Утверждаю
Директор МКОУ Балтинская СОШ
_____ М.В.Зверева
Приказ № 207 от «10» августа 2026г

МКОУ Балтинская СОШ
структурное подразделение детский сад

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 года до 3 лет

1 неделя, день 1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
43	Каша жидкая молочная кукурузная	150	5.76	2.8	20.2	156.0
1	Бутерброд с маслом	25	1.54	3.46	9.75	78
261	Чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67
	Итого за завтрак	**325**	**7.97**	**7.09**	**41.2**	**280.7**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
66	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0.53	2.29	6.29	47.25
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.3	3.9	17.51	105.6
191	Рис отварной с маслом	110	2.57	4.67	17	141.33
152	Гуляш	60	4.5	5.7	1.85	123.6
241	Компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**550**	**15.22**	**17**	**80.32**	**581.28**
	Полдник					
265	Блины с маслом	70	6.24	8.1	34.31	234
256	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	13.75	75
	Итого за полдник	**220**	**6.42**	**8.18**	**48.06**	**309**
	Итого за день	**1195**	**23.52**	**24.42**	**178.24**	**1212.7**

1 неделя, день 2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
173	Каша жидкая молочная рисовая	150	5.54	7.5	26.08	192
2	Бутерброд с повидлом	30	1.54	0.16	13.16	61
263	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30
	Итого за завтрак	**420**	**7.08**	**7.66**	**48.22**	**283**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
75	Икра морковная	40	4	3.66	4.2	52.5
37	Суп крестьянский со сметаной	180	2.4	1.6	13.2	92.1
195	Макароны с маслом	110	3.56	4.64	20.97	135.33
161	Бифштекс	70	6.4	24	0	227.2
228	Соус основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7
233	Кисель	150	0	0	13.5	46.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**630**	**19.73**	**35.71**	**70.28**	**657.83**
	Полдник					
110	Омлет с морковью	100	7.21	10.01	1.79	125
253	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5
	Итого за полдник	**270**	**9.86**	**11.29**	**23.11**	**249.17**

	Итого за день	**1420**	**37**	**54.99**	**150.27**	**1231.77**

1 неделя День 3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.39	4.36	14.99	116.25
3	Бутерброд с сыром	25	3.61	5.4	9.75	106
200	Чай с лимоном	150	0.04	0	12.13	47
	Итого за Завтрак	**355**	**8.04**	**9.76**	**36.87**	**269.25**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
70	Овощи натуральные свежие	40	0.36	0.05	1.13	6.3
27	Борщ с картофелем и капустой	180	2.82	4.79	7.83	93.69
433	Плов	150	12.18	13.1	15.75	231.45
241	Компот из кураги	150	0.43	0	21.42	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**570**	**18.68**	**18.38**	**62.38**	**494.94**
	Полдник					
417	Гребешок из дрожжевого теста	70	4.54	4.07	25.3	157.11
13	Сок	150	1	0.2	20.1	92
	Итого за полдник	**220**	**5.54**	**4.27**	**45.4**	**249.11**
	Итого за день	**1245**	**32.59**	**32.74**	**153.31**	**1055.07**

1 неделя День 4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
84	Каша жидкая молочная Дружба	150	4.66	5.79	20.78	150.75
24	Бутерброд с маслом	25	1.54	3.46	9.75	78
261	Чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67
	Итого за завтрак	**325**	**6.87**	**10.08**	**41.78**	**275.42**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
14	Салат из отварной свеклы	40	0.85	3.42	3.07	48
36	Суп гороховый	180	4.3	3.9	17.51	105.6
206	Картофельное пюре	110	2.44	4.19	14.45	113.6
144	Рыба тушеная с овощами	80	6.7	3.47	30.32	70.88
241	Компот с изюмом	150	0.43	0	21.42	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**610**	**17.61**	**15.42**	**103.02**	**501.58**
	Полдник					
279	Коржик молочный	70	4.79	8.76	47.55	288
248	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75
	Итого за полдник	**220**	**5.79**	**9.84**	**58.38**	**363**
	Итого за день	**1255**	**30.6**	**35.67**	**211.84**	**1181.77**

1 неделя День 5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
88	Каша жидкая молочная манная	150	6.21	7.47	25.09	192
2	Бутерброд с повидлом	30	1.54	0.16	13.16	61
263	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30
	Итого за завтрак	**330**	**7.75**	**7.63**	**47.23**	**283**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
8	Салат из оварной моркови с яблоком	40	0.44	3.03	3.23	43
34	Свекольник со сметаной	180	3.38	5.2	11.03	116.11
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4.27	14.6	174.33
174	Тефтели	70	6.41	6.78	5.22	107.5
226	Соус сметанный	30	0.3	3.37	1.08	30
241	Компот с черносливом	150	0.43	0	21.42	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**630**	**16.85**	**23.09**	**72.83**	**634.44**
	Полдник					
274	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.7
256	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	13.75	75
	Итого за полдник	**220**	**5.23**	**9.71**	**47.27**	**252.7**

	Итого за день	**1280**	**30.16**	**40.76**	**175.99**	**1211.91**

2 неделя День 6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
43	Каша жидкая молочная геркулесовая	150	4.32	4.97	13.71	117
3	Бутерброд с сыром	25	3.61	5.4	9.75	106
200	Чай с лимоном	150	0.04	0	12.13	47
	Итого за завтрак	**325**	**7.97**	**10.37**	**35.59**	**270**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
66	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0.53	2.29	6.29	47.25
37	Суп крестьянский со сметаной	180	2.4	1.6	13.2	92.1
195	Макароны с маслом	110	3.56	4.64	20.97	135.33
152	Бефстроганов	60	4.5	5.7	1.85	123.6
241	Компот из сухофруктов	150	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**590**	**15.45**	**14.87**	**68.21**	**528.28**
	Полдник					
110	Омлет натуральный	110	7.21	10.01	1.79	125
253	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5
	Итого за полдник	**280**	**9.86**	**11.29**	**23.11**	**249.17**

