

Утверждаю

Директор Всехсвятской основной школы



Г.Н. Воеводина

11.01.2021 г

Примерное двухнедельное меню для
детей дошкольной группы
муниципального
общеобразовательного учреждения
Всехсвятской основной школы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	№22-1997
	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,3	7,2	23,3	178	№31-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	№98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	11,9	19,1	61,2	466	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед:	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250(225/15/10)	3,2	3,9	9,5	97	№ 6,17-2010
	Котлета из говядины	70	9,24	9,17	11,62	171	№59-2010
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	№78-2010
	Компот из смеси сухих фруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117	№91-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		760	21,94	18,47	96,62	686	
Полдник							
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким или сгущенным молоком с сахаром	150/30	28,3	18,8	30,4	458	№ 46-2010
	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	180	0,9	0,2	18,2	83	
Итого за полдник		360	29,2	19,0	48,6	541	
Итого за первый день:		1645	63,44	56,97	214,4	1732,5	

День 2							
Завтрак:	Сыр порционный	10	2,6	2,6	-	34	№ 23-1997
	Омлет натуральный	100	10	12	2	155	№ 43-2010
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	№ 100-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		320	19,7	18,8	38	402	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед:	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250 (225/15/10)	7,1	6,6	8,8	123	№ 7, 17 -2010
	Котлета рыбная	70	9,0	3,3	11,1	109	№ 51-2010
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	№ 75-2010
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	25,4	103	№ 90-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Итого за обед		760	27,6	15,1	110,3	694
Полдник	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9	103	№ 102-2010
	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	
Итого за полдник		220	7,9	5,5	39,20	241	
Итого за второй день:		1400	55,6	39,8	195,5	1378	
День 3							
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	№22-1997
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	7,2	27,8	196	№ 33-2010
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	7,4	15,7	57,1	400	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед:	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Суп картофельный с курицей	250 (230/20)	11,7	8,9	14,8	209	№ 9,19-2010
	Рагу овощное с птицей	100/50	13,5	25,1	10,7	272	№ 69-2010

	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах с витамином «С»	180	-	-	12,4	58	№ 93-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		610	31,1	34,8	73,3	713	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3,4	34,2	206	№ 104-2010
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9	103	№ 102-2010
Итого за полдник		250	11,1	8,1	43,2	309	
Итого за третий день:		1465	50,0	59,0	181,6	1463	
День 4							
Завтрак:	Сыр порционный	10	2,6	2,6	-	34	№ 23-1997
	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200/5	5,6	8,2	21,5	182	№ 34-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	14,7	14,4	59,3	429	
Завтрак 2	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	180	0,9	0,2	18,2	83	
Итого за завтрак 2		180	0,9	0,2	18,2	83	
Обед:	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Суп картофельный с рыбными консервами (210/40)	250	10,1	3,7	13,6	133	№ 9,18-2010
	Гуляш из говядины	30/30	8,8	9,8	1,6	131	№ 55-2010
	Овощное рагу	150	3,8	7,2	14,7	144	№ 83-2010
	Компот из смеси сухих фруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	№91-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		750	29,1	21,5	93,7	699	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96-2010
Итого за полдник		220	2,5	0,8	44,6	196	
Итого за четвертый день:		1575	47,2	36,9	215,8	1407	

День 5							*
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	№22-1997
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,5	7,2	22,7	176	№ 35-2010
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	7,8	15,7	52	380	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) с мясом	250(235/15)	10,1	5,3	21	164	№10,17-2010
	Печень по-строгановски	50/50	13,1	10,6	6,8	176	№ 56-2010
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	№78-2010
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	25,4	103	№ 90-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		740	32,6	21,6	100,3	745	
Полдник	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9	103	№ 102-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,5	
Итого за полдник		250	12,7	9,5	24,1	236,5	
Итого за пятый день		1565	53,8	47,2	184,4	1402	
Итого среднее за первую неделю		1530	54,0	47,97	198,34	1476	
День 6							
Завтрак:	Сыр порционный	10	2,6	2,6	-	34	№ 23-1997
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200	6,2	5,4	20	158	№ 14-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		420	15,3	11,6	57,8	405	
Завтрак 2	Сок фруктовый натуральный	180	0,9	0,2	18,2	83	

