



Иванов И.И. индивидуальный предприниматель
Иванов И.И. / Иванова Н.Л. /



Иванова Н.И. /

Иванова Н.И. /

Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2024-2025 учебный год

Рацион дошкольных групп структурного подразделения МАОУ
«СОШ № 3 г. Горнозаводск»
Возрастная категория 1-3 года

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр питания г. Пермь» Перевалов А. Я., Коровка Л. С.
Год издания 2013

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель Непобедимова Н.Л./



"СОГЛАСОВАНО"

Дошкольные группы структурного подразделения
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель /Дёмина Н.И/



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (Сезон: Осень - Зима)

Подразделение: ДЕТИ ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
--------------------	-------	--------	------	------	------	--------	------

День 1

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	131	
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53	
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63	
ИТОГО:	400		9,60	15,63	30,45	301	66,76

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (150)	150	144/2013	1,34	2,38	8,00	59	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 50	50	411/2013	9,31	9,22	4,08	137	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110).	110	291/2013	4,16	4,08	26,43	159	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	508/2013	0,50	0,02	24,72	101	
ИТОГО:	480		16,69	16,70	72,75	509	84,28

Полдник

ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	187	
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	54	
ИТОГО:	230		3,65	2,35	51,23	241	23,64

Ужин

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (180)	180	195/2013	3,81	12,68	20,88	213	
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105	
ИТОГО:	400		6,57	14,68	53,46	372	49,32

День 2

Завтрак

КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 150	150	260/2013	4,04	8,13	22,22	178	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66	
ИТОГО:	367		5,58	16,39	45,61	352	54,76

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150)	155	142/2013	1,23	3,87	5,63	62	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ БГ) 50	50	345/2013	1,25	1,77	4,89	40	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110	429/2013	2,38	4,52	15,91	114	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	30	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53	
ИТОГО:	485		6,24	11,16	43,44	299	81,06

Полдник

ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55	
ИТОГО:	227		1,18	1,33	44,65	195	30,40

Ужин

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	74/2013	2,77	7,15	10,22	116	
--	-----	---------	------	------	-------	-----	--

БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	100	95/2013	1,57	4,63	32,34	177
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ИТОГО:	400		5,72	12,78	65,62	400 57,78

День 3

Завтрак

КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (150)	150	247/2013	6,53	10,06	24,39	214
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31
ИТОГО:	370		10,45	13,36	47,59	352 47,40

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (150)	150	147/2013	1,72	1,77	12,47	73
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ 50)	50	412/2013	1,02	2,28	5,03	45
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (110)	110	423/2013	3,14	3,81	13,78	102
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	508/2013	0,50	0,02	24,72	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	510		10,10	9,30	76,71	432 88,52

Полдник

БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (60)	60	559/2013	5,00	4,58	35,81	204
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ИТОГО:	240		5,00	4,58	49,35	258 13,74

Ужин

РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (150)	150	201/2013	3,55	8,69	24,79	192
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	150	494/2013	0,05	0,01	11,44	46
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ 100)	100	112/2013	0,40	0,40	9,80	44
ИТОГО:	420		5,38	10,10	55,55	335 74,34

День 4**Завтрак**

КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	256/2013	14,28	8,52	31,16	258
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ИТОГО:	380		15,66	9,52	54,22	365 43,26

Обед

СВЕКОЛЬНИК 150	150	131/2013	1,43	2,56	10,51	71
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (100)	100	415/2013	2,53	3,37	28,94	156
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	80	390/2013	8,43	10,68	10,07	170
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ИТОГО:	530		13,77	17,61	72,58	504 109,20

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ 40	40	590/2013	3,00	3,92	29,76	166
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	54
ИТОГО:	220		3,00	3,92	43,24	220 16,34

Ужин

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОЙ СОУСЕ	200	202/2013	3,12	10,65	19,13	185
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79
ИТОГО:	410		5,19	12,15	46,95	318 55,20

День 5**Завтрак**

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (150)	150	258/2013	6,65	9,17	28,71	224
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180	501/2013	2,70	2,88	14,81	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63
ИТОГО:	370		15,59	17,93	53,04	436 64,62