	Итого за день	**1295**	**33.61**	**36.86**	**135.57**	**1089.22**

2 неделя День 7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
99	Каша жидкая молочная гречневая	150	6.64	7.59	28.13	204
24	Бутерброд с маслом	25	1.54	3.46	9.75	78
261	Чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67
	Итого за завтрак	**325**	**8.85**	**11.88**	**49.13**	**328.67**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
75	Икра морковная	40	4	3.66	4.2	52.5
38	Суп картофельный с макаронными изделиям	180	4.3	3.9	17.51	105.6
206	Картофельное пюре	110	2.44	4.19	14.45	113.6
161	Бифштекс	70	6.4	24	0	227.2
228	Соус основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7
233	Кисель	150	0	0	13.5	46.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**630**	**20.51**	**37.56**	**68.07**	**649.6**
	Полдник					
265	Блины с маслом	70	6.24	8.1	34.31	234
256	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	13.75	75
	Итого за полдник	**220**	**6.42**	**8.18**	**48.06**	**309**

	Итого за день	**1055**	**36.11**	**57.95**	**173.92**	**1329.04**

2 неделя День 8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
96	Каша жидкая молочная пшенная	150	7.01	8.09	28.39	213
2	Бутерброд с повидлом	30	1.54	0.16	13.16	61
263	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30
	Итого за завтрак	**330**	**8.55**	**8.25**	**50.53**	**304**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
70	Овощи натуральные свежие	40	0.36	0.05	1.13	6.3
36	Суп гороховый	180	4.3	3.9	17.51	105.6
433	Плов	150	12.18	13.1	15.75	231.45
256	Компот из кураги	150	0.18	0.08	13.75	75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**570**	**19.91**	**17.57**	**64.39**	**500.85**
	Полдник					
314	Ватрушка створогом	70	4.8	3.69	20.98	156.3
13	Сок	150	1	0.2	20.1	92
	Итого за полдник	**220**	**5.8**	**3.89**	**41.08**	**248.3**
	Итого за день	**1220**	**34.59**	**30.04**	**164.66**	**1094.92**

2 неделя День 9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.39	4.36	14.99	116.25
3	Бутерброд с сыром	25	3.61	5.4	9.75	106
200	Чай с лимоном	150	0.04	0	12.13	47
	Итого за завтрак	**355**	**8.04**	**9.76**	**36.87**	**269.25**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
14	Салат из отварной свеклы	40	0.85	3.42	3.07	48
80	Суп картофельный с крупой	180	2.18	2.84	14.29	91.5
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4.27	14.6	174.33
174	Тефтели	70	6.41	6.78	5.22	107.5
226	Соус сметанный	30	0.3	3.37	1.08	30
241	Компот с изюмом	150	0.43	0	21.42	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**630**	**16.06**	**21.12**	**75.93**	**614.83**
	Полдник					
279	Коржик молочный	70	4.79	8.76	47.55	288
248	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75

	Итого за полдник	**220**	**5.79**	**9.84**	**58.38**	**363**
	Итого за день	**1305**	**30.22**	**41.05**	**179.84**	**1288.85**

2 неделя День 10

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
88	Каша жидкая молочная манная	150	6.21	7.47	25.09	192
24	Бутерброд с маслом	25	1.54	3.46	9.75	78
263	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30
	Итого за завтрак	**325**	**7.75**	**10.93**	**43.82**	**300**
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	100	0.33	0.33	8.66	41.77
	Итого за второй завтрак	**100**	**0.33**	**0.33**	**8.66**	**41.77**
	Обед					
8	Салат из оварной моркови с яблоком	40	0.44	3.03	3.23	43
27	Борщ с картофелем и капустой	180	2.82	4.79	7.83	93.69
206	Картофельное пюре	110	2.44	4.19	14.45	113.6
144	Рыба тушеная с овощами	80	6.7	3.47	30.32	70.88
241	Компот с чернослива	150	0.43	0	21.42	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**610**	**15.72**	**15.92**	**93.5**	**484.67**
	Полдник					
274	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.7
253	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67

	Итого за полдник	**220**	**6.13**	**10.71**	**45.19**	**254.37**
	Итого за день	**1255**	**29.93**	**37.89**	**191.17**	**1080.81**

		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	B2	A	D
		г	г	г	г	ккал	мг	мкг рет.эк	мкг
	Средние показатели за Завтрак	420	12.49	15.37	57.1	416.84	0.29	84.35	0.2
	Средние показатели за Второй завтрак	0	0	0	0	0	0	0	0
	Средние показатели за Обед	641	26.94	14.66	78.49	553.55	0.19	181.92	0.09
	Средние показатели за Полдник	283	5.09	5.87	47.31	262.22	0.08	26.53	0.04
	Средние показатели за период	1344	44.5	35.9	182.9	1232.6	0.6	292.8	0.3

C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1.04	517.67	180	314.06	58.86	265.94	2.03	47.43	11.07	55.31
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15.87	745.41	270	192.83	115.77	321.05	4.84	66.32	26.35	202.33
3.86	72.73	90	92.47	17.75	57.95	1.99	9.22	2.36	21.79
20.8	1335.8	540	599.4	192.4	644.9	8.9	123	39.8	279.4