Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 01 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд сыром | 20/10 | 3,1 | 1,8 | 8,8 | 63,8 | 3 |
| Каша молочная манная | 100 | 2,6 | 2,6 | 13,7 | 88,6 | 411 |
| Какао на молоке | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 104,1 | 1025 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **280** | **8,63** | **7,03** | **39,68** | **256,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к капусты с морковью и раст.маслом | 30 | 0,5 | 2 | 2,9 | 31,6 | 81 |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом | 150 | 8,78 | 7,8 | 11,9 | 152,9 | 221 |
| Рыба припущенная с молоком и овощами | 30/20 | 6,3 | 1,3 | 1,25 | 41,9 | 512 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,5 | 2,3 | 24,7 | 129,5 | 405 |
| Вит.напитоквитошка | 200 |  |  | 19 |  | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,47 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **585** | **21,45** | **14,87** | **82,37** | **473,24** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,6 | 1,9 | 16,2 | 92,3 | 1091 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 9,1 | 36,4 | 1009 |
| Конфета шоколадная | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,38 | 115,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **3,4** | **9,8** | **35,68** | **244,5** |  |
| **Итого за день** |  | **1215** | **33,98** | **31,7** | **170,43** | **1026,92** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 02 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом шоколадным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша молочная геркулес | 150 | 9,27 | 16,5 | 4,2 | 216,53 | 215 |
| Чай с молоком | 150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 63 | 171 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **340** | **12,41** | **25,43** | **30,02** | **415,53** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат изсвежих огурцов с маслом рас. | 70 | 0,4 | 5,4 | 2,4 | 59,8 | 55 |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 2,6 | 9,4 | 66,6 | 206 |
| Биточки из куры | 50 | 8,9 | 7,3 | 7,4 | 130,9 | 700 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 2,8 | 13,7 | 88,4 | 759 |
| Кисель | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 35 | 4,36 | 0,86 | 26,64 | 128,87 |  |
| **Итого за обед** |  | **570** | **17,16** | **18,96** | **83,58** | **563,82** |  |
| Полдник | Пирожки печеные с повидлом | 35 | 2,1 | 1,7 | 21,2 | 108,5 | 1091 |
| Кефир | 170 | 4,93 | 4,25 | 6,8 | 85,2 |  |
| **Итого за полдник** |  | **205** | **7,03** | **6,63** | **28** | **193,7** |  |
| **Итого за день** |  | **1215** | **37,1** | **51,02** | **154,3** | **1225,73** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 03 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с мас.сл и сыром | 20/15/10 | 5,6 | 16,38 |  | 169,8 | 3 |
| Омлет запеченный | 100 | 9,75 | 13,1 | 1,7 | 163,7 | 467 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,1 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 178 |
| Нарезка из помидор | 50 | 0,2 | 0,5 | 0,9 | 8,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **345** | **18,65** | **29,98** | **19,9** | **453,55** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат витаминный | 40 | 0,52 | 2,4 | 2,54 | 34,4 | 56 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | 57 |
| Бефстроганов | 50 | 8 | 7,9 | 2,9 | 114,7 | 598 |
| Каша гречневая рас.с овощами | 100 | 5,7 | 4,5 | 25,2 | 164,1 | 405 |
| Вит.нап.витошка | 200 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **595** | **18,68** | **18,92** | **84,94** | **581,29** |  |
| Полдник | Ватрушка с яблоками | 50 | 3,4 | 4,3 | 23,3 | 145,5 | 1098 |
| Молоко кипяченное | 150 | 4,35 | 4,4 | 6,8 | 84,2 | 1031 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **7,75** | **8,7** | **30,1** | **229,7** |  |
| **Итого за день** |  | **1240** | **45,58** | **57,6** | **147,64** | **1317,22** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 04 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша ячневая молочная | 150 | 4,5 | 4 | 23,02 | 146,1 | 411 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,08 |  | 6,9 | 27,9 | 1010 |
