

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Вайская ООШ»

Т.И. Порошина

(приказ № 54 от 14.04.2022)



10-ти дневное меню МБОУ «Вайская ООШ» для дошкольной группы (от 0 до 3 лет)

День: **понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дошкольная группа (от 0 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	150	4,76	6,08	19,12	155,54	109
	Бутерброд с сыром	20/20/10	6,67	13,08	10,11	185,0	376
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,98	60,0	300
Итого за завтрак		415	11,43	19,66	44,21	400,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из моркови	30	0,34	3,03	3,11	41,04	9
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,26	3,98	6,39	64,7	63
	Котлета из говядины	50	7,5	8,5	0,4	127	189
	Макароны отварные с маслом слив.	100	3,68	3,52	23,48	140,72	227
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	16,5	66,0	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
Итого за обед:		510	16,71	19,35	69,95	533,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		265	3,37	4,9	52,18	267,5	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дошкольная группа (от 0 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	5,58	6,06	26,46	128,94	108
	Бутерброд с повидлом	20/35/10	1,77	7,8	32,95	209,3	381
	Какао с молоком густым	150	2,84	2,93	19,53	115,62	271
Итого за завтрак		365	10,19	16,97	78,94	507,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г. Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Помидор свежий нарезка	30	0,33	0,06	1,38	6,9	246
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	3,01	6,78	19,73	89,76	42
	Тефтели из говядины в молочном соусе	50/20	9/46	10,1	5,53	138,6	200
	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	15,52	106,96	241
	Компот из свежих яблок (с витамином «С»)	150	0,12	0,12	20,91	85,92	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
Итого за обед		530	18,34	20,08	83,14	522,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Вафли	40	1,56	12,24	25,0	216,4	380
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		255	1,56	12,24	39,98	276,4	

День: **среда**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дошкольная группа (от 0 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	3,84	4,97	24,46	157,6	114
	Чай с сахаром	150	0,09	0,0	9,03	36,48	300
	Хлеб пшеничный	30	6,00	0,88	39,60	181,24	
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,80	376
Итого за завтрак:		370	15,01	10,45	73,37	438,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	30	0,24	0,03	0,99	4,2	246
	Суп картофельный с горохом	150	1,41	2,34	8,17	59,28	45
	Мясо тушеное	50	9,0	3,0	1,5	68,5	191
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,86	219
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	-	13,95	56,9	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
Итого за обед:		460	19,93	9,29	74,68	458,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Пряник	50					
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
Итого за полдник:		265			14,98	60	

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дошкольная группа (от 0 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150/5	5,43	5,01	29,66	185,16	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	100	1,00	1,19	12,83	65,94	285
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4,82	10,87	35,4	259,0	319/365
Итого за завтрак:		325	11,25	17,07	77,89	510,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,25	1,52	1,59	21	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,69	1,73	13,06	74,46	47
	Плов из отварной пшеницы	105	18,6	21,17	20,52	374	211
	Компот из кураги	100	0,17		11,33	45,99	280
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
Итого за день:		415	23,89	24,72	66,57	609,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Печенье	50					
	Чай с сахаром	200/15				60	300
Итого за полдник:		265				60	

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **дошкольная группа (от 0 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша «Дружба»	150	4,92	6,26	26,33	180,84	102
	Чай с сахаром	100/7	0,6		6,02	24,32	300
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582 (сборник т.н. 2021г.)
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		337	12,27	11,6	89,35	503,28	

Обед:	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)							
			Б	Ж	У									
			Зеленый горошек	консервированный	отварной			для	20	0,62	0,66	1,4	15,58	229
			Свекольник						150	1,16	3,81	6,7	62,51	43
			Когалеты «Школьнице»						50	7,5	5,5	6,65	106,5	347 (сборник т.н. 2021г.)
			Картофельное пюре						100	2,12	4,04	15,52	106,94	241
			Напиток из шиповника						100	0,34		10,51	23,44	289
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный				30	3,18	0,3	20,07	94,08					
	Итого за обед:	450	14,92	14,31	60,85	409,05								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)			
			Б	Ж	У					
			Вафли						50	1,95
Подник:	Чай с сахаром	200/15					14,98	60		300
	Итого за подник:	265	1,95	15,3	46,23	330,5				