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (150Г)	155	134/2013	1,99	4,04	14,51	102
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	429/2013	2,16	4,08	14,46	103
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	80	372/2013	5,51	6,71	5,72	105
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ИТОГО:	505		11,04	15,83	51,70	393 84,82

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	567/2013	4,56	6,09	36,79	220
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ИТОГО:	240		4,56	6,09	50,33	274 14,20

Ужин

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)	200		9,15	3,78	16,22	136
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79
ИТОГО:	417		11,28	5,29	44,23	270 60,36

День 6**Завтрак**

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63
ИТОГО:	430		12,22	12,84	54,00	380 57,88

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	185	142/2013	1,45	4,49	6,72	73
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (110)	115	418/2013	1,76	3,74	3,65	55
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ 50)	50	412/2013	1,02	2,28	5,03	45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	508/2013	0,50	0,02	24,72	101

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	58		
ИТОГО:	550		8,45	11,95	60,83	385	77,60	
<u>Полдник</u>								
ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	187		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93		
ИТОГО:	230		4,26	2,60	59,92	280	30,50	
<u>Ужин</u>								
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	205/2013	5,65	6,85	26,68	191		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
ИТОГО:	357		7,09	7,86	49,93	299	58,02	

День 7**Завтрак**

КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	131
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60
ИТОГО:	400		4,74	10,75	31,95	244 43,56

Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (150Г)	155	128/2013	1,17	3,86	7,62	70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100	237/2013	7,41	4,46	31,34	195
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	60	390/2013	5,66	7,48	7,15	119
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150	503/2013	0,00	0,00	7,49	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ИТОГО:	485		15,62	16,80	63,12	467 82,68

Полдник

БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	60	575/2013	5,14	1,96	27,55	148
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ИТОГО:	240		5,14	1,96	41,09	202 18,44

Ужин

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	340/2013	2,64	5,50	20,60	142
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	54
ИТОГО:	450		4,71	7,00	48,36	275 79,32

День 8**Завтрак**

КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 180	180	260/2013	4,85	9,76	26,67	214
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	180	501/2013	0,09	0,00	10,58	43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66
ИТОГО:	390		6,42	18,01	46,91	376 56,34

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (150Г)	155	134/2013	1,99	4,04	14,51	102
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110).	110	291/2013	4,16	4,08	26,43	159
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)	60	345/2013	1,50	2,12	5,86	49
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	508/2013	0,50	0,02	24,72	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ИТОГО:	495		9,53	11,26	81,04	464 80,40

Полдник

ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93
ИТОГО:	220		1,73	1,57	53,09	233 31,48

Ужин

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (120)	120	428/2013	2,90	12,07	23,67	215
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	4/2013	1,64	10,08	9,63	136
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	494/2013	0,06	0,01	15,25	61
ИТОГО:	457		6,67	23,66	62,83	491 55,78

День 9**Завтрак**

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (150)	150	248/2013	8,25	8,81	29,13	229
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66
ИТОГО:	360		9,73	17,06	52,33	402 58,00

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (150)	150	144/2013	1,34	2,38	8,00	59
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	36

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
ИТОГО:	510		16,98	19,81	41,30	412	85,32	

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	208		
РЯЖЕНКА 180	180	516/2013	5,22	4,50	7,20	90		
ИТОГО:	230		8,97	9,40	44,40	298	43,58	

Ужин

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ 200	200	149/2013	2,10	2,47	14,96	90		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ИТОГО:	417		4,23	3,98	42,97	224	37,10	

День 10

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	165/2013	5,26	5,52	16,10	135		
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63		
ИТОГО:	400		11,50	11,40	39,16	305	53,36	

Обед

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	155	143/2013	1,35	3,02	6,38	58		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	429/2013	2,16	4,08	14,46	103		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (70)	140	342/2013	1,14	10,07	4,22	112		
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ИТОГО:	605		6,72	18,67	52,88	406	108,26	

Полдник

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	566/2013	4,96	1,17	28,94	146		
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54		
ИТОГО:	230		4,96	1,17	42,48	200	13,28	

Ужин

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	76/2013	1,24	10,16	7,34	126		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31		
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105		
ИТОГО:	340		6,54	14,46	40,06	316	49,10	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890514

Владелец Дёмина Нина Ивановна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024