

Материально ответственное лицо

Утверждаю: директор МБОУ «ЦО № 34»

Сезон: летний

Л.В.Лазарева

Возрастная категория: от 1 –го года до 3-х 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	120	7,43	8,0	18,16	174,4	220
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146,36	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>9,78</b>	<b>11,58</b>	<b>51,51</b>	<b>349,76</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	40	0,304	2,435	0,95	26,92	13
	Суп картофельный с гречкой	150	8,55	7,23	41,175	270,51	36
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	354
	Биточки рубленые	50	7,766	5,891	8,033	115,833	299
	Компот из сушеных фруктов витамин С	150	0,33	0,015	20,826	84,750	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>21,38</b>	<b>19,491</b>	<b>93,954</b>	<b>642,723</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с крупой (манная)	130	3,383	3,3	10,673	85,93	101
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,034	0,699	14,955	71,7	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	56	420
<b>Итого за «уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>		<b>310</b>	<b>9,917</b>	<b>5,499</b>	<b>31,628</b>	<b>213,63</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1260</b>	<b>41,577</b>	<b>36,57</b>	<b>187,192</b>	<b>1248,78</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)	130	3,737	3,387	12,244	94,38	100
	Какао с молоком	160	3,36	2,901	13,824	94,933	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,547</b>	<b>13,838</b>	<b>40,688</b>	<b>325,313</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	40	0,393	2,46	1,492	29,68	15
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	150	3,472	3,309	9,807	82,95	87
	Пюре картофельное	110	2,247	3,521	14,989	100,65	339
	Котлета рыбная любительская	50	6,87	2,24	5,56	70	272
	Напиток из плодов шиповника витамин С	150	1,618	1,291	10,398	59,7	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>16,76</b>	<b>13,181</b>	<b>54,846</b>	<b>405,08</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Вареники ленивые (отварные)	100	13,646	12,138	21,446	221,538	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	150	0,12	0,12	17,910	73,2	390
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>330</b>	<b>16,392</b>	<b>18,07</b>	<b>60,909</b>	<b>443,898</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1290</b>	<b>44,199</b>	<b>45,589</b>	<b>177,443</b>	<b>1269,291</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>							
<b><u>3 День: среда</u></b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Омлет натуральный	100	8,847	15,835	1,776	184,705	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,192	2,075	2,501	33,44	10
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>17,109</b>	<b>26,79</b>	<b>29,467</b>	<b>427,145</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	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><u>Обед</u></b>	Салат летний	40	0,488	2,08	2,579	31	16
	Бульон из птицы детский	150	0,21	0,023	0,180	3	60
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,489	0,315	15,215	73,64	123
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,287	4,243	28,252	176	179
	Котлета рубленая из птицы	50	9,716	2,291	8,316	92,5	322
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из лимонов	150	0,135	0,015	20,595	70,935	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>22,048</b>	<b>11,326</b>	<b>90,085</b>	<b>538,815</b>	
<b><u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</u></b>	Суп молочный с крупой (пшено)	130	3,768	3,56	12,071	95,42	101
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	456
	Продукт кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	56	420
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>330</b>	<b>12,168</b>	<b>8,12</b>	<b>45,001</b>	<b>302,42</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1355</b>	<b>51,725</b>	<b>46,536</b>	<b>174,853</b>	<b>1314,38</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»)	130	3,85	3,855	11,653	96,72	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146,36	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8,78</b>	<b>9,755</b>	<b>49,213</b>	<b>320,08</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	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Борщ с мясом	150	5,935	4,362	8,238	96	68
	Гуляш из отварного мяса	50	6,425	5,17	1,65	78,75	293
	Макаронные изделия отварные	110	4,046	3,311	19,393	123,53	335
	Компот из сушеных фруктов витамин С	150	0,33	0,015	20,826	84,750	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,376</b>	<b>15,108</b>	<b>65,787</b>	<b>476,13</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	245
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,9	369
	Кондитерское изделие	25	0	0	19,75	80	б/н (пр.уп.)
	Кисель	150	0	0	14,7	60	118
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>335</b>	<b>19,856</b>	<b>15,382</b>	<b>53,803</b>	<b>434,9</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1295</b>	<b>48,412</b>	<b>40,645</b>	<b>178,683</b>	<b>1275,11</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес 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»)	130	4,108	6,617	17,121	145,054	66
	Какао с молоком	160	3,36	2,901	13,824	94,933	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,918</b>	<b>17,068</b>	<b>45,565</b>	<b>375,987</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	40	0,452	2,474	1,888	31,64	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,76	1,718	10,411	64,95	88
	Суфле куриное	50	8,533	4,266	1,533	78,333	327
	Пюре картофельное	110	2,247	3,521	14,989	100,65	339
	Компот из свежих плодов витамин С	150	0,12	0,12	17,910	73,2	390
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,272</b>	<b>12,459</b>	<b>59,331</b>	<b>410,873</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с крупой (рисовая)	130	3,131	3,3	10,94	86,06	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>335</b>	<b>6,872</b>	<b>7,049</b>	<b>40,793</b>	<b>253,95</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1295</b>	<b>32,562</b>	<b>36,576</b>	<b>155,789</b>	<b>1083,477</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	140	7,754	5,234	39,114	234,5	179
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>14,824</b>	<b>14,114</b>	<b>64,034</b>	<b>443,5</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	40	0,304	2,435	0,95	26,92	13
	Суп картофельный с крупой (крупя перловая)	150	1,684	1,821	10,215	64,05	86
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	354
	Биточки рубленые	50	7,766	5,891	8,033	115,833	299
	Компот из лимонов	150	0,135	0,015	20,595	70,935	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>14,319</b>	<b>14,082</b>	<b>62,763</b>	<b>422,448</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	130	3,768	3,56	12,071	95,42	101
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Продукт кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	56	420
<b>Итого за «уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>		<b>330</b>	<b>11,908</b>	<b>11,32</b>	<b>45,031</b>	<b>330,42</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1295</b>	<b>41,551</b>	<b>39,516</b>	<b>182,198</b>	<b>1239,035</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»)	130	3,85	3,855	11,653	96,72	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146,36	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8,78</b>	<b>9,755</b>	<b>49,213</b>	<b>320,08</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)	40	1,153	2,472	3,216	39,72	12
	Борщ с мясом	150	5,935	4,362	8,238	96	68
	Суфле из печени	50	7,058	3,34	3,812	75,662	152
	Макаронные изделия отварные	110	4,046	3,311	19,393	123,53	335
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из сушеных фруктов витамин С	150	0,33	0,015	20,826	84,750	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>21,245</b>	<b>15,859</b>	<b>70,433</b>	<b>511,402</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	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>310</b>	<b>16,82</b>	<b>12,41</b>	<b>64,14</b>	<b>435,6</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1310</b>	<b>48,345</b>	<b>38,524</b>	<b>204,786</b>	<b>1362,082</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>8 День: среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (рисовая)	130	3,131	3,3	10,94	86,06	101
	Какао с молоком	160	3,36	2,901	13,824	94,933	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8,941</b>	<b>13,751</b>	<b>39,384</b>	<b>316,993</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	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	40	0,452	2,474	1,888	31,64	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,248	3,099	5,105	53,25	73
	Биточки рыбные запеченные	50	6,65	2,35	4,793	66,875	271
	Пюре картофельное	110	2,247	3,521	14,989	100,65	339
	Компот из свежих плодов витамин С	150	0,12	0,12	17,910	73,2	390
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>12,877</b>	<b>11,924</b>	<b>57,285</b>	<b>387,715</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>	Омлет натуральный	100	8,847	15,835	1,776	184,705	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,192	2,075	2,501	33,44	10
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
	Кондитерское изделие	35	1,295	9,905	22,505	270,9	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	56	420
<b>Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>		<b>355</b>	<b>17,994</b>	<b>29,675</b>	<b>45,382</b>	<b>607,145</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1315</b>	<b>40,212</b>	<b>55,65</b>	<b>152,351</b>	<b>1357,853</b>	



Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>9 День: четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (гречневая)	130	3,88	3,56	11,103	92,43	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>10,95</b>	<b>12,44</b>	<b>36,293</b>	<b>301,43</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Плоды 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	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,375	1,797	8,763	56,7	86
	Рагу овощное	110	2,75	3,729	10,593	92,631	57
	Котлета рубленая из птицы	50	9,716	2,291	8,316	92,5	322
	Напиток из плодов шиповника витамин С	150	1,618	1,291	10,398	59,7	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,099</b>	<b>11,358</b>	<b>53,75</b>	<b>394,631</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>	Суп молочный с крупой (манная)	130	3,383	3,3	10,673	85,93	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>330</b>	<b>14,549</b>	<b>11,294</b>	<b>39,096</b>	<b>315,216</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1285</b>	<b>43,998</b>	<b>35,492</b>	<b>139,019</b>	<b>1055,277</b>	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес 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»)	130	4,108	6,617	17,121	145,054	66
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146,36	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,038</b>	<b>12,517</b>	<b>54,681</b>	<b>368,414</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	40	0,393	2,46	1,492	29,68	15
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,248	3,354	9,696	82,05	87
	Голубцы ленивые	100	8,842	5,675	12,533	136,667	315
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Кисель витамин С	150	0	0	14,7	60	118
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>15,206</b>	<b>13,848</b>	<b>53,369</b>	<b>400,137</b>	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,9	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>365</b>	<b>18,993</b>	<b>14,805</b>	<b>70,067</b>	<b>475,522</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1305</b>	<b>43,737</b>	<b>41,17</b>	<b>188,217</b>	<b>1286,74</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1300,833</b>	<b>44,261</b>	<b>41,990</b>	<b>175,703</b>	<b>1257,283</b>	