

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Рассветовская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено
Приказом МКОУ «Рассветовская СОШ»
№24-п.од. от 10.05.2023 г.
Пономарева О.В./



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
Ясли 1-3 года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	КАША МАННАЯ	150	5,2	6,5	20,2	160,5	* 189
	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	13	1,0	1,2	9,4	52,6	т/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	* 430
ИТОГО за завтрак		313	6,2	7,7	41,2	259,5	
Второй завтрак	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	44,2	т/к
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	180	10,1	7,9	18,8	186,8	
	ПЛОВ С КУРОЙ	160	8,5	6,6	23,0	185,3	**304
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			11,6	46,4	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
ИТОГО за обед		530	20,6	14,8	65,7	478,5	
Полдник	КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	140	4,2	6,9	24,0	175,3	**138
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	4,0	8,4	29,5	209,5	**469
ИТОГО за полдник		310	11,9	18,5	59,6	452,9	
ИТОГО за день		1253	39,1	41,4	176,4	1 235,1	
День 2							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ	150	5,0	6,5	24,3	177,2	*189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,9	3,6	11,1	92,8	**3
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	*430
ИТОГО за завтрак		330	8,9	10,1	47,0	316,4	

Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,2	14,7	62,6	т/к
Обед	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ	180	6,7	9,2	14,4	172,3	*89
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	160	8,6	6,4	22,3	181,5	**276
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		16,6	68,9	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
ИТОГО за обед		520	17,8	15,9	65,6	482,7	
Полдник	ТВОРОЖНО-МАННАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАНОЙ ИЛИ СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	140	16,2	11,7	22,7	264,1	**194
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,4	17,9	120,1	**397
Итого за полдник		290	20,3	15,1	40,6	384,2	
Итого за день		1290	47,7	41,3	167,9	1 245,9	

День 3

Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,5	7,3	18,9	163,8	**413
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	*430
	ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	т/к
Итого за завтрак		312	5,8	7,7	39,8	252,7	
Второй завтрак	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	44,2	т/к
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	35	1,1	0,1	2,2	13,6	т/к
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	180	6,5	7,7	12,8	147,1	**66
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,4	4,4	22,0	141,8	**321
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	40	8,9	6,2	6,4	125,3	т/к
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2	0,1	17,2	71,3	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
Итого за обед		555	22,1	18,8	72,9	559,1	
Полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	140	3,7	5,0	16,7	125,9	*184
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,3	0,9	15,7	80,1	**115
Итого за полдник		290	9,7	9,1	38,5	274,1	
Итого за день		1257	38,0	36,0	161,1	1 130,1	

День 4

Завтрак	КАША ПШЕННАЯ	150	5,9	6,9	23,6	180,9	*184
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,4	17,9	120,1	**397
	СДОБА ВЫБОРГСКАЯ	30	2,1	2,5	18,9	105,0	т/к

Итого за завтрак		330	12,1	12,8	60,4	406,0	
Второй завтрак	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	т/к
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,4	7,3	13,9	146,5	**83
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	4,1	8,8	86,0	**336
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	20	2,2	4,9	0,1	53,2	*254
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			11,6	46,4	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
Итого за обед		530	13,7	16,6	46,7	392,1	
Полдник	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	12,6	4,6		92,0	**242
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1,4	2,7	11,1	74,1	**318
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	*430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	6,2	30,0	т/к
Итого за полдник		305	15,0	7,5	28,9	242,5	
Итого за день		1265	41,7	37,1	144,1	1 083,6	

День 5

Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5,9	6,6	23,1	176,4	*189
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	*430
	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	т/к
Итого за завтрак		330	7,7	8,0	57,2	332,6	
Второй завтрак	ГРУША	120	0,5	0,4	12,4	56,4	т/к
Обед	БОРЩ С КУРОЙ	180	7,0	9,2	15,7	178,0	*75
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	160	8,8	14,2	18,3	240,6	**287
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	18,0	73,7	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
Итого за обед		520	18,0	23,8	64,3	552,3	
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГРЕНКАМИ	140	3,6	5,5	14,9	124,4	**93
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			11,6	46,4	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	6,2	30,0	т/к
Итого за полдник		315	4,6	5,7	32,7	200,8	
Итого за день		1285	30,8	37,9	166,6	1 142,1	

Неделя 2

День 6

Завтрак	КАША МАННАЯ	150	5,2	6,5	20,2	160,5	*189
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	*430
	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	т/к

