЛЬНО									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПОЛДНИК		итого за обед	600	564,53	29,67	29,73	72,77	264,27	82,45	15,3	9,19	30,09	30,08
	74	Суп молочный с макаронными	150	95,12	3,48	3,64	11,75	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
	283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		итого за полдник	330	185	5,8	3,42	33	87,49	10,8	1	0,14	0,14	0,39
		итого за день	1454	1929,43	67,37	43,45	234,17	447,38	130,45	17,44	9,45	30,37	30,85

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ													
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ													
Пример № рец. Блюдо													
			Выход, г	энергетическая ценность			пищевая ценность			минеральные элементы, витамины, г.			
				энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
завтрак	211	Макаронные изделия с тертым сыром	130	230,6	7,6	10,2	26,8	141	13,3	0,67	0,67	0,67	0,08
	283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
	3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		итого за завтрак	310	378,6	12,7	12,5	53,2	229,76	33,53	2,08	0,79	0,81	0,47
2 Зав		фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
		итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед	27	Салат из свеклы с яблоками	30										
	63	Суп картофельный с бобовыми	150										
	96	Гуляш из отварного мяса											
	173	Каша гречневая рассыпчатая											
	311	Витаминизированный кисель	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СГР	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
ПОЛДНИК		итого за обед	465	732,7	18	20,23	117,9	261,93	174,04	68,2	24,33	36,28	15,5
	283	Суп молочный с крупой	150	81	2,6	3,1	10,9	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
		Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0

283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0	0
3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	0,07
	итого за завтрак	334	311	7,8	10,12	46,7	117,82	35,29	1,29	0,15	0,14	0,14	0,14
	фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46	46
	итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46	46
40	Салат Степной	40	26	0,6	1,4	2,7	6,04	5,62	0,16	0,02	0,01	1	1
61	Суп картофельный с крупой	150	77	1,3	3,5	9,2	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03	7,2	7,2
596	Рагу овощное с мясом	150	182,53	9,97	11,9	8,87	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87	16,87
294	Компот из сухофруктов	200	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	0,1
СГР	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	0
	итого за обед	650	834,53	28,67	23,31	123,37	474,85	164,54	81,8	33,38	66,09	116,86	116,86
302	Каша гречневая вязкая	150/4	190	4,3	5,8	29,8	87,51	25	0,4	0,05	0,11	0,38	0,38
285	Чай с лимоном и сахаром	150	46,22	0,05	0,007	11,48	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0	0
	итого за полдник	334	374	9,7	8,53	64,8	103,39	13,59	1,03	0,14	0,17	1,21	1,21
	итого за день	1436	1589,53	40,07	31,23	258,2	727	251,28	113,14	45,42	84,35	164,77	164,77

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ на день Четверг

дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ

Прием	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г					
				энергетич	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	198	Каша манная молочная	150/5	181	5,6	6	27,4	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
	300	Витаминный напиток	150	27	0,1	0,03	6,5	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8
	1	Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	3,93	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0
		итого за завтрак	339	314	10,7	9,03	48,4	209,53	43,13	2,08	0,15	0,15	1,2
2 завтрак		Кисломолочный продукт	150/5	59	4,2	0,1	10	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
		итого за 2 завтрак	30	225,9	7,2	4	39,8	107,02	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07
	34	Салат Здоровье	30	7,2	0,33	0,006	1,14	4,2	6	0,27	0,015	7,5	3

54	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	89,76	3,018	6,78	19,43	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8
95	Гуляш, соус томатный	50/40	182,53	9,97	11,9	8,87	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
212	Отварные макаронные изделия	120/5	157	5,4	5,36	22,2	73,5	65,5	2	0,13	0,13	0,3
294	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
	итого за обед	595	1053,33	37,27	30,59	157,47	306,58	120,98	16,33	9,2	30,13	20,26
74	Суп молочный с макаронными	150	81	2,6	3,1	10,9	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
	итого за полдник	330	185	5,8	3,42	33	87,49	10,8	1	0,34	0,18	0,4
	итого за день	1444	1704	59,87	32,85	270,1	710,62	192,61	19,16	9,56	30,53	21,99

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО ДОШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ													
ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ													
Прием	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы,			витамины, г.		
				энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак	181	Каша рисовая молочная	150/4	174	4,7	6,1	25,1	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
	283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
	3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		итого за завтрак	339	301	7,2	10,52	44,2	102,95	37,7	1,22	0,14	0,14	0,4
2 завтрак		Кисель	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
		итого за 2 завтрак	180	223,9	3	3,9	44,8	0,48	2,3	0,12	0,02	0,01	0
	26	Салат из свеклы с изюмом	40	22	0,5	0,3	2,9	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07
	53	Щи из свежей капусты со сметаной	150	122	4,5	3,1	17,5	18,7	2,3	1,33	0,13	0,05	2,8
	80	Рыба тушеная в томате с овощами	50/40	141,8	8,3	8,8	7,1	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11	2,6

184	Каша ячневая рассыпчатая	130/4	157	4,3	3,4	26,7	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
294	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
	итого за обед	594	597,8	21,5	16,03	88	93,56	80,25	5,34	0,43	0,29	7,57
257	Каша овсяная "Геркулес"моло	150/4	198	6,1	7,4	26,7	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38
283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
	итого за полдник	334	294	8,6	-7,72	47,8	109,13	50,58	2,01	0,25	0,18	0,38
	итого за день	1412	1418,7	40,1	45,72	227,8	296,83	164,37	8,42	0,83	0,61	6,28

ПОЛДНИК