

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Александр Сергеевич

А.Г.Фефилов

01.11.2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«Казмассетская СОШ»

Кабанова Елена Анатольевна

Кабанова Е. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети 1,5 до 3-х лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	150	6,13	11,33	30,30	212,06	123
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		450	9,16	13,39	61,46	375,09	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,60	1,56	12,20	68,23	16
2	Котлеты, биточки, шницели	50	7,01	9,05	11,66	161,04	181
3	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	15,38	107,25	106
4	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		520	16,20	14,74	73,91	490,42	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога с повидлом	90/10	9,41	12,75	23,36	268,86	149
2	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	21,78	83,70	156
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	11,00	12,90	54,57	397,35	
Итого завтрак, обед, полдник:			36,35	41,04	189,94	1 262,85	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	150	7,95	12,08	31,44	230,51	130
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		450	10,46	12,73	69,91	398,47	
ОБЕД							
1	Пуштык шнд с курицей	150	1,93	2,23	10,56	102,30	63
2	Котлеты, биточки, шницели рыбные (минтай)	50	7,66	7,89	6,63	104,57	163
3	Пюре картофельное	110	2,29	4,03	15,79	107,56	92
4	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	6,91	26,91	628
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		520	15,93	14,75	64,49	456,81	
ПОЛДНИК							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	30	0,42	1,79	2,73	27,04	34
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,60	37,70	306,75	285
3	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		305	11,20	12,65	61,83	425,63	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,58	40,13	196,23	1 280,91	

Меню							
День: третий Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	6,72	11,78	32,54	241,70	125
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		450	11,09	13,03	66,81	399,31	
ОБЕД							
1	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,65	3,77	11,55	100,72	129
2	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	8,64	10,93	5,50	161,50	461
3	Капуста тушеная	110	2,53	3,55	13,39	103,66	228
4	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	11,77	45,57	157
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		520	16,87	18,83	66,81	526,92	
ПОЛДНИК							
1	Макароны отварные с сыром	110	6,59	6,39	22,39	179,90	98
2	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		310	8,39	6,53	54,14	309,89	
Итого завтрак, обед, полдник:			36,36	38,39	187,76	1 236,12	

Меню							
День: четвертый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	150	6,75	12,15	10,95	161,34	128
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
Итого завтрак:		450	10,08	14,57	43,42	321,05	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,18	3,65	8,21	71,50	39
2	Фрикадельки из мяса говядины	50	8,57	5,64	10,57	179,29	39/8
3	Гороховое пюре	110	6,27	7,87	49,79	217,72	468
4	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		520	20,09	17,73	103,25	622,41	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	130	5,27	9,87	12,23	148,20	161
2	Компот из черноплодной рябины	150	0,00	0,00	7,33	27,92	тгк
3	Печенье для детского питания	25	1,92	8,32	11,93	100,79	тгк
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		325	8,61	18,33	40,92	321,69	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,77	50,63	187,58	1 265,15	

ню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	150	6,68	11,54	29,10	279,08	127
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		450	8,54	12,23	62,71	435,04	
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	30	0,48	1,79	2,67	27,47	3/1
2	Суп-лапша	150	1,42	2,92	25,92	107,00	151/1
3	Картофель тушеный с фаршем	160	11,60	8,79	20,05	249,68	ТТК
4	Компот из яблок	150	0,11	0,11	9,98	39,22	251
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		550	17,52	14,16	83,22	538,83	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	100	8,98	13,29	21,52	184,56	131
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	10,57	13,47	39,24	261,64	
Итого завтрак, обед, полдник:			36,62	39,87	185,17	1 235,51	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	150	6,13	11,33	30,30	212,06	123
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	10,50	37,98	335/1
Итого завтрак:		450	10,21	12,46	65,58	366,98	
ОБЕД							
1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	3,65	6,28	61,13	41
2	Гуляш из говядины	50	8,09	5,46	7,34	92,45	63
3	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	15,38	107,25	106
4	Компот из яблок и шиповника	150	1,41	0,28	19,83	76,64	ТТК
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		520	18,15	13,51	73,44	452,93	
ПОЛДНИК							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,43	4,14	39,42	8
2	Печенье для детского питания	50	3,83	16,63	23,85	201,58	ТТК
3	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60	253
4	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	ТТК
Итого полдник:		300	7,40	19,32	61,64	381,78	
Итого завтрак, обед, полдник:			35,76	45,30	200,66	1 201,69	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,08	11,39	14,12	171,00	161
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		450	9,10	13,45	45,27	334,03	
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	30	0,35	2,96	2,93	38,62	14
2	Суп гороховый	150	5,45	5,57	15,97	150,05	47
3	Гуляш из рыбы (минтай) в сметанном соусе	50	7,58	6,64	8,58	101,96	162
4	Пюре картофельное	110	2,29	4,03	15,79	107,56	92
5	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	10,55	41,71	629
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		550	19,76	19,80	78,43	555,37	
ПОЛДНИК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
2	Булочка "Веснушка"	75	9,02	12,29	37,20	276,60	293
3	Компот из черноплодной рябины	150	0,00	0,00	7,33	27,92	тгк
Итого полдник:		325	9,42	12,69	56,13	353,20	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,28	45,95	179,83	1 242,59	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	150	4,75	10,90	28,59	185,85	119
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		450	6,79	11,67	57,03	312,72	
ОБЕД							
1	Уха со взбитым яйцом (минтай)	150	3,82	2,08	7,95	90,00	60
2	Куриное филе, тушенное в соусе	50	5,73	9,66	11,14	148,94	444
3	Каша пшеничная вязкая	110	6,10	2,81	23,53	129,37	106
4	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	11,77	45,57	157
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		520	19,69	15,13	78,99	529,36	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога с повидлом	90/10	9,41	12,75	23,36	268,86	149
2	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		300	10,97	13,01	44,76	360,71	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,46	39,82	180,79	1 202,78	

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	6,72	11,78	32,54	241,70	125
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ГТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	12,10	46,50	156
Итого завтрак:		450	10,84	12,90	69,42	405,14	
ОБЕД							
1	Суп из овощей	150	1,24	3,50	14,68	65,22	56
2	Котлета "Загадка"	50	8,36	5,91	5,21	145,00	76
3	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,78	2,40	23,07	146,71	97
4	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		520	17,44	12,38	77,64	510,83	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови	30	0,37	1,49	2,62	35,96	19
2	Омлет натуральный с маслом	70	6,29	11,05	15,06	146,69	131
3	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
Итого полдник:		300	8,46	12,69	49,44	312,64	
Итого завтрак, обед, полдник:			36,74	37,96	196,50	1 228,62	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	150	6,68	11,54	29,10	279,08	127
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ГТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		450	10,35	13,56	65,12	454,11	
ОБЕД							
1	Рассольник домашний со сметаной	150	2,19	4,57	13,29	132,62	128
2	Капуста тушеная с фаршем	160	10,93	8,09	20,81	206,89	ГТК
3	Компот из черноплодной рябины	150	0,00	0,00	7,33	27,92	ГТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ГТК
5	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ГТК
Итого обед:		520	17,03	13,21	66,04	482,89	
ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с творогом	60	8,25	13,27	44,73	262,00	283/1
2	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	10,55	41,71	629
3	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	270
Итого полдник:		310	11,33	15,81	59,28	353,71	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,71	42,59	190,43	1 290,71	