| Яйцо отварное | 40 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 453 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **380** | **8,87** | **13,83** | **44,69** | **341,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к кап.с огурцами и р.масл. | 70 | 0,82 | 4,7 | 2,1 | 54 | 81 |
| Уха рыбацкая | 150 | 5,1 | 1,6 | 7,4 | 64,4 | 296 |
| Котлета из мяса говядины | 50/30 | 9,32 | 7,06 | 9,63 | 138,96 | 282 |
| Макароны отварные | 70 | 2,5 | 1,7 | 15,1 | 85,7 | 753 |
| Кисель | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 55 | 7,47 | 1,47 | 45,66 | 220,92 |  |
| **Итого за обед** |  | **575** | **25,21** | **16,53** | **103,93** | **653,23** |  |
| Полдник | Пудинг из творога | 70 | 8,8 | 6,3 | 10,5 | 134,9 | 497 |
| Снежок | 150 | 4,35 | 3,7 | 6 | 74,7 |  |
| Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31 | 139,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **19,09** | **12,67** | **23,2** | **290,8** |  |
| **Итого за день** |  | **1305** | **53,67** | **43,03** | **187,9** | **1323,4** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 07 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом шоколадным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша молочная жидкая гречневая | 150 | 7,26 | 5,94 | 35,25 | 226,35 | 145 |
| Какао с молоком | 150 | 3,3 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 178 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **340** | **12,3** | **17,1** | **67,17** | **473,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из помидоров с масл.раст. | 70 | 0,7 | 7 | 2,6 | 76,2 | 58 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 1,4 | 2,1 | 8,3 | 57,7 | 233 |
| Мясо кур отварное | 50 | 11,8 | 11,2 | 0,1 | 148,4 | 697 |
| Рагу из овощей | 100 | 1,5 | 2,5 | 9 | 64,5 | 348 |
| Вит.напиток витошка | 200 |  |  | 19 |  |  |
| Хлеб | 60 | 7,47 | 1,47 | 45,66 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **620** | **18,49** | **14,7** | **96,11** | **508,51** |  |
| Полдник | Коржик молочный | 30 | 2 | 3 | 18,5 | 109 | 1114 |
| Кефир | 200 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,2 |  |
| Конфета шоколадная | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,38 | 115,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **7,15** | **14,65** | **34,88** | **299,97** |  |
| **Итого за день** |  | **1290** | **41,69** | **37,39** | **176,81** | **1240,29** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 08 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом шоколадным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша молочная жидкая пшеничная | 150 | 5,16 | 5,7 | 21,09 | 156,96 | 142 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,3 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 395 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **340** | **10,2** | **13,25** | **316,94** | **424,1** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к кап.с кукурузой,луком и масл.раст. | 30 | 0,5 | 2 | 3,1 | 32,4 | 81 |
| Суп-пюре из кар.с гренками | 200 | 3,4 | 3 | 17,2 | 109,4 | 266 |
| Мясо гов.,тушеное с овощами | 150 | 11,8 | 11,8 | 14,9 | 213 | 86 |
| Кисель | 180 |  |  | 28,85 | 107,1 | 169 |
| Хлеб | 60 | 7,47 | 1,47 | 45,66 | 220,92 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **590** | **23,88** | **11,22** | **99,24** | **475,2** |  |
| Полдник | Кон.изделия | 50 | 5,4 | 4,7 | 20,4 | 145,5 | 1100 |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,05 | 8,4 | 47,3 | 392 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **3** | **3,94** | **28,8** | **181,69** |  |
| **Итого за день** |  | **1220** | **37,58** | **28,41** | **465,08** | **1133,67** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 09 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/15/10 | 5,6 | 16,38 |  | 169,8 | 3 |
| Суп молочный с макаронами | 150 | 4,8 | 4,5 | 23,4 | 153,3 | 411 |
| Чай с сахаром | 150 |  |  | 9,1 | 36,4 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **345** | **10,01** | **18,12** | **46,1** | **331,77** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Нарезка из помидор | 50 | 0,4 | 1 | 1,8 | 17,8 |  |
| Суп из овощей с мясом и сметаной | 200 | 8,9 | 11,6 | 8,3 | 173,2 | 217 |
| Фрикадельки из мяса говядины | 50 | 7,6 | 8 | 3,8 | 117,6 | 670 |