Итого за завтрак		330	7,0	7,9	54,3	316,7	
Второй завтрак	СОК	150	0,7	0,2	14,7	62,6	**399
Обед	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ	180	6,7	9,2	14,4	172,3	*89
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	160	8,4	7,9	10,1	150,0	**298
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2	0,1	17,2	71,3	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
Итого за обед		520	17,3	17,5	54,0	453,6	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ ИЛИ СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	140	15,9	12,6	14,5	244,8	*219
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
Итого за полдник		270	19,6	15,8	20,6	312,9	
Итого за день		1270	44,6	41,4	143,6	1 145,8	

День 7

Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5,4	6,6	21,4	167,2	*184
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,9	3,2	18,7	119,5	**395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,3	3,8	8,9	75,0	*1
Итого за завтрак		320	10,6	13,6	49,0	361,7	
Второй завтрак	ГРУША	120	0,5	0,4	12,4	56,4	т/к
Обед	БОРЩ С КУРОЙ	180	7,0	9,2	15,7	178,0	*75
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	110	4,3	4,5	27,4	167,4	**317
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,2	9,6	5,6	137,5	*272
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	18,0	73,7	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
Итого за обед		530	20,7	23,7	79,0	616,6	
Полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,4	4,4	22,0	141,8	**321
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	25	0,5	4,0	0,8	41,7	*40
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			11,6	46,4	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	6,2	30,0	т/к
Итого за полдник		320	4,9	8,6	40,6	259,9	
Итого за день		1290	35,7	46,1	181,0	1 294,6	

День 8

Завтрак	КАША ПШЕННАЯ	150	5,9	6,9	23,6	180,9	*184
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	*430
	РОГАЛИК СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	30	1,7	4,6	14,8	106,5	т/к
Итого за завтрак		330	7,6	11,5	50,0	333,8	

Второй завтрак	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	т/к
Обед	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	0,1	1,9	11,6	т/к
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	180	6,5	7,7	12,8	147,1	**66
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,4	4,4	22,0	141,8	**321
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	30/30	8,3	4,5	8,3	115,4	*256
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2	0,1	17,2	71,3	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
Итого за обед		570	21,3	17,1	74,5	547,2	
Полдник	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	7,7	10,1	20,6	205,3	**317
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	4,0	8,4	29,5	209,5	**469
Итого за полдник		340	15,4	21,7	56,2	482,9	
Итого за день		1340	45,2	50,5	188,8	1 406,9	

День 9

Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,5	7,3	18,9	163,8	**413
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,6	46,4	*430
	ПЕЧЕНЬЕ	13	1,0	1,2	9,4	52,6	т/к
Итого за завтрак		313	6,5	8,5	39,9	262,8	
Второй завтрак	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	т/к
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	180	6,3	7,7	13,7	149,4	*105
	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	120	3,7	1,0	16,6	89,6	**414
	ГУЛЯШ С КУРОЙ	40	6,8	9,2	3,6	124,3	*259
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		16,6	68,9	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	
Итого за обед		520	19,3	18,2	62,8	492,2	
Полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	3,6	3,7	23,6	142,1	**321
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	13,5	4,0	7,7	120,3	*239
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			11,6	46,4	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	6,2	30,0	т/к
Итого за полдник		325	18,1	7,9	49,1	338,8	
Итого за день		1258	44,3	35,0	161,6	1 140,8	

День 10

Завтрак	КАША РИСОВАЯ	150	5,0	6,5	24,3	177,2	*189
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,4	17,9	120,1	**397

	ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	т/к
Итого за завтрак		312	9,4	10,3	51,5	339,8	
Второй завтрак	СОК	150	0,7	0,2	14,7	62,6	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	180	10,1	7,9	18,8	186,8	**81
	РАГУ С КУРОЙ	160	8,1	9,4	11,2	162,8	*309
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	18,0	73,7	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0	т/к
Итого за обед		520	20,4	17,7	60,3	483,3	
Полдник	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,0	4,1	5,7	63,7	**33
	ОМЛЕТ	70	8,5	11,8	20,0	220,1	**215
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		16,6	68,9	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	6,2	30,0	т/к
Итого за полдник		305	11,0	16,1	48,5	382,7	
Итого за день		1287	41,5	44,3	175,0	1 268,4	
Среднее значение за 10 дней		12 795	131	411	1666,1	12 093,3	

Источник рецептур:

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584 с.