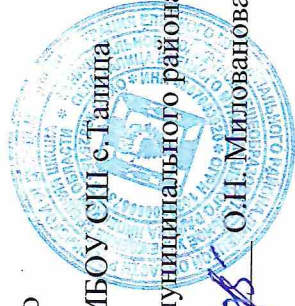


Утверждаю

Директор МБОУ СП с. Талица  
Елецкого муниципального района



*Милова*  
О.Н. Милованова

26.04.2023г.

## **МЕНЮ**

двухнедельное завтраков, обедов и полдников для МБОУ СП с. Талица

Елецкого муниципального района Липецкой области

**(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ.)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша манная молочная	200/10	3,15	3,89	26,38	153	185
<b>ЗАВТРАК:</b>							
	Печенье	20	1,5	1,36	14,88	87,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Итого за завтрак:</b>	410	4,71	5,27	51,25	280,2	
<b>2 ЗАВТРАК:</b>	Сок	200	0,5	0	12,04	63,33	
	Салат из свеклы отварной с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,4	31
<b>ОБЕД :</b>							
	Суп картофельный с пшеном	180	4,64	4,54	10,29	68,8	90
	Биточек мясной	70	9,2	8,08	8,35	160,03	
	Картофель тушеный	130	2,83	8,4	20	182,9	133
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	<b>Итого за обед:</b>	640	21,59	26,21	78,86	626,34	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Макароны отварные с маслом, сахаром	100/5/5	3,79	5,01	21,35	129	203
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	<b>Итого за полдник:</b>	1440	36,43	36,49	191,98	1209,23	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.				
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b> <b>ЗАВТРАК:</b>	Омлет натуральный	60	5,64	10,01	1,13	117,8	215
	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	<b>Итого за завтрак:</b>	455	16,67	22,33	48,19	450,89	
<b>2 ЗАВТРАК:</b>	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>ОБЕД :</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81
	Голубцы ленивые	180\10	16,9	11,62	24,35	262,8	298
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	<b>Итого за обед:</b>	610	24,65	16,4	79,12	540,53	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	96,39	395
	<b>Итого за полдник:</b>	230	8,86	10,76	35,6	275,39	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1495	<b>50,98</b>	<b>50,29</b>	<b>182,51</b>	<b>1360,81</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.					
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша рисовая молочная	180/5	1,9	3,9	24,6	108,9	185	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1		
	<b>Итого за завтрак:</b>	400	6,84	10,75	53,25	295,67		
<b>2 ЗАВТРАК:</b>	Сок	200	0,5	0	12,04	63,33		
<b>ОБЕД :</b>	Суп вермишелевый	200	1,85	5	5,18	77,81	35	
	Овощи соленные	50	0,5	0,05	1,58	7,5		
	Птица тушеная в соусе	60/30	16,29	13,5	4,3	204	301	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119	321	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868	
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16		
	<b>Итого за обед:</b>	680	23,91	23,19	65,41	556,52		
<b>ПОЛДНИК:</b>	Блинчик с сахаром	100/5/5	5,14	2,76	29,44	203	447	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392	
	<b>Итого за полдник:</b>	290	5,2	2,78	39,43	243		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1370	<b>35,95</b>	<b>36,72</b>	<b>122,12</b>	<b>1095,19</b>		



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	4,42	5,08	16,83	132,4	94	
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5		
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392	
2 ЗАВТРАК	<b>Итого за завтрак:</b>	405	9,15	12,59	42,88	312		
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338	
	<b>ОБЕД:</b>							
	Суп картофельный с клецками	180/40	3,87	4,94	24,84	155,61	85	
	Гречка отварная	130	3,8	4,7	24,1	205,7	378	
	Гуляш	90	15,42	12,41	3,96	189	277	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868	
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16		
ПОЛДНИК	<b>Итого за обед:</b>	650	25,66	22,49	89,55	698,52		
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883	
	Печенье	20	1,13	1,77	11,16	65,4		
	<b>Итого за полдник:</b>	200	1,19	1,77	39,64	175,76		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	1455	<b>36,8</b>	<b>37,65</b>	<b>191,67</b>	<b>1280,28</b>		