| Картофель в молоке | 150 | 2,3 | 2,6 | 12,5 | 82,6 | 325 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,15 | 0,08 | 12,5 | 51,3 | 1047 |
| **Итого за обед** |  | **545** | **53,24** | **22,42** | **75,5** | **614,54** |  |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 35 | 4,53 | 9,11 | 2,29 | 109,57 | 1098 |
| Молоко кипяченное | 180 | 5 | 4,5 | 8,4 | 95 |  |
| апельсин | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |  |
| **Итого за полдник** |  | **345** | **9,93** | **14,01** | **20,49** | **248,57** |  |
| **Итого за день** |  | **1360** | **73,68** | **54,55** | **154,79** | **1247,56** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 10 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна – осень  Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 4,45 | 6,34 | 14,54 | 135 | 3 |
| Суп молочный с макаронами | 150 | 7,26 | 5,94 | 35,25 | 226,35 | 145 |
| Какао с молоком | 180 | 3,99 | 4 | 18,68 | 120,63 | 397 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **345** | **15,7** | **16,28** | **68,47** | **481,98** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из огурцов | 70 | 0,58 | 2,44 | 3,35 | 37,56 | 33 |
| Суп картофельный с рыбой | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,28 | 62,85 | 82 |
| Тефтели из мяса говядины в мол.соусе | 50 | 15,3 | 5,09 | 0,4 | 109,14 | 62 |
| Каша гречневая рас.с овощами | 100 | 2,62 | 3,23 | 12,15 | 88,11 | 321 |
| Вит.нап.витошка | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **565** | **23,48** | **13,63** | **72,84** | **504,25** |  |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 100 | 3,46 | 7,46 | 21,82 | 153,33 | 153 |
| Кефир | 150 | 1 | 2,2 | 2,6 | 35,3 | 351 |
| Печенье | 20 |  |  | 11,24 | 42,65 | 392 |
| **Итого за полдник** |  | **280** | **4,46** | **9,66** | **35,66** | **231,28** |  |
| **Итого за день** |  | **1290** | **44,14** | **39,57** | **189,67** | **1270,19** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 11 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30 | 3,34 | 4,22 | 9,69 | 90 | 3 |
| Омлет запеченный | 100 | 9,27 | 16,5 | 4,2 | 216,53 | 113 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,3 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 395 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **280** | **15,91** | **24,35** | **31,19** | **417,68** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат витаминный | 50 | 0,62 | 3,19 | 3,9 | 47,3 | 51 |
| Рассольник домашний с мясом и сметаной | 150 | 2,92 | 3,62 | 143,12 | 100,8 | 24 |
| Суфле из печени | 80 | 10,6 | 6,8 | 9,4 | 164 | 298 |
| Пюре картофельное | 100 | 0,54 | 3,72 | 1,56 | 42,6 | 354 |
| Кисель | 150 | 0,14 |  | 17,4 | 86,3 | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **555** | **18,17** | **18,5** | **195,1** | **543,94** |  |
| Полдник | Ватрушка со сметаной | 50 | 4,7 | 1,35 | 31,65 | 158 | 193 |
| Снежок | 180 | 5 | 4,5 | 8,4 | 95 |  |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **9,7** | **5,85** | **40,05** | **253** |  |
| **Итого за день** |  | **1505** | **54,3** | **40,65** | **222,74** | **1510,02** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 14 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 35 | 1,53 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| Суп молочный с рисом | 150 | 200 | 9,68 | 7,92 | 47 | 145 |
| Чай с молоком | 150 | 2,9 | 4,32 | 12,11 | 39,17 | 174 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **335** | **204,43** | **20,6** | **32,82** | **205,17** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,5 | 0,04 | 4,64 | 20,92 | 41 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 66 |
| Рагу из отварного мяса говядины | 150 | 12,7 | 12,5 | 10,9 | 227,9 | 72 |
| Вит.нап.витошка | 150 | 0,12 |  | 14,5 | 71,9 | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **545** | **17,73** | **16,64** | **57,75** | **488,91** |  |
| Полдник | Булочка творожная | 30 | 15,84 | 11,59 | 15,36 | 232 | 237 |
| Молоко кипяченное | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Банан | 150 |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **280** | **16,84** | **13,79** | **42** | **368,65** |  |
| **Итого за день** |  | **1295** | **46,87** | **48,62** | **171,53** | **1303,08** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 15 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд сыром | 20/10 | 3,1 | 1,8 | 8,8 | 63,8 | 3 |
