



Утверждаю
 Директор МБОУ «Донская ООШ» Т.Н.Еремеева
 «19» февраля 2025г.

Меню Для питания детей 3-7 лет сезон весна-лето 2025

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя1Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	9.4	15.2	53.2	387.5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
20	Витаминный напиток"Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	ИтогозаОбед	735	26.9	15.2	90	604.9
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	5.9	3.4	53.1	266.4
	Итого за день	1495	43.7	34.3	217.3	1353.3
	Неделя1Вторник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	430	9.8	5	71.3	369.3

	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Итого за Второй завтрак	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами(сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	675	31.8	16.4	81.8	601.8

	Полдник					
425	Булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Итого за Полдник	260	7,1	8,4	40,1	260,9
	Итогозадень	1525	53	33.9	214.1	1373.3
	Неделя1Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	450	15.5	11.3	50.1	364.2
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	23.9	18.3	84.9	601
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	Итого за Полдник	250	3.2	10.9	39.8	270.3
	Итого за день	1550	47.7	44.3	183.1	1322.7
	Неделя1Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Второй завтрак					
20	Витаминный напиток"Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9.9	3.4	4	85.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	690	24.6	19.7	82.2	604.4

	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Булочка с кунжутом	60	4.6	1.4	32	159.6
	Итого за Полдник	260	4,8	1.5	38,6	187,5
	Итого за день	1530	52.1	44.4	188	1360.3
	Неделя1Пятница					
	Завтрак					
54-16к	Каша"Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	410	10.7	7.6	61.9	358.8
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	615	31.1	11.7	92.9	601.2
	Полдник					
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	250	4,1	2.7	49,3	237,3
	Итого за день	1485	51.4	26	224.9	1337.7
	Неделя2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	405	15.8	11.9	50.9	374
	Второй завтрак					
20	Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	675	24.4	22.3	78.5	612.4
	Полдник					
13009	Булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

	Итого за Полдник	260	7,6	3,5	35.6	204,8
	Итого за день	1540	52.6	41.8	189.6	1345.5
	Неделя2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	15.7	11.6	48.1	359.9
	Второй завтрак					
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	21.8	87.4
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
ДП-7г	Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	28.6	17.3	96.6	657.1
	Полдник					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Булочка ванильная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	250	4,5	2,8	45,8	225,8
	Итого за день	1570	50.8	43.2	215.7	1455.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
	Итого за Завтрак	410	10.8	9.8	65.4	393.4
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
ДП-7г	Каша перловая	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	710	28.9	17.8	82.7	607.8
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
425	Булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210

	Итого за Полдник	260	5.1	7.7	64.1	346.4
	Итого за день	1540	46.3	35.8	233.2	1442.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
53-19з	Масло сливочное(порциями)	5	0.05	3,7	0.05	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	16.1	18.7	28.7	347.3
	Второй завтрак					
19	Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	21.8	87.4
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	685	25.6	15.9	90	606.1
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
13009	Булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
	Итого за Полдник	260	10,7	5,9	39,5	254,3
	Итого за день	1515	55	41	179.2	1305.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	450	14.5	11.9	56.2	389.8
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка2.5%	100	4.9	4.3	7.1	86.5
	Итого за Второй завтрак	100	4.9	4.3	7.1	86.5
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	700	30.1	16.1	85.6	608.5
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
	Итого за Полдник	260	4,2	1,3	43,4	202,3
	Итого за день	1580	59.3	38.5	192	1352.1

