

Согласовано:
И.о. директора ГБОУ
Белебеевская коррекционная школа
для слабовидящих обучающихся
Д.Н.Юсеева
« 28 » 09 2024г



**Примерное меню для организации питания
детей с 3 до 7 лет
в ГБОУ Белебеевская коррекционная школа
для слабовидящих обучающихся**

Утверждаю:

ИП Горбачевская Ирина Ивановна
Ирина Ивановна Горбачевская
И.И.Горбачевская



Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в Детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецепт./ год сборн. №/г.	
			Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 1 (Понедельник)											
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Бутерброд с маслом		40	2,4	8,6	14,6	146	1/2004г			
	Макарон изд.с тертым сыром		165	9,7	10,9	30,1	261	333/2004г			
	Чай с сахаром		200	0,1	0,03	9,1	25	ТТК12/2015г			
Итого за завтрак		0	405	0	12,2	0	53,8	0	432		
II завтрак	Сок фрuckt. Витам.нап. "Витоша"	100	100	0	0	0	7,9	30	425/2003г		
Итого за второй завтрак		100	100	0	0	0	7,9	30	30		
	Суп с мелкошинк. овощами	155	208	1,5	3,4	8,6	72	135/2004			
	Плов из курицы	150	220	35,7	43,3	39	691	ТТК№9/2015г			
	Напиток яблочный	150	200	0	0	23,5	89	701/2004			
	Хлеб пшеничный для д/п	40	20	1,6	0,2	11	52	1,2			
Итого за обед		495	698	0	42,8	0	105,1	0	1014		
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	5,5	5,6	8,6	106	697/2004			
	Плюшка новомосковская	50	50	3,9	3,8	25,6	146	87/2010г			
Итого за полдник		200	250	0	9,4	0	34,2	0	252		
Ужин	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,6	20,1	137	520/2004			
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,1	11,3	59	ТТК12/2015г			
	Хлеб пшеничный для д/п	30	30	2,4	0,3	16,5	78	1,1			
Итого за ужин		300	380	0	6,9	0	47,9	0	274		
Итого за день		1095	1833	0	71,3	0	82,33	0	248,9	0	2002

