Ойыке Радислава Аркадиевна

Digitally signed by Ойыке Радислава Аркадиевна
DN: cn=Ойыке Радислава Аркадиевна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou=МБОУ "Центр образования с.Хатырка", email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Date: 2026.01.12 15:01:53 +12'00'

Утверждаю
Директор МБОУ "ЦО с.Хатырка"
_____ Г.А.Ойыке
Приказ от 12.01.2026г. № [illegible]

Примерное меню для организации питания
воспитанников дошкольных групп в возрасте 1-3 года МБОУ "ЦО с.Хатырка"
на второе полугодие 2025-2026 учебного года

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции г.	Пищевые вещества г.			Энергети-ческая ценность, Ккал
					Б	Ж	У	
311	1 день	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	1,83	3,17	20,45	137,25
			Сосиска молочная	80	6,8	15,2	0,54	186,4
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
377			Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
			Йогурт	80	2,24	1,76	11,84	79,2
ИТОГО				**520,00**	**14,18**	**21,51**	**59,42**	**535,32**
139	1 день	ОБЕД	Суп гороховый с олениной	180	3,96	3,80	40,32	106,74
492			Плов из курицы	150	8,71	5,85	22,81	229,00
2			Салат луковый	30	0,48	2,70	2,10	34,80
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
			Сок промышленного производства	180	0,00	0,00	20,70	82,80
			Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,42
ИТОГО				**610,00**	**19,98**	**16,57**	**124,59**	**673,76**
173	1 день	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшенная молочная	130	5,14	6,55	30,23	200,32
376			Чай с вареньем	180	0,11	0,05	11,16	45,81
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО				**440,00**	**8,85**	**8,36**	**65,45**	**375,33**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1570,00**	**43,01**	**46,44**	**249,46**	**1584,41**
173	2 день	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	150	5,92	7,56	34,87	231,13
3			Бутерброд с маслом и сыром	50	5,10	7,30	14,20	135,00
376			Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81
ИТОГО				**380,00**	**11,13**	**14,91**	**60,23**	**411,94**
96	2 день	ОБЕД	Рассольник домашний со свининой	180	3,96	4,86	7,02	87,48
202			Макароны отварные	120	4,52	0,54	25,54	125,04
260			Гуляш из оленины с соусом	60	6,33	10,07	1,80	126,60
			Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,90
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
349			Компот из сухофруктов	180	0,27	0,03	24,75	99,00
ИТОГО				**620,00**	**20,65**	**17,79**	**83,40**	**579,02**
171	2 день	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,25	6,74	35,18	225,80
251			Поджарка из свинины	60	8,81	11,68	2,46	210,46
			Сок промышленного производства	180	0,00	0,00	20,70	82,80
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
			Апельсин	100	0,9	0,2	11,75	47

ИТОГО	**490,00**	**19,16**	**19,98**	**84,35**	**648,26**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1490,00**	**50,94**	**52,68**	**227,98**	**1639,22**

371	**3 день**	**ЗАВТРАК**	Оладьи с молоком сгущенным	130	9,90	9,54	55,49	347,10
			Яйцо отварное	65	8,00	7,00	1,00	101,00
382			Какао	180	3,67	3,19	3,90	15,82
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО				**475,00**	**21,97**	**20,13**	**70,19**	**510,92**
92	**3 день**	**ОБЕД**	Щи из квашеной капусты с олениной олениной	180	0,95	5,04	5,76	53,57
259			Жаркое по домашнему	150	6,80	12,59	23,55	252,85
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
342			Компот из свежих плодов	180	0,18	1,00	25,38	104,94
ИТОГО				**560,00**	**13,26**	**20,89**	**78,47**	**548,36**
174	**3 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Каша рисовая молочная	130	3,55	6,41	29,28	184,20
376			Чай с вареньем	180	0,11	0,05	11,16	45,81
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
ИТОГО				**340,00**	**6,86**	**7,82**	**54,70**	**312,21**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1375,00**	**42,09**	**48,84**	**203,36**	**1371,49**
204	**4 день**	**ЗАВТРАК**	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80
1			Бутерброд с маслом	40	2,04	7,20	14,50	134,40
195			Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,44	14,22	72
			Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
ИТОГО				**430,00**	**14,25**	**20,78**	**61,81**	**495,20**
108	**4 день**	**ОБЕД**	Суп картофельный с клецками и рыбой	180	7,38	4,14	20,88	162,24
171			Каша гречневая рассыпчатая	120	6,25	6,74	35,18	225,80
255			Печень по-строгоновски	60	4,55	8,73	2,11	111,00
			Томаты консервированные	30	0,33	0,03	1,05	6
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
378			Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	9,00	107,00
ИТОГО				**620,00**	**23,84**	**21,90**	**92,00**	**749,04**
173	**4 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Каша пшенная молочная	150	2,22	2,69	4,61	53,40
349			Компот из сухофруктов	180	0,27	0,03	24,75	99,00
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
ИТОГО				**360,00**	**5,69**	**4,08**	**43,62**	**234,60**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1410,00**	**43,78**	**46,76**	**197,43**	**1478,84**

