

---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Александровская школа»  
Красногвардейского района  
Республики Крым

# **Основное (организованное) МЕНЮ**

**Для детей от 1 до 3 лет с 10,5 часовым  
пребыванием в детском саду**

Сезон: лето-осень



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 Понедельник</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,23	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Печенье	15	1,11	1,77	11,22	62,55	-	-
Итого завтрак			<b>8.08</b>	<b>7.14</b>	<b>43.68</b>	<b>271</b>	<b>0.94</b>	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак			0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	72,2	6,6	86
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	339
	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	261
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед			<b>13,51</b>	<b>11,85</b>	<b>65,62</b>	<b>423,82</b>	<b>23,93</b>	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.5	3.75	34.77	187	0.03	437
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	419
Итого полдник			<b>8,08</b>	<b>7,83</b>	<b>42,35</b>	<b>272</b>	<b>2,08</b>	
Итого за первый день			<b>30,42</b>	<b>26,77</b>	<b>170,7</b>	<b>1045,82</b>	<b>32,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>	<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
<b>Итого завтрак</b>			<b>8,47</b>	<b>7</b>	<b>35,04</b>	<b>237,85</b>	<b>1,85</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386
<b>Итого II завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,3</b>	<b>41,8</b>	<b>9,5</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	-	299
	Каша вязкая ячневая	100,0	2,12	2,62	13,7	87	-	182
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
<b>Итого обед</b>			<b>15,39</b>	<b>15,96</b>	<b>67,47</b>	<b>475,96</b>	<b>20,3</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с повидлом	70	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	400
<b>Итого полдник</b>			<b>9,73</b>	<b>6,37</b>	<b>28,03</b>	<b>208,7</b>	<b>0,95</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>33,97</b>	<b>29,71</b>	<b>139,84</b>	<b>964,31</b>	<b>32,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>	<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная с крупой(рис)	155,0	4,59	5,89	40,07	232	0,65	199
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
<b>Итого завтрак</b>			<b>9,36</b>	<b>12,78</b>	<b>61,62</b>	<b>399</b>	<b>0,74</b>	
<b>II Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
<b>Итого II завтрак</b>			0,75	-	19,05	79	6,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48	87
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	8,17	14
	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	7,34	319
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
<b>Итого обед</b>			<b>16,6</b>	<b>8,43</b>	<b>66,25</b>	<b>408,69</b>	<b>19,29</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	26,15	141	-	449
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420
<b>Итого полдник</b>			<b>8,23</b>	<b>6,11</b>	<b>32,45</b>	<b>217</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>34,94</b>	<b>27,32</b>	<b>179,37</b>	<b>1103,69</b>	<b>26,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 Четверг</b>								
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	101
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
Итого завтрак			<b>6,78</b>	<b>6,05</b>	<b>53,39</b>	<b>295,25</b>	<b>2,07</b>	
II Завтрак	Флоды свежие	100	1.5	0.5	21.0	95	10	386
Итого II завтрак			1.5	0.5	21.0	95	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	2,95	73
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Макаронник с печенью с маслом	120	11,69	5,39	27,09	204	4,28	309
	Хлеб ржаной	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-
	Компот из свежих яблок	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			<b>15,26</b>	<b>14,88</b>	<b>61,65</b>	<b>442,93</b>	<b>15,22</b>	
Полдник	Драчена с маслом	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Итого полдник			<b>11,23</b>	<b>13,53</b>	<b>27,24</b>	<b>275,25</b>	<b>4,41</b>	
Итого за четвертый день			<b>34,77</b>	<b>34,96</b>	<b>163,28</b>	<b>1108,43</b>	<b>31,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 Пятница</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)	150	4,47	4,10	12,81	106,2	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
Итого завтрак			<b>8.5</b>	<b>6,66</b>	<b>34.41</b>	<b>232.45</b>	<b>2,08</b>	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
	Печенье	15	1,11	1,77	11,22	62,55	-	-
Итого II завтрак			<b>1,86</b>	<b>1,77</b>	<b>30,27</b>	<b>141,55</b>	<b>6.0</b>	
Обед	Суп картофельный	150,0	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,33	13,68	97	-	330
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	277
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,13	-	372
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
