

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Начальная школа - детский сад села Нутэпэльмен"
(МБОУ "Начальная школа - детский сад с.Нутэпэльмен")

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ
"Начальная школа -
детский сад с.Нутэпэльмен"
от 03.08.2026 №101

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Начальная школа - детский сад села Нутэпэльмен"**

Возрастная категория 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и с сахаром	130	1.81	1.91	12.93	75.46	66
	Какао с молоком	150	2.78	2.78	15.52	73.15	13
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Яйцо куриное отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	209

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	130	3.52	2.7	11.07	69.92	308
	Зеленый горошек консервированный	30	0.9		1.8	10.5	244
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	41.85	30
	Масло сливочное порциями	10	0.04	4.58	0.06	59.2	32
	Сыр порционный	15	3.9	3.91		41.6	15M
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	57.4	878
итого за завтрак		365	11.01	11.76	37.32	280.47	
Второй завтрак	Яблоко запеченое с сухофруктами	100	0.39	0.29	30.73	90.65	703
	Итого за второй завтрак	100	0.39	0.29	30.73	90.65	
Обед	Овощи закусочные	30	0.36	0.03	1.35	7.2	51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1.55	3.38	11.05	103.3	164
	Рис отварной с маслом	110	2.7	2.9	36.01	141.5	315
	Шницель рыбный	50	8.7	6.52	4.26	105.83	355
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из свежей замороженной ягоды	150	0.04	0.01	9.54	58.65	9
итого за обед		530	15.93	13.26	75.73	484.88	

Полдник	Пирожки с мясом (ливером)	70	5.02	12.07	25.73	177.02	798
	Чай с молоком	150	0.52	0	3.5	33.7	138
итого за полдник		220	5.54	12.07	29.23	210.72	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	10.7	9.52	2.32	207.5	133
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	41.85	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за ужин		425	13.49	10.23	30.14	334.2	
итого за день		1640	46.36	47.61	203.15	1400.92	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130	2.66	3.99	16.72	90.38	267
	Чай с молоком	150	1.05	1.2	7.85	58.12	138
	Яйцо куриное отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	11.92	68.4	878
итого за завтрак		350	11.18	10.09	36.79	279.9	
Второй завтрак	Яблоки печенное	100	0.39	0.38	20.05	70.2	688
	Итого за второй завтрак	100	0.39	0.38	20.05	70.2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0.22	1.41	0.47	25.41	68/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.38	1.29	2.04	51.86	82
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.21	4.1	19.02	165.01	186
	Гуляш из куринных окорочков	50	5.82	5.06	2.1	109.92	302
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов с - витаминизированный	150	0.16	0	18.31	69.34	644
итого за обед		520	16.37	12.28	55.46	489.94	
Полдник	Крендель сахарный	70	4.95	8.76	34.4	150.36	279
	Компот из свежей замороженной ягоды	150	0	0	19.6	60.23	9
итого за полдник		220	4.95	8.76	54	210.59	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125
	Изделия макаронные отварные с маслом	110	1.08	2.33	7.26	116.31	299
	Гуляш из отварного мяса	50	5.82	13.13	2.1	106.87	277
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	41.85	30
итого за ужин		435	9.69	16.17	37.18	349.88	
итого за день		1625	42.58	47.68	203.48	1400.51	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с маслом и с сахаром	130	5.2	5.72	22.36	89.46	289/2
	Чай с сахаром	150	0.19	0.04	4.75	31.14	30
	Яйцо куриное отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Сыр порционный	10	2.32	2.95		36	15M
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	10.14	60.4	878
итого за завтрак		360	15.39	13.73	37.55	280	
Второй	Яблоки печеные	100	0.39	0.38	20.05	70.12	688

