



Утверждаю
Директор МКОУ НОШ п. Лунданка
В.Н. Кошкина

Приказ № 1/43-2 от 02.09.2024

Менюготавливаемых блюд

(дошкольная группа от 1 года до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углево- ды		
Неделя 1 Понедельник							
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,8	6,9	34,3	222,3	54-2к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	360	8,3	7,2	51,6	304,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	22,0	70,0	Пром.
Обед	Рассольник ленинградский	180	4,7	6,2	13,6	129,4	54-3с-2020
	Картофельное пюре	120	2,4	4,6	19,0	126,6	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	60	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	580	24,2	13,9	80,5	478,0	
полдник	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	97,0	Пром.
	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	95,4	Пром.
	Итого за полдник	220	6,9	6,8	35,0	208,4	
	Итого за день	1260	40,0	28,1	189,1	1080,4	
Неделя 1 вторник							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	8,4	11,5	38,8	222,1	54-6к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	360	11,0	11,8	68,0	303,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	22,0	70,0	Пром.
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,2	6,9	35,9	190,0	54-4г-2020

	Котлета из курицы	60	11,6	2,9	7,5	103,0	54-5м-2020
	Какао на молоке	180	4,6	4,4	12,5	87,2	54-21гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	580	33,4	19,1	83,7	571,2	
полдник	Винегрет с растительным маслом	40	0,7	5,3	4,5	68,9	54-16з-2020
	Яйцо вареное	20	4,8	4,0	0,3	29,0	54-6о-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за полдник	250	8,0	9,6	22,1	179,5	
	Итого за день	1290	53,4	40,5	194,5	1125,4	
Неделя 1 среда							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	5,5	18,4	144,4	54-18к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	390	7,9	13,0	35,8	226,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	22,0	70,0	Пром.
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,5	4,4	9,3	83,1	54-2с-2020
	Макароны отварные	120	4,0	4,2	28,00	136,4	54-1г-2020
	Биточки из курицы	60	11,5	2,6	8,0	101,7	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	84,0	54-7хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	580	19,8	11,5	77,2	487,6	
полдник	Блины с повидлом	130/20	7,3	8,3	64,9	234,0	674 - 1994
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Итого за полдник	330	7,5	8,3	70,7	257,7	
	Итого за день	1400	36,2	32,8	204,7	1042,3	
Неделя 1 четверг							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,2	9,5	27,6	221,0	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	360	8,8	9,8	66,6	302,6	
Второй завтрак	Сок	100	1,0	0	21,0	71,0	Пром.
Обед	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	7,1	3,5	13,0	111,7	54-12с-2020
	Рагу из курицы	180	18,9	6,3	15,8	196,0	54-22м-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	580	28,5	10,1	46,1	413,8	
полдник	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	97,0	Пром.
	Йогурт	160,0	8,5	5,1	5,7	82,4	Пром.
	Итого за полдник	200	10,7	6,8	33,0	179,4	
	Итого за день	1240				966,8	

Неделя 1							
пятница							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,5	8,0	30,0	187,4	54-13к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	25,1	54-3ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	360	12,6	12,7	47,5	270,4	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,0	22,0	70,0	Пром.
Обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	180	1,8	4,4	10,5	112,0	54-10с-2020
	Рагу из овощей	100,0	2,3	6,0	12,3	111,8	54-9Г-2020
	Котлета из курицы	60	11,6	2,9	7,5	132,6	54-5М-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	84,0	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	550	18,5	13,6	62,2	498,3	
полдник	Кекс	50	2,6	9,3	28,3	207,1	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2ГН-2020
	Итого за полдник	230	2,8	9,3	34,1	230,8	
	Итого за день	1240	34,4	35,6	165,8	1069,50	
Неделя 2							
понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,3	8,6	29,1	199,0	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	25,1	54-3ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	370	8,9	8,9	46,6	282,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	22,0	70,0	Пром.
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,5	4,4	5,2	66,2	54-1с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,2	34,2	190,0	54-4Г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	60	8,5	1,7	4,4	66,2	54-3р-2020
	Какао на молоке	180	4,1	3,8	11,2	96,0	54-7ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	580	23,0	15,4	66,5	500,8	
полдник	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	95,4	Пром.
	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	75,4	Пром.
	Итого за полдник	220	5,9	6,1	36,9	170,8	
	Итого за день	1270	38,8	30,4	171,0	1024,6	
Неделя 2							
вторник							
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,7	5,2	18,4	135,0	54-16к-2020
	Повидло	10	0,1	0,0	11,9	47,8	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	370	6,3	5,5	47,6	264,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	22,0	70,0	Пром.
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,5	4,4	9,3	83,1	54-2с-2020

	Картофельное пюре	120	2,4	4,6	19,0	146,4	54-11г-2020
	Биточки из курицы	60	11,5	2,6	8,0	131,7	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	84,0	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	570	18,2	11,9	68,2	503,1	
полдник	Блины с повидлом	130/20	7,30	8,30	64,90	234,00	674 - 1994
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Итого за полдник	330	7,5	8,3	70,7	257,7	
	Итого за день	1040	33,0	25,7	207,5	1096,2	

Неделя 2

среда

завтрак	Суп молочный с рисом	150	3,6	4,1	14,0	107,4	54-18к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Масло сливочное порциями	10	0,06	7,26	0,08	66,0	Пром.
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	370	6,2	11,6	31,4	255,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	22,0	70,0	Пром.
обед	Салат из моркови с яблоками	30	0,5	5,4	3,9	100,6	54-11з-2020
	Суп картофельный с клецками	180	4,1	2,9	11,7	115,0	54-6с-2020
	Капуста тушеная	120	2,9	4,0	12,6	117,7	54-8г-2020
	Котлета из курицы	60	11,6	2,9	7,5	132,6	54-5м-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	600	21,4	10,1	50,0	451,5	
полдник	Макароны отварные с сыром	120	6,1	5,7	24,5	123,2	54-3г-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за полдник	330	8,5	6,0	41,8	204,8	
	Итого за день	1400	36,6	27,7	145,2	981,3	

Неделя 2

четверг

завтрак	Каша манная	150	3,6	6,1	22,8	162,0	257-1994
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Повидло	10	0,1	0,0	11,9	47,8	Пром.
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.

	Итого за завтрак	370	6,2	6,4	52,0	291,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	22,0	70,0	Пром.
обед	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	1,8	19,0	100,0	54-7с-2020
	Плов с курицей	150	20,4	6,0	26,0	239,3	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	84,0	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	570	25,9	9,5	79,2	504,0	
полдник	Котлета картофельная	60	1,7	2,8	13,2	75,2	221-1994
	Огурец солёный	30	0,50	0,10	1,00	6,6	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за полдник	300	4,7	3,2	31,5	163,4	
	Итого за день	1340	37,3	19,1	184,7	1028,8	
Неделя 2 пятница							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,2	9,5	27,6	230,7	54-9к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	360	8,7	9,8	44,9	312,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	21,0	70,0	Пром.
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,4	3,9	16,6	157,0	54-8с-2020
	Рагу из курицы	120	12,6	4,2	10,5	190,4	54-22м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	20,4	84,0	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	510	21,3	8,4	58,5	489,3	
полдник	Рулет ягодный	70	9,3	10,3	64,90	234,0	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Итого за полдник	330	7,5	8,3	70,7	257,7	
	Итого за день	1300	38,6	26,5	195,2	1029,3	
	Средние показатели за период	1241	39,7	30,1	182,5	1054,4	