Итого обед			<b>15,78</b>	<b>10,36</b>	<b>73,77</b>	<b>453,04</b>	<b>20,67</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	80	11,79	7,55	15,93	179,2	0,16	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник			<b>12,12</b>	<b>8,23</b>	<b>24,9</b>	<b>222,42</b>	<b>0,22</b>	
Итого за пятый день			<b>38,26</b>	<b>27,02</b>	<b>163,35</b>	<b>1049,46</b>	<b>28,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Итого завтрак		320	<b>14,02</b>	<b>12,93</b>	<b>45,33</b>	<b>354</b>	<b>1,34</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386
Итого II завтрак		95	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,3</b>	<b>41,8</b>	<b>9,5</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Запеканка из печени с рисом	150	22,47	9,14	24,73	271	10,45	311
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
Итого обед		590	<b>27,98</b>	<b>19,81</b>	<b>77,09</b>	<b>599,72</b>	<b>20,58</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	437
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого полдник		210	<b>8,08</b>	<b>7,83</b>	<b>42,35</b>	<b>272</b>	<b>2,08</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>50,46</b>	<b>40,95</b>	<b>174,07</b>	<b>1267,52</b>	<b>33,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>	<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой манной	150	4,11	3,78	12,07	98,75	0,73	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
<b>Итого завтрак</b>		320	<b>7,94</b>	<b>6,26</b>	<b>30,62</b>	<b>211</b>	<b>1,92</b>	
<b>II Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
<b>Итого II завтрак</b>		150	0,75	-	19,05	79	6,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48	87
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	339
	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	261
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
<b>Итого обед</b>		550	15,51	12,49	66,14	440,71	30,98	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	80	11,79	7,55	15,93	179,2	0,16	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
<b>Итого полдник</b>		245	<b>12,12</b>	<b>8,23</b>	<b>24,9</b>	<b>222,42</b>	<b>0,22</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>36,32</b>	<b>26,98</b>	<b>140,71</b>	<b>953,13</b>	<b>39,12</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8 Среда</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Печенье	15	1,11	1,77	11,22	62,55	-	-
Итого завтрак			<b>9,61</b>	<b>8,43</b>	<b>45,63</b>	<b>295</b>	<b>1,85</b>	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386
Итого II завтрак			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,3</b>	<b>41,8</b>	<b>9,5</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	63
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	8,17	14
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
Итого обед			<b>21,3</b>	<b>19,77</b>	<b>81,75</b>	<b>591,34</b>	<b>17,11</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	26,15	141	-	449
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420
Итого полдник			<b>8,23</b>	<b>6,11</b>	<b>32,45</b>	<b>217</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>39,52</b>	<b>34,69</b>	<b>169,13</b>	<b>1145,14</b>	<b>28,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>	<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
<b>Итого завтрак</b>			<b>8,27</b>	<b>6,92</b>	<b>31,99</b>	<b>223,85</b>	<b>1,87</b>	
<b>II Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
<b>Итого II завтрак</b>			0,75	-	19,05	79	6,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	83
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Котлета рыбная любительская с маслом	60	8,09	2,54	6,41	81	2,08	272
		5	0,04	3,62	0,06	33	-	-
	Каша вязкая ячневая	100,0	2,12	2,62	13,7	87	-	182
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
<b>Итого обед</b>			<b>15,32</b>	<b>13,56</b>	<b>66,81</b>	<b>452,08</b>	<b>17,27</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с повидлом	70	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого полдник</b>			<b>12,97</b>	<b>9,52</b>	<b>21,2</b>	<b>223</b>	<b>1,56</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>37,31</b>	<b>30</b>	<b>139,05</b>	<b>977,93</b>	<b>26,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>	<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой(пшено)	150	4,47	4,10	12,81	106,2	0,91	101
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
<b>Итого завтрак</b>		<b>320</b>	<b>5,72</b>	<b>4,26</b>	<b>27,15</b>	<b>170,45</b>	<b>2,33</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386
<b>Итого II завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,3</b>	<b>41,8</b>	<b>9,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	7,26	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
<b>Итого обед</b>			<b>25,82</b>	<b>10,0</b>	<b>66,65</b>	<b>460,71</b>	<b>27,14</b>	
<b>Полдник</b>	Драчена с маслом	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
<b>Итого полдник</b>			<b>12,66</b>	<b>14,89</b>	<b>21,86</b>	<b>271,25</b>	<b>5,26</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>44,58</b>	<b>29,53</b>	<b>118,96</b>	<b>944,21</b>	<b>44,23</b>	