завтрак	Итого за второй завтрак	100	0.39	0.38	20.05	70.12	
Обед	Винегрет	30	0.42	1.17	1.65	18.44	43
	Рассольник Ленинградский	150	1.6	2.62	8.23	52.61	73
	Пюре гороховое с маслом сливочным	110	5.89	2.56	23.76	150.62	186
	Котлета мясная	50	4.01	8.13	3.48	158.12	466
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	9.87	41.85	30
итого за обед		530	14.57	15.05	60.51	490.04	
Полдник	Булочка с повидлом собственного производства	70	5.6	4.02	43.13	150.23	65/1
	Чай с молоком	150	1.05	1.2	10.05	60	138
итого за полдник		220	6.65	5.22	53.18	210.23	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	15.58	125
	Рагу овощное с мясом	130	2.24	12.03	7.9	198.02	59
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	10.14	68.4	878
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	9.87	68	30
итого за ужин		405	5.03	12.74	31.34	350	
итого за день		1615	42.03	47.12	202.63	1400.39	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом и с сахаром	130	1.6	1.67	15.06	73.21	289
	Какао с молоком	150	3.6	3.6	8.47	75.39	13
	Яйцо куриное отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	11.48	68.4	878
итого за завтрак		350	12.88	10.29	35.31	280	
Второй завтрак	Яблоки запеченные с сухофруктами	100	0.39	0.29	24.53	71.02	703
	Итого за второй завтрак	100	0.39	0.29	24.53	71.02	
Обед	Салат из свеклы с сыром	30	0.79	3.02	4.68	55.8	1
	Суп рыбный из консервов	150	4.16	2.44	2.56	87.45	160/1
	Изделия макаронные отварные	110	1.28	2.76	8.59	116.31	299
	Сердце в соусе	50	5.79	7.62	2.13	92.71	143
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов с-витаминизированный	150	0.16	0	18.31	69.34	644
итого за обед		540	14.76	16.26	49.79	490.01	
Полдник	Пирог открытый с джемом	70	5.28	12.01	38.85	154.35	459
	Чай с сахаром	150	0.36		14.49	55.8	30
итого за полдник		220	5.64	12.01	53.34	210.15	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125
	Пюре картофельное	110	1.67	2.93	9.29	67.46	58
	Голубцы ленивые	50	3.92	4.52	5.56	129.74	74
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	68	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	11.48	68.4	878
итого за ужин		435	8.38	8.16	40.63	350.05	
итого за день		1645	42.05	47.01	203.6	1401.23	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с маслом и с сахаром	130	5.2	5.72	22.36	107.15	289/1
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	41.85	30
	Яйцо куриное отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	11.48	68.4	878
итого за завтрак		350	12.95	10.89	45.01	280.4	
Второй завтрак	Морковь, тушённая с черносливом	100	1.3	4.6	15.5	70	447
	Итого за второй завтрак	100	1.3	4.6	15.5	70	
Обед	Салат картофельный с капустой морской и морковью	30	0.62	3.02	3.68	35.66	75
	Щи из капусты с фасолью	150	2.94	5.05	3.19	123.35	145
	Тефтели рыбные	50	6.2	4.15	5.44	85.26	466
	Рис отварной с маслом	110	2.45	3.65	21.2	112.17	315
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из изюма, кураги, чернослива	150	0.69	0.09	19.86	65.25	644
итого за обед		530	15.48	16.38	66.89	490.09	
Полдник	Блины печенные с джемом	70	4.81	3.15	32.33	167.85	465
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	41.85	30
итого за полдник		220	4.88	3.3	43.2	209.7	
	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125

Ужин	Запеканка картофельная с мясом	130	3.62	10.2	3.6	161.85	95
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Чай с молоком	150	1.05	1.2	11.85	103.36	138
итого за ужин		405	7.39	11.96	32.4	350.06	
итого за день		1605	42	47.13	203	1400.25	

Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	150	3.62	7.78	22.36	82.86	289/1
	Какао с молоком	160	2.62	2.78	15.52	93.15	13
	Сыр порционный	10	2.32	2.95		36	15M
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за завтрак		350	11.14	13.93	51.4	280.41	
Второй завтрак	Яблоки запеченные с сухофруктами	100	0.3	0.29	11.5	69.75	703/2
	Итого за второй завтрак	100	0.3	0.29	11.5	69.75	
Обед	Икра кабачковая (баклажанная)	30	0.55	3.63	2.23	43.89	3
	Свекольник	150	3.81	3.91	11.49	96.65	46
	Оладьи из печени	50	5.4	5.69	2.05	138.56	34
	Изделия макаронные отварные	110	2.12	2.76	8.59	116.32	309
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов с - витаминизированный	150	0.16	0	18.31	69.34	644
итого за обед		500	14.07	12.78	53.96	489.27	
Полдник	Ватрушки с джемом	70	5.6	6.02	52.13	179.25	802
	Чай с сахаром	150	0.19	0.04	6.75	31.2	30
итого за полдник		220	5.79	6.06	58.88	210.45	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125
	Жаркое по-домашнему	150	8.35	13.78	10.94	223.42	525
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	41.85	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за ужин		425	11.14	14.49	38.76	350.12	
итого за день		1595	42.44	47.55	214.5	1400	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Сырники из творога	150	12.05	9.49	14.04	110.58	2
	Чай с сахаром	150	0.36		14.49	41.85	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Масло сливочное порциями	10	0.04	6.58	0.06	59.2	32
итого за завтрак		340	15.03	16.49	42.11	280.03	
Второй завтрак	Яблоко запеченное с сухофруктами	100	0.39	0.29	30.05	70	703
	Итого за второй завтрак	100	0.39	0.29	30.05	70	
Обед	Салат из капусты с маслом растительным	30	0.59	0.81	2.93	50.25	32
	Рассольник Ленинградский	150	1.6	2.62	8.23	52.61	73
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.21	4.1	20.02	136.97	186
	Тефтели мясо-крупяные	50	4.49	6.98	5.34	173.62	174
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из свежей замороженной ягоды	150	0.04	0.01	15.54	58.65	9
итого за обед		530	13.92	14.13	62.65	490.25	
Полдник	Сок (промышленного производства)	150	0.01	0.04	0.03	34.7	407
	Булочка сдобная собственного производства	70	3.86	2.18	36.65	175.46	65/1
итого за полдник		220	3.87	2.22	36.68	210.16	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125
	Овощи закусочные (огурец консерв.)	30	1.6	1.28	0.32	1.85	51
	Картофель отварной	110	0.29	0.06	20.52	31.46	322
	Гуляш из отварного мяса	50	5.82	9.65	2.1	190.35	277
	Чай с сахаром	150	0.07	0.15	10.87	41.85	30