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в Детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепт./ год сборн. №/г.		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 1 День 2 (вторник)										
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая		154	0	6,8	0	27,8	0	200	302/2004г
	Бутерброд с сыром		65	0	7,9	0	24,2	0	172	1/2004г
	Кофейный напиток		200	0	2,8	0	14,8	0	87	ТТК14/2015
Итого за завтрак		0	419	0	17,5	0	66,8	0	459	
II завтрак	Фрукт		100	0	0,4	0	9,8	0	46	
Итого за второй завтрак		0	100	0	0,4	0	9,8	0	46	
Обед	Салат из свежлы с растит.маслом		60	0	1,12	0	5,07	0	76,37	25,23
	Суп лапша		200	0	2,22	0	4,23	0	97,08	66,63
	Жаркое по-домашнему		180	0	11,56	0	14,11	0	257,88	97,64
	Напиток из шиповника		180	0	0,54	0	0,27	0	99	705/2014
	Хлеб пшеничный д/п		30		2,4		0,3		78	1,1
Хлеб ржано-пшен.д/п		50		4		0,5		23	110	421,11
Итого за обед		0	700	0	21,84	0	24,48	0	718,33	
Полдник	Конд.изд.(печенье)		50	0	4	0	6	0	209	Д100006с
	Кефир с сахаром		200	0	5,5	0	5,6	0	140	645/2004г
Итого за полдник		0	250	0	9,5	0	11,6	0	349	
Ужин	Суп молочный с пшеном		250	0	5,6	0	5,6	0	153	161/2004г
	Чай с сахаром		200	0	0,1	0	0,03	0	25	ТТК12/2015
	Хлеб пшеничный д/п		30	0	2,4	0	0,3	0	78	1,1
Итого за ужин		0	480	0	8,1	0	5,93	0	256	
Итого за День		0	1949	0	57,34	0	55,66	0	1828,33	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели Возрастная категория: от 1,6 - 3-х - 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецен./ год сборн. №/г.		
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	ясли	ясли				
Неделя 1 День 3 (Среда)												
Завтрак	Каша молочная пшеничная	ясли	205	ясли	7,4	ясли	8,8	ясли	35,1	ясли	250	311/2004г
	Бутерброд с маслом		40		2,4		8,6		14,6		146	1/2004
	Чай с молоком		200		1,26		1		10,17		53	ТТК15/2015
Итого за завтрак		0	445	0	11,06	0	18,4	0	59,87	0	449	
II завтрак	Сок фруктовый		100		0,5		0,1		10		46	
Итого за второй завтрак		0	100	0	0,5	0	0,1	0	10	0	46	
	Щи из св.капусты со смет.		205		1,55		4,11		7,18		72,63	53,39
	Гуляш		90		13,78		15,03		3,18		203,03	96,19
	Макаронные издел. отварные		155		5,82		4,31		37,08		210,5	211,05
	Компот из св.плодов		200		0,16		0,16		18,89		79	294,01
	Хлеб ржано-пшен.д/п		50		4		0,5		23		110	421,11
Итого за обед		0	700	0	25,31	0	24,11	0	89,33	0	675,16	
Полдник	Конд.изд.(печенье)		50		4		6		25,4		209	Д0006ш
	Кисель из конд.пл-ягод.		200		0		0		20		76	648/2004г
Итого за полдник		0	250	0	4	0	6	0	45,4	0	285	
Ужин	Сырники из творога		115		19,5		12,4		19,3		269	358/2004г
	Чай с сахаром		200		0,1		0,03		9,1		25	ТТК12/2015
	Хлеб пшеничный д/п		30		2,4		0,3		16,5		78	420,06
Итого за ужин		0	345	0	22	0	12,73	0	44,9	0	372	
Итого за день		0	1840	0	62,87	0	61,34	0	249,5	0	1827,16	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецен./ год сборн. №/г.
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	ясли	ясли		
Неделя 1 День 5 (Пятница)										
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша пшеничная молочная жид.	205	7,4	8	36,5	241	297/2004г			
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	1/2004			
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	ТТК12/2015			
Итого за завтрак		0	9,9	0	16,63	60,2	0	412	38	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46				
Итого за второй завтрак		0	0,4	0	0	9,8	0	46	114	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,73	3,64	15,59	114	129,2			
	Биточки из мяса птицы с том. соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02	502,53			
	Макаронные издел. отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	211,05			
	Напиток из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292/2004г			
