

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУСТАРЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



Директор МКОУ «Кустарёвская СШ»

Н.П. Цыганкова

Приказ № 77 от 08.08.2022 г.

Меню питания воспитанников групп дошкольного образования  
на 2022 – 2023 учебный год

Возраст 1-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
1-й завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	6,494	10,725	22,07	211,03	311
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	1,95	0,71	10,35	115	1
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	58,0	485
2-й завтрак	Свежий фрукт (яблоко)	95	0,4	0	11,3	46	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,84</b>	<b>13,73</b>	<b>53,47</b>	<b>430,03</b>	
обед: ...	Салат из моркови с сахаром	40	0,52	0,032	4,2	18	15
	Щи на мясном бульоне	150	1,32	1,155	5,535	67,47	124
	Гуляш с мясом	50	6,58	4,71	1,355	73,785	437
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,3	30,19	222,2	297
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93,0	154
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,77</b>	<b>11,457</b>	<b>76,36</b>	<b>545,855</b>	
полдник:	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	153
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	29,55	120	291
<b>Итого за полдник</b>			<b>2,45</b>	<b>2,82</b>	<b>51,48</b>	<b>242,1</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>38,06</b>	<b>28,007</b>	<b>181,31</b>	<b>1217,985</b>	
<b>День 2</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
1-й завтрак	Каша «Дружба»	130	6,162	9,926	25,682	217,59	172
	Хлеб пшеничный с твёрдым сыром	25/7	1,95	0,71	10,35	115	2
	Какао-напиток	150	4,65	4,8	16,77	142,5	693
2-й завтрак	Свежий фрукт (мандарин)	95	0,87	0,2	7,5	38	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,632</b>	<b>15,636</b>	<b>60,30</b>	<b>513,09</b>	
обед: ...	Салат «Витаминный»	40	0,6	1,8	4,332	35,332	16
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	5,7	5,6	13,4	126,8	359

	Печень по строгановски (говяжья)	50	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	2,46	5,06	13,4	109,34	332
	Сок	150	0,8	0,15	14,76	64,08	389
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,29</b>	<b>24,55</b>	<b>67,792</b>	<b>569,262</b>	
<i>полдник:</i>	Сушка	20	1,5	2	15	83,4	
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	58,0	485
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,3</b>	<b>2,3</b>	<b>34,2</b>	<b>151</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>52,222</b>	<b>42,486</b>	<b>162,292</b>	<b>1233,352</b>	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>1-й завтрак</i>	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	6,806	10,16	24,375	234,0	161
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	1,95	0,71	10,35	115	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,435	3,78	16,125	114,0	689
<i>2-й завтрак</i>	Йогурт	95	2,6	1,2	15,4	85	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,791</b>	<b>15,85</b>	<b>66,25</b>	<b>548,0</b>	
<i>обед:</i> ...	Салат из моркови и яблок	40	0,335	0,061	3,849	16,318	6
	Суп рыбный из консервов	150	6,105	1,56	9,95	90,51	123
	Котлета рыбная	50	4,735	2,485	2,205	56,0	453
	Пюре картофельное	110	2,39	3,432	5,896	90,86	131
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93,0	154
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>16,645</b>	<b>7,838</b>	<b>56,98</b>	<b>418,088</b>	
<i>полдник:</i>	Сушка	20	1,5	2	15	83,4	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	0,061	120	332
<b>Итого за полдник</b>			<b>1,73</b>	<b>2,0</b>	<b>15,061</b>	<b>203,4</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>33,166</b>	<b>25,688</b>	<b>138,291</b>	<b>1169,488</b>	

### День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>1-й завтрак</i>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	6,591	10,160	25,214	221,267	311
	Хлеб пшеничный с твёрдым сыром	25/7	1,95	0,71	10,35	115	2
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	58,0	485
<i>2-й завтрак</i>	Свежий фрукт (груша)	95	1,4	0	10,7	42	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,106</b>	<b>13,915</b>	<b>56,239</b>	<b>417,702</b>	
<i>обед:</i>	Салат из свеклы	4	0,6	2,43	3,35	37,56	33
	Суп гороховый с гречками на	150	5,33	0,42	12,09	100,2	222

