

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО «Домашняя Кухня»

Фефилов Александр Иванович

А.Г.Фефилов

01.11.2017 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Казмасская СОШ»

Кабанова Елена Анатольевна

Кабанова Е. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети с 3-х до 7-ми лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	180	8,55	12,49	36,36	334,47	123
2	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	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:		500	11,73	14,71	68,65	503,84	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
2	Котлеты, биточки, шницели	70	10,66	12,67	18,57	225,45	181
3	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106
4	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	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:		620	20,84	19,32	88,07	595,67	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога с повидлом	90/20	10,35	14,02	25,70	295,75	149
2	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	24,20	93,00	156
3	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	ТТК
Итого полдник:		340	12,68	14,25	64,05	455,93	
Итого завтрак, обед, полдник:			45,25	48,28	220,77	1 555,43	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	180	9,54	14,49	37,73	276,62	130
2	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	14,07	55,61	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:		500	12,07	15,15	77,60	450,13	
ОБЕД							
1	Пушты шнд с курицей	180	2,32	2,68	12,67	122,67	63
2	Котлеты, биточки, шницели рыбные (минтай)	70	10,72	11,05	9,28	146,40	163
3	Пюре картофельное	130	2,67	4,76	18,66	127,12	92
4	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	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:		620	19,79	19,09	73,50	543,95	
ПОЛДНИК							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	34
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,60	37,70	306,75	285
3	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	251
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		345	11,49	13,86	64,97	448,88	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,35	48,09	216,08	1 442,97	

Меню

День: третий Неделя: первая							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	180	8,06	14,13	39,05	290,04	125
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	148
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		500	12,71	15,44	74,89	454,65	
ОБЕД							
1	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,98	4,52	13,86	120,86	129
2	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,10	15,30	7,70	226,10	461
3	Капуста тушеная	130	2,99	4,20	15,82	122,51	228
4	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тк
Итого обед:		620	21,15	24,61	76,11	639,62	
ПОЛДНИК							
1	Макароны отварные с сыром	120	7,49	7,87	24,42	216,26	98
2	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	154
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
Итого полдник:		340	9,34	8,01	58,65	355,71	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,20	48,06	209,65	1 449,99	

Меню

День: четвертый Неделя: первая							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	180	8,10	14,58	13,14	193,61	128
2	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	630
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тк
Итого завтрак:		500	11,58	17,16	46,74	359,66	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	9,86	85,84	39
2	Фрикадельки из мяса говядины	70	12,00	7,90	14,80	251,00	39/8
3	Гороховое пюре	130	7,41	9,30	58,84	257,30	468
4	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тк
Итого обед:		620	24,92	22,15	120,18	755,73	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	130	5,27	9,87	12,23	148,20	161
2	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	тк
3	Печенье для детского питания	25	1,92	8,32	11,93	100,79	тк
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тк
Итого полдник:		355	8,61	18,33	42,39	327,27	
Итого завтрак, обед, полдник:			45,12	57,64	209,32	1 442,67	

Меню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	180	8,01	13,85	34,92	334,90	127
2	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	14,07	55,61	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:		500	9,89	14,55	69,94	496,41	
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	50	0,80	2,98	4,45	45,78	3/1
2	Суп-лапша	180	1,70	3,50	31,10	128,40	151/1
3	Картофель тушеный с фаршем	200	14,50	10,99	25,06	312,10	ТТК
4	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	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:		670	21,05	18,16	97,19	648,81	
1	Омлет натуральный с маслом	120	10,78	15,95	25,82	221,47	131
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	628
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	12,39	16,13	44,46	302,13	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,33	48,83	211,59	1 447,36	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная со слив/маслом	180	8,55	12,49	36,36	334,47	123
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	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:		500	12,91	13,68	73,21	496,39	
ОБЕД							
1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	180	1,46	4,38	7,53	73,35	41
2	Гуляш из говядины	70	11,33	7,64	10,28	129,42	63
3	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106
4	Компот из яблок и шиповника	180	1,69	0,34	23,80	91,97	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:		620	22,55	17,13	84,39	536,96	
ПОЛДНИК							
1	Винегрет овощной	60	0,82	3,65	6,22	59,14	8
2	Печенье для детского питания	50	3,83	16,63	23,85	201,58	ТТК
3	Компот из кураги	200	0,98	0,06	21,67	81,78	253
4	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	ТТК
Итого полдник:		340	7,77	20,54	65,88	409,67	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,23	51,36	223,48	1 443,03	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,29	13,67	20,94	205,20	161
2	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	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:		500	9,47	15,89	53,23	374,57	
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	50	0,58	4,94	4,89	64,37	14
2	Суп гороховый	180	6,54	6,68	21,56	180,06	47
3	Минтай (филе), запеченный в сметанном соусе	70	10,61	9,29	16,01	172,74	162
4	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92
5	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	24,53	26,28	98,38	709,81	
ПОЛДНИК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
2	Булочка "Веснушка"	75	9,02	12,29	37,20	276,60	293
3	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	ТТК
Итого полдник:		355	9,42	12,69	57,60	358,78	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,43	54,86	209,22	1 443,16	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	180	5,70	13,08	34,91	263,02	119
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	628
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		500	7,76	13,86	64,27	393,48	
ОБЕД							
1	Уха со взбитым яйцом (минтай)	180	4,58	2,50	9,54	109,00	60
2	Куриное филе, тушенное в соусе	70	8,02	13,52	15,60	208,52	444
3	Каша пшеничная вязкая	130	7,21	3,32	27,80	152,90	106
4	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
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:		620	23,89	19,93	91,67	640,57	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога с повидлом	90/20	10,35	14,02	25,70	295,75	149
2	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	251
3	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	ТТК
Итого полдник:		340	12,65	14,37	53,15	415,22	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,29	48,16	209,09	1 449,26	

Меню

День: четвертый Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	180	8,06	14,13	39,05	290,04	125
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	148
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	12,10	46,50	156
Итого завтрак:		500	12,46	15,31	77,50	460,48	
ОБЕД							
1	Суп из овощей	180	1,48	4,43	17,62	78,26	56
2	Котлета "Загадка"	70	11,70	7,30	7,30	203,00	76
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,47	5,20	27,27	173,38	97
4	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	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:		620	21,75	17,50	88,87	616,24	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови	50	0,61	2,49	4,37	59,94	19
2	Омлет натуральный с маслом	80	7,18	12,63	17,22	167,65	131
3	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	154
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		350	9,64	15,26	55,82	367,04	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,86	48,07	222,19	1 443,76	

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	180	8,01	13,85	34,92	334,90	127
2	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	630
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:		500	11,84	16,03	72,07	516,27	
ОБЕД							
1	Рассольник домашний со сметаной	180	2,63	5,48	15,95	159,14	128
2	Капуста тушеная с фаршем	200	13,66	10,11	26,01	258,61	ТТК
3	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
5	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		620	20,20	16,15	75,37	566,72	
ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с творогом	60	8,25	13,27	44,73	262,00	283/1
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	270
Итого полдник:		340	11,37	15,82	61,39	362,05	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,41	48,00	208,83	1 445,04	