	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	итого за ужин	465	10.5	11.7	50.76	350.36	
	итого за день	1655	43.71	44.83	222.25	1400.8	

Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	130	2.8	0.91	6.17	42.54	308
	Икра кабачковая (баклажанная)	30	0.55	3.63	2.23	43.89	3
	Чай с сахаром	150	2.62	2.78	15.52	89.65	30
	Сыр порционный	10	2.32	2.95		36	15M
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за завтрак		350	10.87	10.69	37.44	280.48	
Второй завтрак	Яблоко запеченное с сухофруктами	100	0.39	0.29	24.53	70	703
	Итого за второй завтрак	100	0.39	0.29	24.53	70	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0.63	2.17	10.09	41.94	61
	Суп гороховый на мясокостном бульоне с гренками	150	3.04	3.5	16.73	156.18	167
	Жаркое по-домашнему	150	6.43	5.13	10.93	154.2	525
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	150	0.16	0	18.31	69.34	644
итого за обед		520	12.84	11.22	69.58	490.06	
Полдник	Крендель сахарный	70	4.95	9.19	48.15	158.24	279
	Сок (промышленного производства)	150	0.36		14.49	51.8	407
итого за полдник		220	5.31	9.19	62.64	210.04	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125
	Суп молочный геркулесовый	150	10.7	15.62	2.32	209.51	390
	Чай с сахаром	150	0.36		14.49	55.8	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за ужин		425	13.78	16.18	33.76	350.16	
итого за день		1615	43.19	47.57	227.95	1400.74	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с джемом	130	1.6	5.2	17.46	71.15	66
	Чай с сахаром	150	0.36		14.49	41.85	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Яйцо куриное отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Сыр порционный	10	2.32	2.95		36	15M
итого за завтрак		360	11.96	13.17	45.77	280.4	
Второй	Яблоки запеченные с сухофруктами	100	0.39	0.29	30.73	70.1	703/1
	Итого за второй завтрак	100	0.39	0.29	30.73	70.1	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0.6	0	0.3	15	54-21/3-2024
	Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне	150	2.67	2.04	8.04	93.28	167
	Рис отварной с маслом	110	2.45	3.65	20.35	122.17	315
	Птица отварная (куры)	50	5.85	8.95	0.35	122.12	1 / 1
	Хлеб пшеничный	40	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из плодов консервированных	150	0.6	0.09	5.86	69.19	378
итого за обед		530	14.75	15.15	48.42	490.16	
Полдник	Пирожки с капустой	70	1.78	6.95	17.2	127.52	279
	Чай с молоком	150	2.34	2.43	12.02	81.79	138
итого за полдник		220	4.12	9.38	29.22	209.31	
	Плоды или ягоды свежие	95	0.14	0.14	3.43	16.45	125

Ужин	Тефтели рыбные	50	8.7	5.32	5.6	104.65	466
	Чай с сахаром	150	0.36		13.62	39.79	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	11.48	68.4	878
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушенные)	110	2.21	6.1	15.23	121.38	124
итого за ужин		435	13.99	11.98	49.36	350.67	
итого за день		1645	45.21	49.97	203.5	1400.64	
среднее значение за период		1635.5	43.196	47.349	208.706	1400.59	