181	5 день	ЗАВТРАК	Каша манная жидкая (млочная)	150	4,17	7,30	28,88	198,40
1			Яйцо отварное	65	8,00	7,00	1,00	101,00
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
377			Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
ИТОГО				**525,00**	**15,88**	**16,08**	**66,27**	**478,87**
82	5 день	ОБЕД	Борщ с олениной	180	1,30	3,54	7,86	73,80
304			Рис отварной	120	2,91	4,29	29,35	167,76
229			Рыба тушеная	60	6,00	3,04	2,28	66,60
47			Салат из квашеной капусты	30	0,50	1,50	2,50	25,71
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
			Сок промышленного производства	180	0,00	0,00	20,70	82,80
ИТОГО				**620,00**	**16,04**	**14,63**	**86,47**	**553,67**
171	5 день	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша перловая рассыпчатая	130	5,21	5,62	29,32	188,24
251			Поджарка из оленины и говядины	60	9,08	13,24	3,29	180,62
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
376			Чай с вареньем	180	0,11	0,05	11,16	45,81
ИТОГО				**400,00**	**17,60**	**20,27**	**58,03**	**496,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1545,00**	**49,52**	**50,98**	**210,77**	**1529,41**
ИТОГО ЗА 5 дней				**7390,00**	**229,34**	**245,70**	**1089,00**	**7603,37**
ИТОГО В ДЕНЬ (СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)				**1478,00**	**45,87**	**49,14**	**217,80**	**1520,67**
176	6 день	ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	130	1,90	2,30	3,99	245,60
3			Бутерброд с маслом и сыром	50	5,10	7,30	14,20	135,00
			Йогурт	80	2,24	1,76	11,84	79,2
376			Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81
ИТОГО				**440,00**	**9,35**	**11,41**	**41,19**	**505,61**
101	6 день	ОБЕД	Суп картофельный с крупой и олениной	180	1,42	1,94	8,71	61,74
332			Макароны отварные	120	4,52	0,54	25,54	125,04
461			Тефтели из говядины и свинины	60	11,81	15,68	5,85	210,46
51			Салат из консервированного горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,08
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
342			Компот из свежих плодов	180	0,18	1,00	25,38	104,94
ИТОГО				**620,00**	**24,15**	**22,98**	**91,14**	**664,26**
192	6 день	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Биточки манные с вареньем	130	3,13	4,94	41,71	224,30
378			Кисель из концентрата	180	0,20	0,00	3,90	16,00
			Апельсин	100	0,40	0,40	7,80	37,60
ИТОГО				**410,00**	**3,73**	**5,34**	**53,41**	**277,90**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1470,00**	**37,23**	**39,73**	**185,74**	**1447,77**