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **дошкольная группа (от 0 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,58	6,54	26,46	182,94	108
	Буtterброд с молоком сгущенным вареным	30/20					
	Какао с молоком сгущенным	100	1,89	1,96	13,02	77,08	271
Итого за завтрак:		300	7,47	8,5	39,48	260,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из св.помидоров	20	0,2	2,03	0,92	22,76	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	0,76	2,67	4,33	44,45	37
	Птица отварная	50	12,0	12,0	0,50	161,5	212
	Рис отварной	100	2,2	3,8	27,0	150,0	224
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,28	-	13,95	56,90	283
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
Итого за обед:		400	18,62	20,8	66,77	529,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Булочка «Нежная» с маслом сливочным	60/10	4,96	7,12	36,14	387,6	270
	Чай с сахаром	100/7			7,49	30	300
Итого за полдник:		177	4,96	7,12	43,63	417,6	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дошкольная группа (от 0 до 3 лет)

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уралский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	100/5	3,27	3,52	19,39	122,46	106
	Чай с сахаром и лимоном	100/15/7	0,04	0,005	7,66	30,81	294,0
	Бутерброд с сыром	25/20	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак:		272	9,93	13,01	37,11	305,27	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,05	2,47	37,68	11
	Рассольник домашний	100	2,0	4,5	12,95	59,8	41
	Биточки из говядины	50	7,5	8,5	4,0	126,0	189
	Макароны отварные с маслом слив.	100	3,7	3,5	23,0	141	227
	Кисель из концентрата ягодного	100	0,68	-	14,51	58,10	274
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
Итого за обед:		410	17,33	19,85	77,0	422,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	380
	Чай с сахаром	100/7			7,49	30	300
Итого за полдник:		157	1,95	15,3	38,74	330,5	

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дошкольная группа (от 0 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания) г. Пермь
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,56	4,95	27,83	174,15	233 (сборник т.н. 2021г,
	Чай с сахаром	100/7	0,06		6,02	24,32	300
	Бутерброд с повидлом	20/35/10	1,77	7,8	32,95	209,3	381
Итого за завтрак:		322	6,39	12,75	66,8	407,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	20	0,16	0,02	0,66	2,8	246
	Суп картофельный с клецками	100/15	1,5	1,32	6,74	44,78	46
	Тефтели из говядины (Ежжики)	50/15	5,98	9,1	6,11	127,4	202
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,0	44,0	293
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Итого за обед:	380	14,76	16,5	66,84	463,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Манник	70	3,88	3,6	21,75	135,2	550 (сборник т.н. 2021г.)
	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
	Итого за полдник:	285	3,88	3,6	36,73	195,2	

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **дошкольная группа (от 0 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	100	6,8	8,3	3,3	116,0	133
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	100	1,05	1,19	12,83	65,94	285
	Бутерброд с молоком сгущенным вареным	30/20					
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		280	10,85	9,93	35,93	272,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Помидор свежий нарезка	20	0,22	0,04	0,92	4,6	246
	Суп картофельный с рыбной консервой	100	2,65	3,33	8,51	73,79	72
	Котлета «Пермская»	50	8,0	7,75	6,0	12,0	341 (сборник т. н. 2021г.)
	Макароны отварные с маслом слив.	100	3,68	3,53	23,49	140,73	227
	Компот из замороженных ягод	100	0,1	0,05	5,35	22,0	491 (сборник т.н. 2021г.)
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
Итого за обед:		400	17,83	15,0	64,34	347,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Полдник:	Манник	70	3,88	3,6	21,75	135,2	550 (сборник т.н. 2021г.)
	Чай с сахаром	100/7			7,49	30	300
Итого за полдник:		177	3,88	3,6	29,24	165,2	

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **дошкольная группа (от 0 до 3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	100	3,02	3,64	17,15	113,58	112
	Чай с сахаром (лимон)	100/7/4	0,04	0,005	7,66	30,81	294
	Бутерброд с джемом	10/20/15	1,32	7,6	20,65	156,6	382
Итого за завтрак:		256	4,38	11,25	45,46	300,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из капусты белокачанной и огурцов	30	0,3	1,8	0,93	21,0	5 (сборник т. н. 2021г)
	Суп крестьянский с крупой	100	0,9	3,05	6,2	56,2	51
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,94	241
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	100	0,08	0,08	13,94	57,28	282
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
Итого за обед:		450	19,19	14,67	59,37	436,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
			Печенье				
Полдник:	Чай с сахаром	200/15			14,98	60	300
	Итого за полдник:	265			14,98	60	

Технолог Брюшнина Н.Ф.