

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Першинская ОШ

  
Е. Ю. Смирнова



« 01 » сентября 2021 г.

Примерное двухнедельное меню

Для детей дошкольной группы МОУ Першинская ОШ от 1.5 до 3 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День первый</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	150/5	3	3,4	22,9	158	1,4	№ 38 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010 г
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	8,2	83	4,0	
Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной	180	3,0	3,9	8,7	43	7,6	№ 6, 17 – 2010 г
	Филе рыбы в яйце/ филе рыбы отварное	60	11,4	10,05	4	136	0,35	ТТК
	Овощи порционные свежие	30	0,2		0,8	4	2,0	Сб.рецептур 1994 г
	Картофельное пюре	120	3,3	4,6	11,7	77	4,6	№78-2010 г
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,2	0,2	13,8	47	2,3	№94-2010 г
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
<b>Полдник</b>								
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Чай с сахаром	180	-	-	11,55	58		№ 96-2010 г
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1500</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	<b>24.3</b>	



		День второй							
Завтрак 1		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22-1997 г
		Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,2	4,75	18,0	194	17,8	№ 30 - 2010 г
		Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58		№ 96-2010 г
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сб. рец. 1994 г
Завтрак 2		Сок фруктовый (овощной)	200	0,9	0,2	8,2	83	4,0	Сб. рец. 1994 г
Обед		Рассольник домашний со сметаной, мясом	180	4,1	3,5	5,8	80	8,5	№ 128 Сб. рец. 1994
		Гуляш из говядины	50/50	10,4	12,1	2,6	118	0,7	№ 55 2010 г
		Греча отварная	120	4,8	2,8	21,95	84	-	№ 74-2010 г
		Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,9	Сб. рец. 1994 г
		Кисель из концентрата витаминном «С»	180	-	-	12,4	38	0,2	№ 93-2010 г
		Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
Поддник		Сдоба обыкновенная	80	3,4	2,8	19,0	135	0	№ 104-2010 г
		Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58		№ 96-2010 г
Итого за второй день:			1560	31,5	35,25	152,25	1050	34,2	



День третий

Завтрак 1		10	1,6	2,6	0	34	0,1	№ 23-1997 г
Сыр порционный	120/30	8,5	11,5	15,8	119	1,8	№ 46-2010 г	
Запеканка из творога с соусом молочным сладким или стущённым молоком с сахаром								
Какао с молоком	180	2,9	4,0	21,2	162	1,8	№ 100-2010 г	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
Фрукты	95	0,3	0,15	6,0	31	8,8		
Обед	180	3,0	5,6	6,4	88	7,8	№ 12,19-2010 г	
Суп из свёклы со сметаной, курицей								
котлеты из курицы	60	6,0	5,1	6,05	108	0,5	№ 71-2010 г	
Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130		№ 73-2010 г	
Овощи порционные	30	0,2		0,8	4	0,3	№ 554-1994 г	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180			28,4	78	0,5	№ 91-2010 г	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
Подливка								
Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	235	0	№ 104-2010 г	
Чай с сахаром	180			14,4	58		№ 96-2010 г	
<b>Итого за третий день:</b>	<b>1390</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>	<b>21,6</b>		





День четвертый

Завтрак	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	0,1	№23-1997 г №34-2010 г	
	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/5	3,0	5,9	21,0	129	1,4		
Завтрак 2	Чай с сахаром	180			14,4	58	1,3	№97-2010 г	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	8,6	41	8,8		
	Суп картофельный с рыбой отварной	180/20	6,7	2,5	14,8	94	8,9		№ 9,18-2010 г
Обед	котлета «мозанка»/мясо-картофельная порхлыновски	60	4,8	14,95	0,7	123	0	№ 54 – 2010 г	
	Овощи свежие порционные	30	0,2		0,8	4,0	2,0		С6, рецептур 1994 г
	Капуста тушеная	120	3,4	4,2	19,6	125			№ 75 – 2010 г
	Компот из кураги изюма с витамином «С»	180	0,5	0,2	17,05	110	0,7		№702-1997 г
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,4	16,7	87	0		
	Полдник								
	Хлеб пшеничный (кисломолочные напитки, йогурт)	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
		180	3,4	4,7	9,0	103	2,5		№ 102-2010 г
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1490</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>	<b>25,7</b>		



		День пятый									
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 - 1997 г			
	Омлет натуральный	100	5,0	6,0	2,0	155	0,2	№43-2010 г			
	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,1	1,9	12	3,0				
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0				
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,2	83	4				
	Завтрак 2										
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	180/20	4,8	4,15	12,7	74	0,7	№ 13,20 - 2010 г		
		Запеканка картофельная с мясом	180	6,1	10	25,05	202	3,4	№ 66 - 2010 г.		
		Овощи свежие порционные	30	0,2		0,8	4,0	2,0	Сб. рецептур 1994 г		
Компот из свежих плодов с витамином «С»		180	0,2	0,2	25,4	57	2,5	№90-2010			
Хлеб ржаной		30	1,9	0,4	10,0	52	0				
Какао с молоком		180	3,9	2,9	21,2	102	1,8	№ 100 - 2010 г			
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	71	0				
Сыр порционный		10	2,6	2,6	0	34	0,1	№23-1997 г			
Итого за пятый день		1545	31,50	35,25	152,25	1050	16,6				
Итого среднее за первую неделю		1507	31,50	35,25	152,25	1050	26,1				