	промышленного производства						
Итого за завтрак 2		180	0,9	0,2	18,2	83	
Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250(225/15/10)	3,2	3,9	9,5	97	№ 6,17-2010
	Плов	150	12,0	14,9	30,6	303	№ 58-2010
	Напиток яблочный с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	№94-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		690	21,3	19,8	99,3	671	
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным сладким или сгущенным молоком с сахаром	150/30	28,3	18,8	30,4	458	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96-2010
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за полдник		460	29,1	19,2	52,8	557	
Итого за шестой день		1750	66,6	50,8	228,1	1716	
День 7							
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	№22-1997
	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,3	7,2	23,3	178	№ 31-2010
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	№ 100-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	12,5	19,7	59,4	466	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Суп картофельный с курицей	230/20	11,7	8,9	14,8	209	« 9,19-2010
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	№ 82-2010
	Птица припущенная	40	8,9	6,6	0,8	103	№ 67-2010
	Компот из смеси сухих фруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117	№91-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		730	29,8	20,4	87,7	708	
Полдник	Пирожки печеные сдобные из	70	4	4,4	28,9	186	№ 114-2010

	дрожжевого теста с яблоками						*
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9	103	№ 102-2010
Итого за полдник		250	9,4	9,1	37,9	289	
Итого за седьмой день		1505	52,1	49,6	192,3	1504	
День 8							
Завтрак:	Сыр порционный	10	2,6	2,6	-	34	№ 23-1997
	Каша молочная гречневая вязкая с маслом сливочным	200/5	6,3	7,6	23,5	190	№ 40-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	15,4	13,8	61,1	437	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250 (225/15/10)	7,1	6,6	8,8	123	№ 7, 17 -2010
	Тефтели рыбные	50/50	9,9	8,2	13,9	173	№ 53-2010
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	№78-2010
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	25,4	103	№ 90-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		790	26,4	20,5	95,2	701	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	
	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	180	0,9	0,2	18,2	83	
Итого за полдник		220	3,4	1,0	48,4	221	
Итого за восьмой день		1535	45,6	35,7	212,9	1400	
День 9							
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	№22-1997
	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	6,6	7,5	33,6	229	№ 38-2010

	сливочным						
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	№ 100-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	13,8	20	69,7	517	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Суп из овощей с мясом со сметаной	250(225/15/10)	7,0	6,4	11,5	126	№12,17-2010
	Шницель из говядины	70	9,24	9,17	11,62	171	№59-2010
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	№ 75-2010
	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах с витамином «С»	180	-	-	12,4	58	№ 93-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед		710	25,7	19,17	90,6	652	
Полдник	Омлет натуральный	100	10	12	2	155	№ 43-2010
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за полдник		310	12,2	12,2	31,2	284	
Итого за девятый день		1545	52,1	51,8	199,5	1494	
День 10							
Завтрак:	Сыр порционный	10	2,6	2,6	-	34	№ 23-1997
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,3	7,2	25,8	193	№ 32-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	71	
Итого за завтрак		425	15,4	13,4	63,6	440	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,0	41	
Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.1994
	Суп картофельный с рыбными консервами	250 (210/40)	10,1	3,7	13,6	133	№ 9,18-2010
	«Ёжики» мясные	150/50	12,1	13,2	13,5	243	№ 64-2010
	Компот из смеси сухих фруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117	№91-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	*
Итого за обед		740	28,4	17,7	90,9	667	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	12,1	7,7	38,5	293	№108-2010
	Молоко кипяченое (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9	103	№ 102,103- 2010
Итого за полдник		250	17,5	12,4	47,5	396	
Итого за десятый день		1515	61,7	43,9	210	1544	
Итого среднее за вторую неделю		1570	55,6	46,4	208,5	1531	
Итого за весь период		15500	548,14	471,64	2034,5	15040	
Среднее значение за период		1550	54,8	47,16	203,4	1504	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,6	3,2	13,6		