	Хлеб пшеничный д/п	20	1,6	0,2	11	52	1,2			
	Хлеб ржано-пшен. д/п	50	4	0,5	23	110	421,11			
Итого за обед		0	715	0	18,18	115,84	0	734,52	175	
	Булочка домашняя	50	3,6	7,7	27,1	175	769/2004г			
	Чай с молоком	200	1,26	1	10,17	53	ТТК15/2015			
Итого за полдник		0	250	0	4,86	37,27	0	228	387	
	Плов с изюмом	200	4,6	17,9	51,6	387	328/2004г			
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	ТТК12/2015			
	Хлеб пшеничный д/п	30	2,4	0,3	16,5	78	1,1			
Итого за ужин		0	430	0	7,1	77,2	0	490		
Итого за день		0	1940	0	49,26	61,74	0	300,31	1910,52	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецен./ год сборн. №/г.		
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	ясли	ясли				
Неделя 2 День 1 (Понедельник)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом		40		2,4		8,6		14,6	ясли	146	1/2004г
	Каша гречневая молочная вязкая		154		6,8		6,7		27,8	ясли	200	302
	Какао с молоком		200		3,6		3,3		13,7	ясли	100	ТТК15/2015
Итого за завтрак		0	394	0	12,8	0	18,6	0	56,1	0	446	
II завтрак	Напиток "Витоша"		100		0		0		7,9	ясли	30	425/2003
Итого за второй завтрак		0	100	0	0	0	0	0	7,9	0	30	
Обед	Щи из св.капуст.с карт.со смет.		208		1,4		4,5		6,8	ясли	73	124/2004г
	Мясо птицы, припущ.в том.соусе		90		19,83		17,99		2,93	ясли	252	233,23
	Макаронные издел. отварные		155		5,82		4,31		37,08	ясли	210,5	211,05
	Напиток из шиповника		180		0,54		0,27		24,3	ясли	99	705/2014
	Хлеб пшеничный д/п		20		1,6		0,2		11	ясли	52	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный		50		4		0,5		23	ясли	110	421,11
Итого за обед		0	703	0	33,19	0	27,77	0	105,11	0	796,5	
Полдник	Конд.изд.(печенье)		50		4		6		25,4	ясли	209	738/2004г
	Чай с сахаром		200		0,1		0,03		9,1	ясли	25	ТТК12/2015
Итого за полдник		0	250	0	4,1	0	6,03	0	34,5	0	234	
Ужин	Омлет натуральный		94		8,7		13,8		1,6	ясли	165	340/2004г
	Чай с сахаром		200		0,1		0,03		9,1	ясли	25	ТТК12/2015
	Хлеб пшеничный д/п		30		2,4		0,3		16,5	ясли	78	1,1
Итого за ужин		0	324	0	11,2	0	14,13	0	27,2	0	268	
Итого за день		0	1771	0	61,29	0	66,53	0	230,81	0	1774,5	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецепт./ год сборн. №/г.										
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	ясли												
Неделя 2 День 2 (Вторник)																				
Завтрак	Бутерброд с маслом		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		40			2,4			8,6			14,6			146			1/2004г			
	Каша молочная "Дружба"	205			6,3			8,1			33,5			232			493,02			
	Чай с сахаром	200			0,1			0,03		9,1			25			ТТК12/2015				
Итого за завтрак		445	0	0	8,8	0	16,73	0	57,2	0	403	46	25,09							
II завтрак	Сок фруктовый	100			0,4			0		9,8			46							
	Итого за второй завтрак	100	0	0	0,4	0	0	0	9,8	0	46	25,09								
Обед	Салат из свежкы с яблоками	60			0,68			3,11		5,95			54,96			129,2				
	Суп картофельный с бобовыми	200			4,73			3,64		15,59			114			118,08				
	Рагу овощное с отв. мясом	200			16,21			19,13		20,6			89			292/2004г				
	Напиток из сухофруктов	200			0,9			0,05		11			52			420,02				
	Хлеб пшеничный д/п	20			1,6			0,2		23			110			421,07				
	Хлеб ржано-пшен.	50			4			0,5		23			110			421,07				
Итого за обед		730	0	0	28,12	0	26,63	0	91,28	0	718,56	209								
Полдник	Печенье	50			4			6		25,4			140			645/2004г				
	Кефир жирный	200			5,5			5,6		16,4			349							
Итого за полдник		250	0	0	9,5	0	11,6	0	41,8	0	349	83				ТТК№70				
Ужин	Уха с крупной	220			6,2			1,5		11			25			ТТК12/2015				
	Чай с сахаром	200			0,1			0,03		16,5			78			1,1				
	Хлеб пшеничный д/п	30			2,4			0,3		36,6			186							
Итого за ужин		450	0	0	8,7	0	1,83	0	36,6	0	186	1,1								
Итого за день		0	0	1975	0	55,52	0	56,79	0	236,68	0	1702,56								