| Каша молочная манная | 100 | 2,6 | 2,6 | 13,7 | 88,6 | 411 |
| Какао на молоке | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 104,1 | 1025 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **280** | **8,63** | **7,03** | **39,68** | **256,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к капусты с морковью и раст.маслом | 30 | 0,5 | 2 | 2,9 | 31,6 | 81 |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом | 150 | 8,78 | 7,8 | 11,9 | 152,9 | 221 |
| Рыба припущенная с молоком и овощами | 30/20 | 6,3 | 1,3 | 1,25 | 41,9 | 512 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,5 | 2,3 | 24,7 | 129,5 | 405 |
| Вит.напитоквитошка | 200 |  |  | 19 |  | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,47 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **585** | **21,45** | **14,87** | **82,37** | **473,24** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,6 | 1,9 | 16,2 | 92,3 | 1091 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 9,1 | 36,4 | 1009 |
| Конфета шоколадная | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,38 | 115,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **3,4** | **9,8** | **35,68** | **244,5** |  |
| **Итого за день** |  | **1215** | **33,98** | **31,7** | **170,43** | **1026,92** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 16 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом шоколадным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша молочная геркулес | 150 | 9,27 | 16,5 | 4,2 | 216,53 | 215 |
| Чай с молоком | 150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 63 | 171 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **340** | **12,41** | **25,43** | **30,02** | **415,53** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат изсвежих огурцов с маслом рас. | 70 | 0,4 | 5,4 | 2,4 | 59,8 | 55 |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 2,6 | 9,4 | 66,6 | 206 |
| Биточки из куры | 50 | 8,9 | 7,3 | 7,4 | 130,9 | 700 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 2,8 | 13,7 | 88,4 | 759 |
| Кисель | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 35 | 4,36 | 0,86 | 26,64 | 128,87 |  |
| **Итого за обед** |  | **570** | **17,16** | **18,96** | **83,58** | **563,82** |  |
| Полдник | Пирожки печеные с повидлом | 35 | 2,1 | 1,7 | 21,2 | 108,5 | 1091 |
| Кефир | 170 | 4,93 | 4,25 | 6,8 | 85,2 |  |
| **Итого за полдник** |  | **205** | **7,03** | **6,63** | **28** | **193,7** |  |
| **Итого за день** |  | **1215** | **37,1** | **51,02** | **154,3** | **1225,73** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 17 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с мас.сл и сыром | 20/15/10 | 5,6 | 16,38 |  | 169,8 | 3 |
| Омлет запеченный | 100 | 9,75 | 13,1 | 1,7 | 163,7 | 467 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,1 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 178 |
| Нарезка из помидор | 50 | 0,2 | 0,5 | 0,9 | 8,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **345** | **18,65** | **29,98** | **19,9** | **453,55** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат витаминный | 40 | 0,52 | 2,4 | 2,54 | 34,4 | 56 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | 57 |
| Бефстроганов | 50 | 8 | 7,9 | 2,9 | 114,7 | 598 |
| Каша гречневая рас.с овощами | 100 | 5,7 | 4,5 | 25,2 | 164,1 | 405 |
| Вит.нап.витошка | 200 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **595** | **18,68** | **18,92** | **84,94** | **581,29** |  |
| Полдник | Ватрушка с яблоками | 50 | 3,4 | 4,3 | 23,3 | 145,5 | 1098 |
| Молоко кипяченное | 150 | 4,35 | 4,4 | 6,8 | 84,2 | 1031 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **7,75** | **8,7** | **30,1** | **229,7** |  |
| **Итого за день** |  | **1240** | **45,58** | **57,6** | **147,64** | **1317,22** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на18 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша ячневая молочная | 150 | 4,5 | 4 | 23,02 | 146,1 | 411 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,08 |  | 6,9 | 27,9 | 1010 |
| Яйцо отварное | 40 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 453 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **380** | **8,87** | **13,83** | **44,69** | **341,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к кап.с огурцами и р.масл. | 70 | 0,82 | 4,7 | 2,1 | 54 | 81 |