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

		День первый									
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 1997 г			
	Каша пшеничная молочная	150/5	5,2	3,6	15,8	160	1,4	№32 — 2010 г.			
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№96 — 2010 г			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0				
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	-	-	7,5	68	3,6				
Обед	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,95	№2 - 2010			
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной мясом.	180/20	5,1	7,65	7,2	73	7,3	№174 — 1997 г			
	Котлета рыбная	60	7,0	5,4	6,7	103	0,2	№324 — 1994 г, ТТК			
	Рагу овощное	120	5,6	8,5	14,1	138	17,3				
Подник	Компот из ягод с витамином «С»	180	0,2	0,2	13,8	77	2,3	№94-2010			
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0				
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№96 — 2010 г			
	Кондитерское изделие	30	2,5	0,8	24,95	78	0				
Итого за первый день		1510	31,5	35,25	152,25	1050	42,4				



		День второй						
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г
	Вермишель отварная в молоке	150	5,6	2,8	18,8	122	1,2	№ 273 - 1994 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
	Завтрак 2							
	Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	5,0	4,7	10,1	96	6,3	№ 114-1994г.
	Котлета мясная	60	8,9	13,45	10,2	144	4,4	ТТК
	Макаронны отварные	120	4,4	4,2	19,6	145	-	№ 75 - 2010 г
Овощи свежие * порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	С6, ред. 1994 г	
Кисель фруктовый с витамином «С»	180	0,2	-	12,5	106	1,3	№ 92- 2010 г	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
Поддник								
Кондитерское изделие	30	2,5	0,8	16,45	78	0		
Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	2,5	№ 102 - 2010 г	
Итого за второй день:	1420	31,5	35,25	152,25	1050	27,5		





День третий

Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г			
	Суфле из творога со стучённым молоком	100/20	14,9	9,6	22,5	269	0,2		№ 296 – 1994 г		
Завтрак 2	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	142	2,5	№ 102 – 2010 г			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0				
	Сэк фруктовый	200	0,9	0,2	18,2	83	4,0				
Обед	Свекольник по-дворянскому со сметаной, мясом бефстроганов из птицы	180/20	5,1	8,85	9,7	113	6,4	ТТК, № 17 – 2010 г			
		60	5,6	9,4	10,0	172	1,1		№ 72-2010		
		(40/20)									
		120	2,4	2,9	19,4	140	-		№ 73 – 2010 г		
		30	0,2	-	0,8	4	3,0		Сб. рел. 1994 г		
		порционные									
		180	0,9	-	23,85	113	0,7		№ 702-1997 г		
		Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52		0		
		Полдник	Йогурт варёное	40	4,1	4,6	0,3		62	0,04	
			Чай с сахаром	180	-	-	14,4		58	-	№ 96 – 2010 г
Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	47	0				
Итого за третий день:		1550	31,5	35,25	152,25	1050	18,0				



		День четвёртый						
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г
	Каша рисовая	180/5	3,9	3,5	27,2	187	1,4	№ 33 – 2010 г
	Молочная жидкая с маслом сливочным							
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	90	8,8	
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картошкой, мясом, сметаной	180/20	4,5	4,6	7,95	63	15,5	№ 7,17 – 2010 г
	«Ёжик» мясные	60/30	5,7	13,85	13,5	199	1,45	№ 64-2010
	Картофельное пюре	120	2,2	3,1	7,8	65	3,1	№ 78 – 2010 г
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. ред. 1994 г
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	20,4	103	0,7	№ 90-2010 г
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Подник	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за четвёртый день		1505	31,5	35,25	152,25	1050	36,5	



		День пятый									
Завтрак 1		Макаронник	150	5,8	7,4	28,8	134	1,0	№41-2010 г		
		Кофейный напиток на молоке	180	2,4	3,4	7,55	142	2,0	№98-2010 г		
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0			
Завтрак 2		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	18,2	83	4,0			
Обед		Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	2,0	Сб. рел. 1994 г		
		Суп картофельный с яйцом	180	5,2	5,2	8,0	84	4,5	№10, 17 - 2010 г		
		Проре картофельное	120	2,2	3,1	7,8	65	10,0	№57-2010 г		
		Котлета «Мозанка»	60	4,6	12,35	6,3	129				
		Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№91 - 2010 г		
		Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0			
Полдник		Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58				
		Сдоба обыкновенная	80	3,4	2,8	10,0	135	0	№96 - 2010 г		
		Итого за пятый день	1530	31,5	35,25	152,25	1050	24,0	№104-2010 г		
		Итого среднее за вторую неделю	1420	31,5	35,25	152,25	1050	30,0			
		Итого среднее за две недели	1420	31,5	35,25	152,25	1050	28,0			