	мясокостном бульоне						
	Плов рисовый с изюмом	110	1,331	1,75	15,64	89,21	107
	Сок	150	0,8	0,15	14,76	64,08	389
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>10,361</b>	<b>5,05</b>	<b>60,64</b>	<b>362,45</b>	
<i>полдник:</i>	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Какао-напиток	150	4,65	4,8	16,77	142,5	693
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,87</b>	<b>7,62</b>	<b>38,7</b>	<b>264,6</b>	
<b>Итого за 4-й день:</b>			<b>26,337</b>	<b>26,585</b>	<b>155,579</b>	<b>1044,752</b>	

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	424
	Хлеб пшеничный с твердым сыром	25/7	1,95	0,71	10,35	115	2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	965
<i>2-й завтрак</i>	Свежий фрукт	95	1,5	0	22,4	91	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,2</b>	<b>9,36</b>	<b>55,05</b>	<b>421,40</b>	
<i>обед:</i>	Помидоры свежие	40	0,46	0,07	1,533	9,667	
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	3,63	4,79	6,55	68,51	333
	Капуста тушёная	110	2,332	4,928	5,115	103,4	156
	Отварное мясо курицы	60	13,356	8,526	0	139,482	673
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93,0	154
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,858</b>	<b>18,614</b>	<b>48,278</b>	<b>485,459</b>	
<i>полдник:</i>	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	58,0	485
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,6</b>	<b>3,0</b>	<b>25,25</b>	<b>128,8</b>	
<b>Итого за 5 й день:</b>			<b>47,658</b>	<b>30,974</b>	<b>128,578</b>	<b>1035,659</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>1-й завтрак</i>	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,368	8,97	23,751	193,83	332
	Хлеб пшеничный с твёрдым сыром	25/7	1,95	0,71	10,35	115	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,435	3,78	16,125	114,0	689
<i>2-й завтрак</i>	Йогурт	95	2,6	1,2	15,4	85	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,353</b>	<b>14,66</b>	<b>65,626</b>	<b>507,83</b>	
<i>обед:</i>	Салат из свёклы с зеленым горошком	40	0,667	1,673	3,273	30,84	34
	Суп из овощей	150	1,26	4,485	7,013	73,778	202
	Плов рисовый с мясом	160	19,488	20,96	25,20	370,32	433
	Сок	180	0,9	0	22,9	99	389
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>24,615</b>	<b>27,418</b>	<b>73,186</b>	<b>645,338</b>	
<i>полдник:</i>	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	