| Уха рыбацкая | 150 | 5,1 | 1,6 | 7,4 | 64,4 | 296 |
| Котлета из мяса говядины | 50/30 | 9,32 | 7,06 | 9,63 | 138,96 | 282 |
| Макароны отварные | 70 | 2,5 | 1,7 | 15,1 | 85,7 | 753 |
| Кисель | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 55 | 7,47 | 1,47 | 45,66 | 220,92 |  |
| **Итого за обед** |  | **575** | **25,21** | **16,53** | **103,93** | **653,23** |  |
| Полдник | Пудинг из творога | 70 | 8,8 | 6,3 | 10,5 | 134,9 | 497 |
| Снежок | 150 | 4,35 | 3,7 | 6 | 74,7 |  |
| Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31 | 139,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **19,09** | **12,67** | **23,2** | **290,8** |  |
| **Итого за день** |  | **1305** | **53,67** | **43,03** | **187,9** | **1323,4** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 21 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом шоколадным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша молочная жидкая гречневая | 150 | 7,26 | 5,94 | 35,25 | 226,35 | 145 |
| Какао с молоком | 150 | 3,3 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 178 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **340** | **12,3** | **17,1** | **67,17** | **473,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из помидоров с масл.раст. | 70 | 0,7 | 7 | 2,6 | 76,2 | 58 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 1,4 | 2,1 | 8,3 | 57,7 | 233 |
| Мясо кур отварное | 50 | 11,8 | 11,2 | 0,1 | 148,4 | 697 |
| Рагу из овощей | 100 | 1,5 | 2,5 | 9 | 64,5 | 348 |
| Вит.напиток витошка | 200 |  |  | 19 |  |  |
| Хлеб | 60 | 7,47 | 1,47 | 45,66 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **620** | **18,49** | **14,7** | **96,11** | **508,51** |  |
| Полдник | Коржик молочный | 30 | 2 | 3 | 18,5 | 109 | 1114 |
| Кефир | 200 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,2 |  |
| Конфета шоколадная | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,38 | 115,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **7,15** | **14,65** | **34,88** | **299,97** |  |
| **Итого за день** |  | **1290** | **41,69** | **37,39** | **176,81** | **1240,29** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 22 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом шоколадным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша молочная жидкая пшеничная | 150 | 5,16 | 5,7 | 21,09 | 156,96 | 142 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,3 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 395 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **340** | **10,2** | **13,25** | **316,94** | **424,1** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к кап.с кукурузой,луком и масл.раст. | 30 | 0,5 | 2 | 3,1 | 32,4 | 81 |
| Суп-пюре из кар.с гренками | 200 | 3,4 | 3 | 17,2 | 109,4 | 266 |
| Мясо гов.,тушеное с овощами | 150 | 11,8 | 11,8 | 14,9 | 213 | 86 |
| Кисель | 180 |  |  | 28,85 | 107,1 | 169 |
| Хлеб | 60 | 7,47 | 1,47 | 45,66 | 220,92 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **590** | **23,88** | **11,22** | **99,24** | **475,2** |  |
| Полдник | Кон.изделия | 50 | 5,4 | 4,7 | 20,4 | 145,5 | 1100 |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,05 | 8,4 | 47,3 | 392 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **3** | **3,94** | **28,8** | **181,69** |  |
| **Итого за день** |  | **1220** | **37,58** | **28,41** | **465,08** | **1133,67** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 23 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/15/10 | 5,6 | 16,38 |  | 169,8 | 3 |
| Суп молочный с макаронами | 150 | 4,8 | 4,5 | 23,4 | 153,3 | 411 |
| Чай с сахаром | 150 |  |  | 9,1 | 36,4 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **345** | **10,01** | **18,12** | **46,1** | **331,77** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Нарезка из помидор | 50 | 0,4 | 1 | 1,8 | 17,8 |  |
| Суп из овощей с мясом и сметаной | 200 | 8,9 | 11,6 | 8,3 | 173,2 | 217 |
| Фрикадельки из мяса говядины | 50 | 7,6 | 8 | 3,8 | 117,6 | 670 |
| Картофель в молоке | 150 | 2,3 | 2,6 | 12,5 | 82,6 | 325 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,15 | 0,08 | 12,5 | 51,3 | 1047 |
