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 3 лет до 7 лет

1 неделя, день 1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
43	Каша жидкая молочная кукурузная	200	7.2	8.29	22.85	195
1	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108
261	Чай с молоком	200	0.8	1	13.5	56
	Итого за завтрак	**435**	**10.3**	**13.65**	**50.97**	**359**
	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	60	0.7	3.05	8.,38	63
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.45	5.16	21.92	148.87
191	Рис отварной с маслом	130	4.63	8.4	30.72	254.4
152	Гуляш	80	6	7.6	2.42	164.8
241	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90
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	**720**	**21.15**	**24.65**	**95.11**	**803.57**
	Полдник					
265	Блины с маслом	100	6.24	8.1	34.31	234
256	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100
	Итого за полдник	**300**	**6.48**	**8.2**	**52.64**	**334**
	Итого за день	**1555**	**31.78**	**38.63**	**207.38**	**1538.34**

1 неделя, день 2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
173	Каша жидкая молочная рисовая	200	6.93	9.4	32.6	240
2	Бутерброд с повидлом	45	2.32	0.24	20.08	92
263	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43
	Итого за завтрак	**420**	**9.25**	**9.64**	**64.66**	**375**
	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	60	5.55	7.47	26.08	192
37	Суп крестьянский со сметаной	200	3.0	2.0	16.5	115.1
195	Макароны с маслом	130	5.34	6.96	31.45	203
161	Бифштекс	70	6.4	24	0	227.2
228	Соус основной	40	0.69	1.95	3.09	31
233	Кисель	200	0	0	18	60
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	**750**	**23.87**	**42.82**	**111.37**	**910.8**
	Полдник					
110	Омлет с морковью	110	9.01	12.51	2.24	156.25
253	Кофейный напиток	200	1.3	1.3	14	92
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5
	Итого за полдник	**330**	**11.88**	**14.01**	**25.89**	**295.75**

	Итого за день	**1600**	**33.45**	**66.8**	**210.58**	**1623.32**

1 неделя День 3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155
3	Бутерброд с сыром	40	5.06	7	14.62	145
200	Чай с лимоном	200	0.04	0	13.48	52
	Итого за завтрак	**440**	**10.95**	**12.81**	**48.09**	**352**
	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	50	0.48	0.06	1.5	8.4
27	Борщ с картофелем и капустой	200	3.52	5.98	9.78	117
433	Плов	200	18.26	19.64	23.63	341.18
241	Компот из кураги	200	0.48	0	23.8	90
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	**700**	**25.63**	**26.12**	**74.96**	**639.08**
	Полдник					
417	Гребешок из дрожжевого теста	80	5.3	4.75	29.5	183.3
13	Сок	200	1	0.2	20.1	92
	Итого за полдник	**280**	**6.3**	**4.95**	**49.6**	**275.3**
	Итого за день	**1520**	**36.91**	**44.21**	**181.31**	**1308.15**

1 неделя День 4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
84	Каша жидкая молочная Дружба	200	6.21	7.73	27.71	201
24	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108
261	Чай с молоком	200	3.1	2.3	9.9	72.9
	Итого за завтрак	**435**	**11.61**	**14.39**	**52.23**	**381.9**
	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	60	1.13	4.56	4.09	64
36	Суп гороховый	200	6.5	5.2	22.09	150
206	Картофельное пюре	130	3.05	5.24	18.06	142
144	Рыба тушеная с овощами	100	7.66	3.97	34.65	81
241	Компот с изюмом	200	0.48	0	23.8	90
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	**740**	**21.71**	**19.41**	**118.94**	**609.5**
	Полдник					
279	Коржик молочный	80	5.47	10.01	54.34	329
248	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90
	Итого за полдник	**280**	**6.67**	**11.31**	**67.34**	**419**
	Итого за день	**1555**	**40.32**	**45.44**	**247.17**	**1452.17**

1 неделя День 5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
88	Каша жидкая молочная манная	200	7.76	9.34	31.36	240
2	Бутерброд с повидлом	45	2.32	0.24	20.08	92
263	чай с сахаром	200	0	0	11.98	43
	Итого за завтрак	**445**	**10.08**	**9.58**	**63.42**	**375**
	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	60	0.7	3.05	8.38	63
34	Свекольник со сметаной	200	4.22	6.5	13.77	145
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.5	6.4	21.9	263
174	Тефтели	70	8.98	9.49	7.31	150.5
226	Соус сметанный	40	0.45	5.06	1.62	45
241	Компот из чернослива	200	0.48	0	23.8	90
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	**750**	**22.22**	**30.94**	**93.03**	**839**
	Полдник					
274	Булочка домашняя	80	5.77	11	38.31	203.08
256	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100
	Итого за полдник	**280**	**6.01**	**11.1**	**56.64**	**303.08**
	Итого за день	**1575**	**32.63**	**51.95**	**221.75**	**1558.85**

2 неделя День 6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
43	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	5.76	6.63	18.28	156
3	Бутерброд с сыром	40	5.06	7	14.62	145
200	Чай с лимоном	200	0.04	0	13.48	52
	Итого за завтрак	**440**	**10.86**	**13.63**	**46.38**	**353**
	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	60	0.7	3.05	8.,38	63
37	Суп крестьянский со сметаной	200	3.0	2.0	16.5	115.1
195	Макароны с маслом	130	5.34	6.96	31.45	203
152	Бефстроганов	80	6	7.6	2.47	164.8
241	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90
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	**720**	**27.6**	**13.4**	**87.4**	**581.2**
	Полдник					
110	Омлет натуральный	100	9.01	12.51	2.24	156.25
253	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.2	9.65	47.5
	Итого за полдник	**320**	**11.88**	**14.01**	**25.89**	**295.75**
	Итого за день	**1580**	**38.79**	**27.36**	**168.33**	**1229.95**