	Кисель из концентрата	150	0,23	29,55	18,68	120	332
<b>Итого за полдник</b>			<b>2,45</b>	<b>2,82</b>	<b>51,48</b>	<b>242,1</b>	
<b>Итого за 6-й день:</b>			<b>39,418</b>	<b>44,898</b>	<b>190,292</b>	<b>1395,268</b>	
<b>День 7</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	6,009	8,031	38,047	307,667	128
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	1,95	0,71	10,35	115	1
	Какао-напиток	150	4,65	4,8	16,77	142,5	693
<i>2-й завтрак</i>	Свежий фрукт	95	0,4	0	11,3	46	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,009</b>	<b>13,541</b>	<b>76,467</b>	<b>611,167</b>	
<i>обед</i>	Салат из моркови и яблок	40	0,335	0,061	3,849	16,318	6
	Борщ на мясном бульоне	150	2,31	1,305	4,065	63,6	131
	Гуляш из мяса птицы	50	6,58	4,71	1,355	73,785	437
	Пюре картофельное	110	2,387	3,432	5,896	90,86	131
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93,0	154
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>14,692</b>	<b>9,808</b>	<b>50,245</b>	<b>408,963</b>	
<i>полдник:</i>	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	58,0	485
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,6</b>	<b>3,0</b>	<b>25,25</b>	<b>128,8</b>	
<b>Итого за 7-й день:</b>			<b>37,301</b>	<b>26,349</b>	<b>151,962</b>	<b>1148,93</b>	
<b>День 8</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>1-й завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	130	3,738	3,387	12,246	95,94	93
	Хлеб пшеничный с твёрдым сыром	25/7	1,95	0,71	10,35	115	2
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	58,0	485
<i>2-й завтрак</i>	Свежий фрукт (мандарин)	95	0,87	0,2	7,5	38	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,558</b>	<b>6,597</b>	<b>39,846</b>	<b>306,94</b>	
<i>обед:</i> ...	Салат «Витаминный»	40	0,6	1,8	4,332	35,332	16
	Суп рыбный из консервов	150	6,105	1,56	9,95	90,51	123
	Рыбная котлета	50	4,735	2,485	2,205	56,0	453
	Рис отварной	110	3,159	4,654	31,798	181,74	365
	Сок	150	0,8	0	16,8	70,67	389
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,699</b>	<b>10,799</b>	<b>79,885</b>	<b>449,652</b>	
<i>полдник:</i>	Сушка	20	1,5	2	15	83,4	
	Какао-напиток	150	4,65	4,8	16,77	142,5	693
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,15</b>	<b>6,8</b>	<b>31,77</b>	<b>225,9</b>	
<b>Итого за 8-й день:</b>			<b>39,407</b>	<b>24,196</b>	<b>151,501</b>	<b>982,492</b>	

**День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>1-й завтрак</i>	Каша рисовая молочная	130	5,018	8,112	27,794	204,633	397
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,95	0,71	10,35	115	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,435	3,78	16,125	114,0	689
<i>2-й завтрак</i>	Свежий фрукт (груша)	95	0,4	0	10,7	42	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,803</b>	<b>12,602</b>	<b>64,969</b>	<b>475,633</b>	
<i>обед:</i>	Салат из сырых овощей	40	0,436	2,416	1,508	29,56	29
	Щи на мясокостном бульоне	150	1,32	1,115	5,535	14,67	124
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	2,46	5,06	13,4	109,34	332
	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93,0	154
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>15,076</b>	<b>14,671</b>	<b>63,373</b>	<b>485,15</b>	
<i>полдник:</i>	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	Сок	150	0,8	0,15	14,76	64,08	389
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,02</b>	<b>2,97</b>	<b>36,69</b>	<b>186,18</b>	
<b>Итого за 9-ый день:</b>			<b>32,449</b>	<b>33,843</b>	<b>156,272</b>	<b>1162,383</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>1-й завтрак</i>	Сырники творожные запеченные со сметаной	130	22,321	17,511	16,978	364,9	437
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	1,95	0,71	10,35	115	2
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	58,0	485
<i>2-й завтрак</i>	Свежий фрукт (банан)	95	1,5	0	22,4	91	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,771</b>	<b>20,521</b>	<b>59,478</b>	<b>618,9</b>	
<i>обед:</i>	Салат из свеклы	40	0,573	2,433	3,347	37,56	33
	Суп картофельный с крупой пшено	150	1,283	1,703	8,573	54,90	204
	Гуляш	50	6,58	4,71	1,355	73,785	437
	Пюре картофельное	110	2,387	3,432	5,896	90,86	131
	Сок	150	0,8	0	16,8	70,67	389
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>15,751</b>	<b>17,292</b>	<b>60,416</b>	<b>487,39</b>	
<i>полдник:</i>	Сушка	20	1,5	2	15	70,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,28	93,0	154
<b>Итого за полдник</b>			<b>2,28</b>	<b>2,0</b>	<b>35,28</b>	<b>163,8</b>	
<b>Итого за 10-ый день:</b>			<b>52,802</b>	<b>39,813</b>	<b>155,174</b>	<b>1270,09</b>	