| **Итого за обед** |  | **545** | **53,24** | **22,42** | **75,5** | **614,54** |  |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 35 | 4,53 | 9,11 | 2,29 | 109,57 | 1098 |
| Молоко кипяченное | 180 | 5 | 4,5 | 8,4 | 95 |  |
| апельсин | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |  |
| **Итого за полдник** |  | **345** | **9,93** | **14,01** | **20,49** | **248,57** |  |
| **Итого за день** |  | **1360** | **73,68** | **54,55** | **154,79** | **1247,56** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 24 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна – осень  Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 4,45 | 6,34 | 14,54 | 135 | 3 |
| Суп молочный с макаронами | 150 | 7,26 | 5,94 | 35,25 | 226,35 | 145 |
| Какао с молоком | 180 | 3,99 | 4 | 18,68 | 120,63 | 397 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **345** | **15,7** | **16,28** | **68,47** | **481,98** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из огурцов | 70 | 0,58 | 2,44 | 3,35 | 37,56 | 33 |
| Суп картофельный с рыбой | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,28 | 62,85 | 82 |
| Тефтели из мяса говядины в мол.соусе | 50 | 15,3 | 5,09 | 0,4 | 109,14 | 62 |
| Каша гречневая рас.с овощами | 100 | 2,62 | 3,23 | 12,15 | 88,11 | 321 |
| Вит.нап.витошка | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **565** | **23,48** | **13,63** | **72,84** | **504,25** |  |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 100 | 3,46 | 7,46 | 21,82 | 153,33 | 153 |
| Кефир | 150 | 1 | 2,2 | 2,6 | 35,3 | 351 |
| Печенье | 20 |  |  | 11,24 | 42,65 | 392 |
| **Итого за полдник** |  | **280** | **4,46** | **9,66** | **35,66** | **231,28** |  |
| **Итого за день** |  | **1290** | **44,14** | **39,57** | **189,67** | **1270,19** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 25 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30 | 3,34 | 4,22 | 9,69 | 90 | 3 |
| Омлет запеченный | 100 | 9,27 | 16,5 | 4,2 | 216,53 | 113 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,3 | 3,63 | 17,3 | 111,15 | 395 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **280** | **15,91** | **24,35** | **31,19** | **417,68** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат витаминный | 50 | 0,62 | 3,19 | 3,9 | 47,3 | 51 |
| Рассольник домашний с мясом и сметаной | 150 | 2,92 | 3,62 | 143,12 | 100,8 | 24 |
| Суфле из печени | 80 | 10,6 | 6,8 | 9,4 | 164 | 298 |
| Пюре картофельное | 100 | 0,54 | 3,72 | 1,56 | 42,6 | 354 |
| Кисель | 150 | 0,14 |  | 17,4 | 86,3 | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **555** | **18,17** | **18,5** | **195,1** | **543,94** |  |
| Полдник | Ватрушка со сметаной | 50 | 4,7 | 1,35 | 31,65 | 158 | 193 |
| Снежок | 180 | 5 | 4,5 | 8,4 | 95 |  |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **9,7** | **5,85** | **40,05** | **253** |  |
| **Итого за день** |  | **1505** | **54,3** | **40,65** | **222,74** | **1510,02** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 28 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 35 | 1,53 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| Суп молочный с рисом | 150 | 200 | 9,68 | 7,92 | 47 | 145 |
| Чай с молоком | 150 | 2,9 | 4,32 | 12,11 | 39,17 | 174 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **335** | **204,43** | **20,6** | **32,82** | **205,17** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,5 | 0,04 | 4,64 | 20,92 | 41 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 66 |
| Рагу из отварного мяса говядины | 150 | 12,7 | 12,5 | 10,9 | 227,9 | 72 |
| Вит.нап.витошка | 150 | 0,12 |  | 14,5 | 71,9 | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,17 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **545** | **17,73** | **16,64** | **57,75** | **488,91** |  |
| Полдник | Булочка творожная | 30 | 15,84 | 11,59 | 15,36 | 232 | 237 |
| Молоко кипяченное | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Банан | 150 |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **280** | **16,84** | **13,79** | **42** | **368,65** |  |
| **Итого за день** |  | **1295** | **46,87** | **48,62** | **171,53** | **1303,08** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 29 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд сыром | 20/10 | 3,1 | 1,8 | 8,8 | 63,8 | 3 |