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	ясли	ясли				
Неделя 2 День 3(среда)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом		45		6,7		9,6		13,2		167	3/2004г
	Суп молочный с пшеном		250		5,6		5,6		20,2		153	161/2004г
	Какао с молоком		200		3,6		3,3		13,7		100	ТТК15/2015
Итого за завтрак		0	495	0	15,9	0	18,5	0	47,1	0	420	
II завтрак	Сок фруктовый		100		0,5		0,1		10		46	
Итого за второй завтрак		0	100	0	0,5	0	0,1	0	10	0	46	
	Салат "Мишат"		60		1		5		3,8		65	27/2003г
	Суп картофельный с клецками		200		1,3		2		8,8		59	38/2001г
	Котлета рыбная с томат.соусом		90		13		3,1		9,9		120	53лф
	Каша рисовая рассыпчатая		154		3,7		3,6		37,6		201	297/2004г
	Напиток лимонный		200		0,1		0,02		18,9		73	699/2004г
	Хлеб пшеничный д/п		30		2,4		0,3		16,5		78	1,1
	Хлеб ржано-пшен.		50		4		0,5		23		110	421,11
Итого за обед		0	784	0	25,5	0	14,52	0	118,5	0	706	
Полдник	Плюшка новомосковская		50		3,9		3,8		25,6		146	87/2010г
	Повидло		20		0,08		0		13,06		49,4	ТТК
	Чай с сахаром		200		0,1		0,03		9,1		25	ТТК12/2015
Итого за полдник		0	270	0	4,08	0	3,83	0	47,76	0	220,4	
	Салат луковый		50		0,6		4,5		3,5		57	ТТК№4
	Картофельное пюре		150		3,1		4,6		20,1		137	302/2004г
	Компот из св.плодов		200		0,16		0,16		18,89		79	294,01
	Хлеб пшеничный д/п		30		2,4		0,3		16,5		78	1,1
Итого за ужин		0	430	0	6,26	0	9,56	0	58,99	0	351	
Итого за день		0	2079	0	52,24	0	57,22	0	282,35	0	1743,4	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	ясли	ясли				
Неделя 2 День 4(Четверг)												
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
			120		23,37		8,57		21,09	259	227,7	
Завтрак	Чай с сахаром		200		0,1		0,03		9,1	25	ТТК12/2015	
	Хлеб пшеничный д/п		30		2,4		0,3		16,5	78	420,06	
Итого за завтрак		0	350	0	25,87	0	8,9	0	46,69	0	362	
II завтрак	Яблоки		100		0,4		0		9,8	0	46	
	Итого за второй завтрак	0	100	0	0,4	0	0	0	9,8	0	46	
	Борщ с капустой и картоф. со см.		208		1,4		4,1		9,4	79	110/2001г	
	Котлеты мясные с том. соусом		90		9,87		11,79		8,34	178,98	445,35	
	Каша гречневая вязкая		160		4,81		8,49		21,54	181,6	302,01	
	Напиток яблочный		200		0		0		23,5	89	701/2004г	
	Хлеб пшеничный д/п		20		1,6		0,2		11	52		
	Хлеб ржано-пшен.		50		4		0,5		23	110	421,07	
Итого за обед		0	728	0	21,68	0	25,08	0	96,78	0	690,58	
Полдник	Конд.изд.(печенье)		50		4		6		25,4	209		
	Чай с молоком		200		1,4		1,1		11,3	59	ТТК12/2004	
Итого за полдник		0	250	0	5,4	0	7,1	0	36,7	0	268	
Ужин	Каша овсяная молочная		205		8,1		9,8		35,6	264	173/2004г	
	Чай с сахаром		200		0,1		0,03		9,1	25	ТТК12/2015	
	Хлеб пшеничный д/п		30		2,4		0,3		16,5	78	420,06	
Итого за ужин		0	435	0	10,6	0	10,13	0	61,2	0	367	
Итого за день		0	1863	0	63,95	0	51,21	0	251,17	0	1733,58	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Неделя 2 День 5 (Пятница)														
Завтрак	Каша рисовая молоч. вязкая		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		205		5,7		7,8		39,8		253		302/2004г		
	Бутерброд с сыром		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		65		7,9		4,75		24,2		172		1/2004г		
	Кофейный напиток на молоке		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		200		2,8		2,2		14,8		87		ТТК14/2015		
Итого за завтрак		0		16,4		14,75		0		78,8		0		512
II завтрак	Яблоки		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		100		0,4		0		0		9,8		0		46
Итого за второй завтрак		0		0,4		0		0		9,8		0		46
	Рассольник ленинградский		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		208		1,7		4,2		12,3		96		132/2004г		
	Биточки из мяса птицы с том. соусом		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		90		9,95		9,48		8,57		159,02		502,53		
	Пюре гороховое		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		155		14,6		5,1		33,1		240		107/2001г		
	Напиток из сухофруктов		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		200		0,9		0,05		20,6		89		292/2004г		
	Хлеб пшен. д/п		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		20		1,6		0,2		11		52		420,09		
	Хлеб ржано-пшен.		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		50		4		0,5		23		110		421,11		
Итого за обед		0		32,75		19,53		0		108,57		0		746,02
Полдник	Ватрушка с повидлом		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		50		3,1		2		28,9		141		741/2004г		
	Чай с сахаром		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		200		0,1		0,03		9,1		25		ТТК12/2015		
Итого за полдник		0		3,2		2,03		0		38		0		166
Ужин	Рагу из овощей		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		150		9,1		13,32		15,8		198		224/2004г		
	Хлеб пшен. д/п		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		30		2,4		0,3		16,5		78		420,02		
	Чай с сахаром		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		200		0,1		0,03		9,1		25		ТТК12/2015		
Итого за ужин		0		11,6		13,65		0		41,4		0		301
Итого за день		0		1923		64,35		0		276,57		0		1771,02

