

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Юматулова Я.С.

29.09.2025г.



МКОУ "Красноярская СШ" дошкольная группа

приём пищи	наименование блюда	вес блюда в граммах	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	№ рецепта уры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

неделя 1, день 1 **понеделник**

неделя 1, день 1 понедельник								
завтрак	Каша жидкая манная с молоком и маслом	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
2 завтрак	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
обед	Суп рассольник Ленинградский	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	76
	Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	627
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
	Молоко кипячёное	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 1 день		1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	

Неделя 1, день 2 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1

	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	443
	Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	383
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пираник	50	3,5	4,5	32	187		
итого за 2 день		1251	45,31	38,05	202,9	1327,63	11,81	

Неделя 1, день 3 среда

Завтрак	Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	205
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 3 день		1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	

Неделя 1, день 4 четверг

завтрак	Каша жидкая пшениная с молоком и маслом	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	185
---------	---	-----	------	-----	-------	-----	------	-----

	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Овощи по сезону (отруцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Капша рассыпчатая рисовая	120	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Печень по-строгановски	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	507
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
Итого за 4 день		1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	

Неделя 1, день 5 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих отруцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 5 день		1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	

Неделя 1, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Неделя 2, день 6 понедельник

завтрак	Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 6 день		1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	

Неделя 2, день 7 вторник

завтрак	Каша жидкая теркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
2 завтрак	Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
обед	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Капуста тушеная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
полдник	Пряник	50	3,5	4,5	32	187		

итого за 7 день	1256	46,63	48,61	193,16	1373,99	97,56	
--------------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

Неделя 2, день 8 среда

Завтрак	Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	(Овоши по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	80
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 8 день		1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	

Неделя 2, день 9 четверг

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
2 завтрак	(Овоши по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Рыба тушёная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376

	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	397
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 9 день		1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	

Неделя 2, день 10 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	40
	Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	Плов из птицы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
ПОЛДНИК	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 10 день		1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	

неделя 1, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

неделя 2, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Номера рецептов указаны в соответствии со « Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией: В.Т. Лапиной, « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» для питания детей в дошкольных организациях под редакцией: М.П. Тутельян В.А.