311	**7 день**	**ЗАВТРАК**	Каша пшенная жидкая молочная	130	5,14	6,55	30,22	200,31
1			Бутерброд с маслом	40	2,36	7,45	14,89	136,00
685			Какао	180	3,67	3,19	3,90	15,82
			Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ИТОГО				**410,00**	**11,97**	**17,39**	**56,51**	**390,13**
110	**7 день**	**ОБЕД**	Свекольник с олениной	180	3,24	0,90	6,48	47,34
297			Картофельное пюре	120	1,46	2,53	16,35	109,80
374			Котлета с соусом	60	6,60	7,35	4,84	105,90
			Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,51	0,60	16,50
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
349			Компот из сухофруктов	180	0,27	0,03	24,75	99,00
ИТОГО				**620,00**	**17,15**	**14,58**	**76,80**	**515,54**
282	**7 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Оладьи из печени	60	10,18	12,30	4,17	178,90
61			Салат из консервированного горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,08
342			Компот из свежих плодов	180	0,18	1,00	25,38	104,94
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
ИТОГО				**300,00**	**14,45**	**16,22**	**45,69**	**391,12**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1330,00**	**43,57**	**48,19**	**179,00**	**1296,79**
302	**8 день**	**ЗАВТРАК**	Каша рисовая молочная	150	4,09	7,50	36,09	227,73
3			Бутерброд с маслом и сыром	50	5,10	7,30	14,20	135,00
195			Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,44	14,22	72
			Апельсин	100	0,9	0,2	11,75	47
ИТОГО				**580,00**	**12,25**	**16,64**	**88,01**	**528,73**
87	**8 день**	**ОБЕД**	Суп с пшенной крупой и рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	109,62
173			Каша перловая рассыпчатая	120	5,05	6,08	35,18	225,88
288			Курица отварная	60	9,36	11,11	3,00	190,00
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
378			Кисель из концентрата	180	0,20	0,00	3,90	16,00
ИТОГО				**590,00**	**26,13**	**25,50**	**76,17**	**678,50**
371	**8 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Оладьи с молоком сгущенным	130	9,90	9,54	55,49	347,10
376			Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81
ИТОГО				**310,00**	**10,01**	**9,59**	**66,65**	**392,91**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1480,00**	**48,39**	**51,73**	**230,83**	**1600,14**

311	9 день	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделями	150	4,12	3,88	14,87	111,24
1			Бутерброд с маслом	40	2,36	7,45	14,89	136,00
377			Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
ИТОГО				**330,00**	**6,59**	**11,35**	**42,09**	**297,51**
131	9 день	ОБЕД	Рассольник домашний с олениной	180	3,96	4,86	7,02	87,48
171			Рис отварной	120	6,25	6,74	35,18	225,80
251			Рыба тушеная	60	9,08	13,24	3,29	180,62
47			Салат из квашеной капусты	30	0,50	1,50	2,50	25,71
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
			Сок промышленного производства	180	0,00	0,00	20,70	82,80
ИТОГО				**620,00**	**25,12**	**28,60**	**92,47**	**739,41**
259	9 день	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Жаркое по домашнему	150	6,80	12,59	23,55	252,85
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
			Вафли	20	1,14	5,20	12,40	102,60
376			Чай с вареньем	180	0,11	0,05	11,16	45,81
ИТОГО				**380,00**	**11,25**	**19,20**	**61,37**	**483,46**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1330,00**	**42,96**	**59,15**	**195,93**	**1520,38**
302	10 день	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	150	3,09	5,39	36,09	167,98
3			Бутерброд с маслом и сыром	50	5,10	7,30	14,20	135,00
			Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
376			Чай с сахаром	180	0,11	0,05	11,16	45,81
ИТОГО				**480,00**	**9,10**	**12,94**	**68,95**	**386,79**
92	10 день	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с олениной	180	0,95	4,32	5,76	53,56
330			Бобовые отварные (горох)	120	10,64	4,62	27,73	182,28
282			Оладь из печени	60	10,18	12,30	4,17	178,90
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
349			Компот из сухофруктов	180	0,27	0,03	24,75	99,00
ИТОГО				**590,00**	**27,37**	**23,53**	**86,19**	**650,74**
60	10 день	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плов с тушеными овощами	150	2,50	5,32	24,94	185,20
342			Компот из свежих плодов	180	0,18	1,00	25,38	104,94
			Хлеб	30	3,2	1,36	14,26	82,2
ИТОГО				**360,00**	**5,88**	**7,68**	**64,58**	**372,34**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1430,00**	**42,35**	**44,15**	**219,72**	**1409,87**
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ				**7040,00**	**214,50**	**242,95**	**1011,22**	**7274,95**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ (средний показатель)				**1408,00**	**42,90**	**48,59**	**202,24**	**1454,99**

Витаминизация третьих осуществляется аскорбиновой кислотой ежедневно для детей 1-3 года – 45 мг в день на одного ребенка.