2 неделя День 7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
99	Каша жидкая молочная гречневая	200	8.3	9.49	35.16	255
24	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108
261	Чай с молоком	200	3.1	2.3	9.9	72.9
	Итого за завтрак	**435**	**13.7**	**16.15**	**59.68**	**435.9**
	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	60	5.55	7.47	26.08	192
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.4	2.7	12.8	93.3
206	Картофельное пюре	130	3.05	5.24	18.06	142
161	Бифштекс	70	6.4	24	0	227.2
228	Соус основной	40	0.69	1.95	3.09	31
233	Кисель	200	0	0	18	60
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	**750**	**22.98**	**41.8**	**94.28**	**828**
	Полдник					
265	Блины с маслом	100	6.24	8.1	34.31	234
256	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100
	Итого за полдник	**300**	**6.48**	**8.2**	**52.64**	**334**
	Итого за день	**1585**	**37.01**	**66.48**	**215.26**	**1639.67**

2 неделя День 8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
96	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.76	10.11	35.49	266
2	Бутерброд с повидлом	45	2.32	0.24	20.08	92
263	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43
	Итого за завтрак	**445**	**11.08**	**10.35**	**67.55**	**401**
	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	50	0.48	0.06	1.5	8.4
36	Суп гороховый	200	6.5	5.2	22.09	150
433	Плов	200	18.26	19.64	23.63	341.18
256	Компот из кураги	200	0.24	0.1	18.33	100
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**700**	**28.37**	**25.44**	**81.8**	**682.08**
	Полдник					
314	Ватрушка с творогом	80	5.6	4.3	24.48	182.3
13	Сок	200	1	0.2	20.1	92
	Итого за полдник	**280**	**6.6**	**4.5**	**44.58**	**274.3**
	Итого за день	**1525**	**46.38**	**40.62**	**202.59**	**1399.15**

2 неделя День 9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155.00
3	Бутерброд с сыром	40	5.06	7	14.62	145.00
200	Чай с лимоном	200	0.04	0	13.48	52.00
	Итого за завтрак	**440**	**10.95**	**12.81**	**48.09**	**352.00**
	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	60	1.13	4.56	4.09	64
80	Суп картофельный с крупой	200	2.18	2.84	14.29	91.5
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.5	6.4	21.9	263
174	Тефтели	70	8.98	9.49	7.31	150.5
226	Соус сметанный	40	0.45	5.06	1.62	45
241	Компот с изюмом	200	0.48	0	23.8	90
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.57	0.2	9.65	47.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.32	0.24	6.6	35
	Итого за обед	**750**	**20.61**	**28.79**	**89.26**	**786.5**
	Полдник					
279	Коржик молочный	80	5.47	10.01	54.34	329.0
248	Какао с молоком	200	1.2	1.3	13	90.0
	Итого за полдник	**280**	**6.67**	**11.31**	**67.34**	**419.0**
	Итого за день	**1570**	**38.56**	**53.24**	**213.35**	**1599.27**

2 неделя День 10

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
88	Каша жидкая молочная манная	200	7.76	9.34	31.36	240
24	Бутерброд с маслом	35	2.3	4.36	14.62	108
263	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43
	Итого за завтрак	**435**	**10.06**	**13.7**	**57.96**	**391**
	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 отварной моркови с яблоком	60	0.7	3.05	8.38	63
27	Борщ с капустой и картофелем	200	3.52	5.98	9.78	117
206	Картофельное пюре	130	3.05	5.24	18.06	142
144	Рыба тушеная с овощами	100	7.66	3.97	34.65	81
241	Компот из чернослива	200	0.48	0	23.8	90
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	**740**	**18.3**	**18.68**	**110.92**	**575.5**
	Полдник					
274	Булочка домашняя	80	5.77	11	38.31	203.08
253	Кофейный напиток с молоком	200	1.3	1.3	14	92
	Итого за полдник	**280**	**7.07**	**12.3**	**52.31**	**295.08**
	Итого за день	**1555**	**35.76**	**45.01**	**229.85**	**1303.35**

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ккал	B1 мг	B2 мг	
Средние показатели за Завтрак	420	12.49	15.37	57.1	416.84	0.16	0.29	
Средние показатели за Второй завтрак	0	0	0	0	0	0	0	
Средние показатели за Обед	641	26.94	14.66	78.49	553.55	0.29	0.19	
Средние показатели за Полдник	283	5.09	5.87	47.31	262.22	0.17	0.08	
Средние показатели за период	1344	44.5	35.9	182.9	1232.6	0.6	0.6	

A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мкг	рет.эк мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
84.35	0.2	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	0	0
181.92	0.09	15.87	745.41	270	192.83	115.77	321.05	4.84	66.32	26.35	202.33
26.53	0.04	3.86	72.73	90	92.47	17.75	57.95	1.99	9.22	2.36	21.79
292.8	0.3	20.8	1335.8	540	599.4	192.4	644.9	8.9	123	39.8	279.4