ПРИЕМ ПИЦЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Б	Ж		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Вареники ленивые	150	24,13	23,28	29,4	444,3	204
	соус молочный	40	1,06	3,69	3,95	53,28	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	<b>Итого за завтрак:</b>	400	27,62	27,9	59,54	609,08	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	200	0,5	0	12,04	63,33	
<b>ОБЕД:</b>							
	Винегрет	50	0,69	3,09	1,92	47,4	45
	Суп перловый вегетарианский	200	2,92	2,42	22,83	156,5	69
	Шницель рыбный	70	13,8	7,27	12,93	157,1	511
	Рис отварной с маслом	130/5	3,22	3,6	33,56	179,4	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	<b>Итого за обед:</b>	675	23,3	13,87	110,99	662,93	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	80,85	
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	393
	<b>Итого за полдник:</b>	202	0,57	4,55	19,7	120,85	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1477</b>	<b>51,99</b>	<b>46,32</b>	<b>202,27</b>	<b>1456,19</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.				
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 6</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая с маслом и сахаром (вязкая)	180/10/5	8,3	5,61	41,85	244,05	165
	Печенье	20	1,45	1,78	11,2	87,2	
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	393
	<b>Итого за завтрак:</b>	402	9,81	7,41	63,04	371,25	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	200	0,5	0	12,04	63,33	
<b>ОБЕД:</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,39	3,90	6,79	68	67
	Картофель тушеный	130	2,83	8,4	20	182,9	133
	Тефтели мясные	70	9,5	10,5	12,5	183,2	278
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	<b>Итого за обед:</b>	660	18,11	24,88	95,11	691,41	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Блинчик с сахаром	100/5/5	5,14	2,76	29,44	203	447
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	<b>Итого за полдник:</b>	290	7,99	5,17	43,8	294	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1552	<b>36,41</b>	<b>37,46</b>	<b>213,99</b>	<b>1419,99</b>	



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.				
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7	Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	200/5	5,39	4,6	38,21	187	185
ЗАВТРАК	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Итого за завтрак:</b>	415	8,53	5,84	69,54	321	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200/5	1,4	3,90	10,2	82	57
	Птица тушеная в соусе	100	15,29	13,5	4,3	204	301
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	5,6	17,68	111,5	205
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	<b>Итого за обед:</b>	650	20,56	23,00	53,75	480,55	
ПОЛДНИК:	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	237
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	<b>Итого за полдник:</b>	280	17,6	12,05	45,63	357,36	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1545	<b>47,49</b>	<b>41,69</b>	<b>188,52</b>	<b>1252,91</b>	



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			Г.	Б	Ж			У
<b>ДЕНЬ 8</b>		180/5		3,79	5,48	23,97	160	185
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша геркулесовая молочная							
	Батон пшеничный	30		2,31	0,91	15,99	70,5	
	Масло сливочное	10		0,08	7,26	0,14	66,2	
	Сыр	10		2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром	180		0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Итого за завтрак:</b>	415		8,56	16,62	50,09	372,7	338
<b>2 ЗАВТРАК:</b>	Сок	200		0,5	0	12,04	63,33	
<b>ОБЕД :</b>	Суп крестьянский со сметаной	200		6,1	5,98	12,64	126,55	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/50		23,25	11,68	10,81	233,64	247
	Рис отварной	130/5		2,16	5,6	22,36	103,13	214,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	180		0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30		2,39	0,44	15,08	65,16	
	<b>Итого за обед:</b>	655		34,08	23,7	82,46	611,53	397
<b>ПОЛДНИК:</b>	Какао с молоком	180		3,76	3,19	15,82	107	
	Печенье	20		1,45	1,78	11,2	87,2	
	<b>Итого за полдник:</b>	200		5,21	4,97	27,02	194,2	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1470		48,35	45,29	171,61	1241,76	

ПРИЕМ ПИЦЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			Г.	Б	Ж			У
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392	
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1		
	Зефир	50	0,28	0	44	162,6		
	<b>Итого за завтрак:</b>	445	8,36	9,56	48,35	297,42		
2 ЗАВТРАК :	Апельсин с сахаром	115	0,9	0,2	23,1	103	341	
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81	
	Винегрет	50	0,69	3,09	1,92	47,4	45	
	Плов с мясом птицы	200	13,3	17,2	25	280	143	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868	
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16		
	<b>Итого за обед:</b>	660	20,95	24,93	76,67	583,41		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	53	4,98	8,92	1,01	104	215	
	Батон	20	2,05	0,81	14,22	62,67		
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	96,39	395	
	<b>Итого за полдник:</b>	253	12,25	14,23	23,88	263,06		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1028</b>	<b>42,46</b>	<b>48,92</b>	<b>172</b>	<b>1246,89</b>		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.				
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,16	5,09	13,17	111,58	66
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	<b>Итого за завтрак:</b>	425	12,32	12,45	50,33	348,58	
2 ЗАВТРАК	Сок	200	0,5	0	12,04	63,33	338
	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	стр.132
ОБЕД:	Котлета из мяса птицы соус сметанный с томатом	70 30	11,23 0,53	10,12 1,5	11,64 2,11	183 24,05	305 331
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	2,83	17,68	111,5	205
	Компот из сухофрук- тов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	<b>Итого за обед:</b>	645	20,14	20,86	92,78	619,26	
ПОЛДНИК:	Сырники из творога	100	15,8	18,86	29,34	376	209(В)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Итого за полдник:</b>	280	15,86	18,88	39,33	416	
	<b>Итого за день:</b>	1550	48,82	52,19	194,48	1447,17	
			435,7	433,02	1831,6	13010,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			43,6	43,3	185,2	1301,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			3,35	3,33	14,23		
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ							



Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном двухнедельном меню разработаны на основе:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва Дели принт 2010г.
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания г. Москвы. Издание официальное Москва 2007г.
3. Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.
4. Организация рационального питания детей в ДОУ. / Составители Г. И. Беленова, Т. А. Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С. С., 2008г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.