

Материально ответственное лицо

Утверждаю: директор МБОУ «ЦО № 34»

Сезон: летний

Л.В.Лазарева

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

приказ по МБОУ «ЦО № 34» от 26.04.2023 г. № 129-а

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ)

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>1 День: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	150	9,290	10,01	22,71	218	220
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>11,92</b>	<b>13,96</b>	<b>61,79</b>	<b>420</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,667</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,044	1,187	33,65	13
	Суп картофельный с гречкой	180	10,26	8,676	49,41	324,612	36
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	354
	Биточки рубленые	70	10,873	8,248	11,246	162,166	299
	Компот из сушеных фруктов витамин С	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26,749</b>	<b>24,546</b>	<b>111,685</b>	<b>781,858</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с крупой (манная)	150	3,904	3,808	12,315	99,15	101
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,034	0,699	14,955	71,7	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	67	420
<b>Итого за «уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>		<b>360</b>	<b>11,338</b>	<b>6,307</b>	<b>34,47</b>	<b>237,85</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1485</b>	<b>50,507</b>	<b>44,813</b>	<b>218,045</b>	<b>1482,375</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>2 День: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,312	3,909	14,128	108,9	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10,432</b>	<b>14,649</b>	<b>44,568</b>	<b>351,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,492	3,075	1,866	37,1	15
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	180	4,166	3,97	11,768	99,54	87
	Пюре картофельное	130	2,656	4,161	17,714	118,95	339
	Котлета рыбная любительская	70	9,76	3,41	7,91	101,5	272
	Напиток из плодов шиповника витамин С	180	1,941	1,549	12,478	71,64	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>21,175</b>	<b>16,525</b>	<b>64,336</b>	<b>490,83</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Вареники ленивые (отварные)	120	16,375	14,566	25,735	265,846	244
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	20	1,46	3,1	13,6	88,26	б/н (пр.уп.)
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	2,492	87,84	390
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>380</b>	<b>19,145</b>	<b>20,522</b>	<b>49,78</b>	<b>502,846</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1490</b>	<b>52,252</b>	<b>52,196</b>	<b>179,684</b>	<b>1440,576</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>3 День: среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	10,616	19,002	2,131	221,647	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,491	2,594	3,125	41,8	10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>21,637</b>	<b>32,456</b>	<b>39,006</b>	<b>534,447</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,30	10,3	46	386
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат летний	50	0,61	2,6	3,224	38,75	16
	Бульон из птицы детский	180	0,252	0,027	0,216	3,6	60
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,111	0,394	19,019	92,05	123
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,43	5,015	33,389	208,0	179
	Котлета рубленая из птицы	70	13,603	3,208	11,643	129,5	322
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из лимонов	180	0,162	0,018	24,714	85,122	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>27,891</b>	<b>13,621</b>	<b>107,153</b>	<b>648,762</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,348	4,108	13,929	110,1	101
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	456
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	67	420
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>380</b>	<b>13,648</b>	<b>8,968</b>	<b>48,059</b>	<b>328,1</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1595</b>	<b>63,576</b>	<b>55,345</b>	<b>204,518</b>	<b>1557,309</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>4 День: четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	150	4,443	4,449	13,446	111,6	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>9,623</b>	<b>10,719</b>	<b>56,636</b>	<b>361,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,88	44	386
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,88</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	2,35	3,85	39,167	57
	Борщ с мясом	180	7,123	5,234	9,885	115,2	68
	Гуляш из отварного мяса	70	8,995	7,239	2,31	110,25	293
	Макаронные изделия отварные	130	4,781	3,913	22,928	145,99	335
	Компот из сушеных фруктов витамин С	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>24,055</b>	<b>19,114</b>	<b>76,565</b>	<b>574,407</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Сырники из творога	110	20,559	13,937	12,54	257,4	245
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	25	0	0	19,75	80	б/н (пр.уп.)
	Кисель	180	0	0	17,64	72	118
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>375</b>	<b>21,725</b>	<b>16,649</b>	<b>57,883</b>	<b>470,3</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1500</b>	<b>55,803</b>	<b>46,882</b>	<b>200,964</b>	<b>1450,307</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>5 День: пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	4,74	7,635	19,755	167,37	66
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10,86</b>	<b>18,375</b>	<b>50,195</b>	<b>410,37</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,667</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,565	3,093	2,36	39,55	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,111	2,062	12,493	77,94	88
	Суфле куриное	70	11,946	5,973	2,146	109,666	327
	Пюре картофельное	130	2,656	4,161	17,714	118,95	339
	Компот из свежих плодов витамин С	180	0,144	0,144	2,492	87,84	390
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>19,582</b>	<b>15,793</b>	<b>49,805</b>	<b>496,046</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	3,613	3,808	12,624	99,3	101
	Кондитерское изделие	25	1,8	2,2	17,375	96,25	б/н (пр.уп.)
	Напиток из плодов шиповника	180	1,941	1,549	12,478	71,64	417
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>		<b>355</b>	<b>7,354</b>	<b>7,557</b>	<b>42,477</b>	<b>267,19</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1465</b>	<b>38,296</b>	<b>41,725</b>	<b>152,577</b>	<b>1216,273</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>6 День: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	8,306	5,608	41,908	251,25	179
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>17,836</b>	<b>16,468</b>	<b>75,658</b>	<b>522,25</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,667</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,044	1,187	33,65	57
	Рассольник на мясном бульоне	180	2,226	2,541	9,235	68,76	80
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	354
	Биточки рубленые	70	10,873	8,248	11,246	162,166	299
	Компот из лимонов	180	0.162	0.018	24.714	85.122	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>18,481</b>	<b>18,411</b>	<b>71,232</b>	<b>509,428</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,348	4,108	13,929	110,1	101
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	67	420
<b>Итого за «уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>		<b>380</b>	<b>13,388</b>	<b>12,168</b>	<b>48,089</b>	<b>356,1</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1510</b>	<b>50,205</b>	<b>47,047</b>	<b>205,079</b>	<b>1430,445</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>7 День: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	150	4,443	4,449	13,446	111,6	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>9,623</b>	<b>10,719</b>	<b>56,636</b>	<b>361,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,441	3,09	4,02	49,65	12
	Борщ с мясом	180	7,123	5,234	9,885	115,2	68
	Суфле из печени	70	9,881	4,912	5,604	111,223	152
	Макаронные изделия отварные	130	4,781	3,913	22,928	145,99	335
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из сушеных фруктов витамин С	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>26,345</b>	<b>19,526</b>	<b>82,377</b>	<b>615,503</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Пудинг из творога (запеченный)	120	18,168	12,912	29,196	306	249
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,65	22,17	108,6	б/н (пр.уп.)
	Кисель	180	0	0	17,64	72	118
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>330</b>	<b>19,848</b>	<b>14,562</b>	<b>69,006</b>	<b>486,6</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1495</b>	<b>57,316</b>	<b>45,307</b>	<b>229,019</b>	<b>1558,703</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>8 День: среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	3,613	3,808	12,624	99,3	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>9,733</b>	<b>14,548</b>	<b>43,064</b>	<b>342,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,30	10,3	46	386
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,565	3,093	2,36	39,55	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,498	3,719	6,127	63,90	73
	Пюре картофельное	130	2,656	4,161	17,714	118,95	339
	Биточки рыбные запеченные	70	9,31	3,29	6,711	93,625	271
	Компот из свежих плодов витамин С	180	0,144	0,144	2,492	87,84	390
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>16,333</b>	<b>14,767</b>	<b>48,004</b>	<b>465,965</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>	Омлет натуральный	120	10,616	19,002	2,131	221,647	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,491	2,594	3,125	41,8	10
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	67	420
	Кондитерское изделие	35	1,295	9,905	22,505	270,9	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>415</b>	<b>20,962</b>	<b>33,661</b>	<b>47,561</b>	<b>663,447</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1525</b>	<b>47,428</b>	<b>63,276</b>	<b>148,929</b>	<b>1517,712</b>	



Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>9 День: четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,477	4,108	12,811	106,65	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>14,007</b>	<b>14,968</b>	<b>46,561</b>	<b>377,65</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,88	44	386
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,88</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	2,35	3,85	39,167	57
	Суп картофельный с крупой (рис)	180	1,650	2,157	10,516	68,04	86
	Рагу овощное	130	3,25	4,407	12,519	109,473	57
	Котлета рубленая из птицы	70	13,603	3,208	11,643	129,5	322
	Напиток из плодов шиповника витамин С	180	1,941	1,549	12,478	71,64	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>23,204</b>	<b>14,031</b>	<b>63,606</b>	<b>479,92</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с крупой (манная)	150	3,904	3,808	12,315	99,15	101
	Ватрушка (с фаршем творожным)	50	6,586	3,914	20,843	144,286	441
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>350</b>	<b>15,07</b>	<b>11,802</b>	<b>40,738</b>	<b>328,436</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1480</b>	<b>52,681</b>	<b>41,201</b>	<b>160,785</b>	<b>1230,006</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>10 День: пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	4,74	7,635	19,755	167,37	66
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>9,92</b>	<b>13,905</b>	<b>62,945</b>	<b>417,37</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,667</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,492	3,075	1,866	37,1	15
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,899	4,024	11,635	98,46	87
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Соус сметанный с томатом	60	1,058	2,998	4,215	48,06	373
	Кисель витамин С	180	0	0	17,64	72	118
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>18,219</b>	<b>17,267</b>	<b>62,996</b>	<b>481,72</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296,4	251
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Компот из лимонов	180	0,162	0,018	24,714	85,122	142
	Кондитерское изделие	25	0,125	0,025	20,25	82,5	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>		<b>385</b>	<b>22,501</b>	<b>17,215</b>	<b>73,497</b>	<b>524,922</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1490</b>	<b>51,14</b>	<b>48,387</b>	<b>209,538</b>	<b>1466,679</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1509,167</b>	<b>52,927</b>	<b>49,237</b>	<b>193,724</b>	<b>1451,719</b>	