

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Першинская ОШ



Смирнова
Е. Ю. Смирнова
« 01 » *сентября* 2021 г.

Примерное двухнедельное меню

Для детей дошкольной группы МОУ Першинская ОШ от 3-х до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200/5	7,4	8,4	32,9	124	1,4	№ 38 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	162	2,0	№ 98-2010 г
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	17,75	92	4,0	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	200	3,2	3,9	9,5	112	9,6	№ 6, 17 – 2010 г
Обед	Филе рыбы в яиче/филе рыбы отварное	70	12,4	14,4	4,0	186	0,4	ТТК
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№78-2010
	Овощи порционные	60	0,4		1,6	8	3,0	
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№94-2010
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,8	20,0	104	0	
Подник								
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	134	0	
	Чай сладкий	180	-	-	14,4	58		№ 96 – 2010 г
Итого за первый день:		1610	40,5	45	195,75	1350	26,4	

		День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22-1997 г	
	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,2	10,0	12,0	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	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Сб. рец. 1994 г	
	Обед	200/20	5,1	4,4	15,8	143	10,6	№ 128 Сб. рец. 1994	
	домашний со сметаной, мясом								
	Гуляш из говядины	50/50	8,6	12,3	2,6	138	0,7	№ 55 2010 г	
	Греча отварная	150	6,1	4,8	12,65	150	-	№ 74-2010 г	
	Овощи порционные	60	0,4	-	1,6	8	3,0	Сб. рец. 1994 г	
	Кисель из концентрата витаминном «С»	180	-	-	12,4	58	0,2	№ 93-2010 г	
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,8	20,0	104	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0		
	Поддник								
		Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	135	0	№ 104-2010 г
		Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58		№ 96-2010 г
Итого за второй день:		1670	40,5	45	195,75	1350	38,4		

День третий

Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	0,1	№ 23- 1997 г
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким или густым молоком с сахаром	120/30	8,5	7,5	18,8	229	1,8	№ 46 – 2010 г
Обед	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	100	0,4	0,4	8,0	90	8,8	
	Суп из овощей со сметаной, курицей	200/20	4,9	6,6	11,4	141	9,7	№ 12,19 – 2010 г
	котлеты из курицы	70	5,6	16,1	9,2	118	0,6	№ 71 – 2010 г
	Рис отварной	150	2,4	2,9	19,4	110	-	№ 73 – 2010 г
	Овощи порционные	60	0,4	-	1,6	8	0,3	№ 554 — 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	8,4	80	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,8	20,0	104	0	
	Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	135	0
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58		№ 96-2010 г
Итого за третий день:		1480	40,5	45	195,75	1350	27,4	

День четвёртый

Завтрак	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	0,1	№23-1997 г
	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200*	5,5	5,9	21,0	159	1,4	№34-2010 г
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	100	0,4	0,4	8,6	90	8,8	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	6,7	2,5	14,8	129	11,1	№ 9,18-2010 г
	Котлета мясо-картофельная порционные	70	5,7	23,5	15	201	0	№ 54 – 2010 г
	Капустя тушёная	150	5,4	4,2	29,6	185	-	№ 75 – 2010 г
	Овощи порционные	60	0,4		1,6	8	3,0	
	Компот из кураги изюма с витамином «С»	180	0,5	0,2	35,45	110	0,7	№702-1997 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	кисломолочные напитки/молоко кипячёное	180	5,4	4,7	9,0	147	2,5	№ 102-2010 г
	Итого за четвёртый день	1500	40,5	45	195,75	1350	37,5	

День пятый

Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г
	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	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
Завтрак 2.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/20	5,7	5,1	15,8	130	0,9	№ 13,20 – 2010 г
	Запеканка картофельная с мясом	180	7,9	13,40	28,7	299	3,4	№ 66 — 2010 г.
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,2	0,2	34,25	103	2,5	№90-2010
	Овощи порционные	60	0,4		1,6	8	3,0	
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,8	20,0	104	0	
	Какао с молоком	180	2,9	3,9	21,2	162	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	1560	40,50	45	195,75	1350	123,7	
	Итого среднее за первую неделю	1550	40,5	45	195,75	1350	50,1	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День первый

Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г
	Каша пшеничная молочная	200	6,2	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	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	
Завтрак								
Обед								
	Овощи порционные	60	0,4	10,0	1,6	8	3,0	№ 4 — 2010 г
	Суп крестьянский с крутой, со сметаной мясом.	200/20	7,3	14,2	14,2	144	9,1	№ 174 — 1997 г
	Котлета рыбная	70	9,66	12,6	12,7	148	0,3	№ 324 — 1994 г, ТТК
	Рагу овощное	150	7,6	8,5	18,85	214	17,3	
	Компот из ягод с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№ 94-2010
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 — 2010 г
	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	0	
Итого за первый день		1620	40,5	45	195,75	1350	51,0	

День второй

Завтрак 1									
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г	
	Вермишель отварная в молоке	200	6,6	2,8	18,8	172	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		
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	90	8,8		
Обед									
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,0	5,8	19,1	133	7,9	№ 14-1994г.	
	Котлета мясная	70	5,9	16,8	15,7	204	5,0	ТТК	
	макаронны отварные	150	5,4	4,2	19,6	138	-	№ 75 - 2010 г	
	Овощи свежие порционные	60	0,4	-	1,6	8	3,0	Сб. рел. 1994 г	
	Кисель из концентрата витаминном «С»	180	0,2	-	18,05	106	1,3	№ 92- 2010 г	
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,8	20,0	104	0		
Подник		40	2,5	0,8	30,2	138	0		
	Кондитерское изделие	180			14,4	58	2,5	№ 102 - 2010 г	
	Чай с сахаром	180			14,4	58	2,5		
Итого за второй день:		1540	40.50	45	195.75	1350	31,2		

День третий

Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г				
	Суфле из творога со сливочным молоком	130/20	7,9	15,8	22,5	269	0,2		№ 296 – 1994 г			
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0					
Обед	Свекольник по- домашнему со сметаной с куррицей	200/20	7,1	8,0	9,7	156	8,0	ТТК, № 17 – 2010				
Завтрак 2	Тертельн из птицы с соусом/бефстроганов из птицы	70 (50/20)	5,3	8,4	10,0	172	1,1	№ 72-2010				
	Рис отварной	100	2,5	2,9	25,4	146	-		№ 73 – 2010 г			
	Овощи свежие порционные	60	0,4	-	1,6	8	4,0			С6. рещ. 1994 г		
	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,9	-	34,65	113	0,7				№ 702-1997г	
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,8	20,0	104	0					
	Йогурт вареное	40	4,1	4,6	0,3	62	0,04					№ 96 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-					
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0						
Итого за третий день:		1550	40,5	45	195,75	1350	20,1					

День четвертый

Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г	
	Каша рисовая	200/5	4,9	6,5	27,2	187	1,4	№ 33 – 2010 г	
	Молочная жидкая с маслом сливочным								
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г	
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	90	8,8		
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200/20	7,1	6,6	8,8	133	19,4	№ 7,17 – 2010 г	
	«Ежик» мясные	70/30	5,5	16,4	14,8	260	1,6	№ 64-2010	
	Картофельное пюре	150	3,3	4,9	19,85	127	4,6	№ 78 – 2010 г.	
	Овощи свежие порционные	60	0,4	-	1,6	8	3,0	СБ рец. 1994 г	
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	35,4	103	0,7	№ 90-2010 г	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
Итого за четвертый день	1555	40,5	45	195,75	1350	37,6			
Подник	(кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г	

День пятый

Завтрак 1									
	Макаронник	200	6,90	7,4	33,8	134	1,0	№41-2010 г	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	162	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	20,2	92	4,0		
Обед									
	Суп картофельный с яйцом	200	5,2	5,4	11,0	103	5,7	№10, 17 - 2010 г	
	Котлета «мозанка»	70	5,6	17,4	5,3	142			
	Пюре картофельное	150	4,8	4,9	29,9	141	10,0	№57-2010 г	
	Овощи свежие порционные	60	0,4	-	1,6	8	3,0	Сб. рел. 1994 г	
	Комп. ст. из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	18,35	117	0,5	№91 - 2010 г	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0		
Подник									
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№96 - 2010 г	
	Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	235	0	№104-2010г	
Итого за пятый день		1610	40,5	45	195,75	1350	28,0		
Итого среднее за вторую неделю		1505	40,5	45	195,75	1350	33,6		
Итого среднее за две недели		1560	40,5	45	195,75	1350	41,8		