| Каша молочная манная | 100 | 2,6 | 2,6 | 13,7 | 88,6 | 411 |
| Какао на молоке | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 104,1 | 1025 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **280** | **8,63** | **7,03** | **39,68** | **256,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к капусты с морковью и раст.маслом | 30 | 0,5 | 2 | 2,9 | 31,6 | 81 |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом | 150 | 8,78 | 7,8 | 11,9 | 152,9 | 221 |
| Рыба припущенная с молоком и овощами | 30/20 | 6,3 | 1,3 | 1,25 | 41,9 | 512 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,5 | 2,3 | 24,7 | 129,5 | 405 |
| Вит.напитоквитошка | 200 |  |  | 19 |  | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,47 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **585** | **21,45** | **14,87** | **82,37** | **473,24** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,6 | 1,9 | 16,2 | 92,3 | 1091 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 9,1 | 36,4 | 1009 |
| Конфета шоколадная | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,38 | 115,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **3,4** | **9,8** | **35,68** | **244,5** |  |
| **Итого за день** |  | **1215** | **33,98** | **31,7** | **170,43** | **1026,92** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 30 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд сыром | 20/10 | 3,1 | 1,8 | 8,8 | 63,8 | 3 |
| Каша молочная манная | 100 | 2,6 | 2,6 | 13,7 | 88,6 | 411 |
| Какао на молоке | 150 | 2,93 | 2,63 | 17,18 | 104,1 | 1025 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **280** | **8,63** | **7,03** | **39,68** | **256,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат из б/к капусты с морковью и раст.маслом | 30 | 0,5 | 2 | 2,9 | 31,6 | 81 |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом | 150 | 8,78 | 7,8 | 11,9 | 152,9 | 221 |
| Рыба припущенная с молоком и овощами | 30/20 | 6,3 | 1,3 | 1,25 | 41,9 | 512 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,5 | 2,3 | 24,7 | 129,5 | 405 |
| Вит.напитоквитошка | 200 |  |  | 19 |  | 375 |
| Хлеб | 55 | 3,37 | 1,47 | 22,62 | 117,34 |  |
| **Итого за обед** |  | **585** | **21,45** | **14,87** | **82,37** | **473,24** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,6 | 1,9 | 16,2 | 92,3 | 1091 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 9,1 | 36,4 | 1009 |
| Конфета шоколадная | 20 | 0,8 | 7,9 | 10,38 | 115,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **3,4** | **9,8** | **35,68** | **244,5** |  |
| **Итого за день** |  | **1215** | **33,98** | **31,7** | **170,43** | **1026,92** |  |

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 31 октября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весна - осень Возрастная категория: от 2 до 3 лет** | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Вода питьевая детская (на весь день), 300мл** | | | | | | |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом шоколадным | 40 | 1,74 | 7,53 | 14,62 | 136 | 145 |
| Каша молочная геркулес | 150 | 9,27 | 16,5 | 4,2 | 216,53 | 215 |
| Чай с молоком | 150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 63 | 171 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **340** | **12,41** | **25,43** | **30,02** | **415,53** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100 | 0,5 |  | 12,7 | 52,68 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0** | **12,7** | **52,68** |  |
| Обед | Салат изсвежих огурцов с маслом рас. | 70 | 0,4 | 5,4 | 2,4 | 59,8 | 55 |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 2,6 | 9,4 | 66,6 | 206 |
| Биточки из куры | 50 | 8,9 | 7,3 | 7,4 | 130,9 | 700 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 2,8 | 13,7 | 88,4 | 759 |
| Кисель | 150 |  |  | 24,04 | 89,25 | 169 |
| Хлеб | 35 | 4,36 | 0,86 | 26,64 | 128,87 |  |
| **Итого за обед** |  | **570** | **17,16** | **18,96** | **83,58** | **563,82** |  |
| Полдник | Пирожки печеные с повидлом | 35 | 2,1 | 1,7 | 21,2 | 108,5 | 1091 |
| Кефир | 170 | 4,93 | 4,25 | 6,8 | 85,2 |  |
| **Итого за полдник** |  | **205** | **7,03** | **6,63** | **28** | **193,7** |  |
| **Итого за день** |  | **1215** | **37,1** | **51,02** | **154,3** | **1225,73** |  |