

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Заозерской сош  
И.А. Гушнёва  
« 31 » января 2019 г.



**Примерное двухнедельное меню  
для детей с 12-ти часовым дневным пребыванием в дошкольной группе  
(возрастная категория – 3-7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г			
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День первый</b>							
Завтр ак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 22- 1997 г
	Каша пшениная молочная жидкая	200	9,9	11,6	70,7	364	№ 264 – 1994 г
	Чай с сахаром	200	3,4	4,0	24,6	152	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	Сб. рец. 1994 г
Завтр ак 2	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	18,2	63	Сб. рец. 1994 г
Обед	Суп из овощей с мясом	250 (235/15)	6,4	5,2	12,4	117	№ 12,17-2010 г
	Котлеты рубленые	75	11,9	9,5	13,4	195	№ 71- 2010 г
	Рис отварной	150	2,7	6,7	19,2	163	№ 4,73-2010 г

	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,4	-	31,6	130	0,6	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0	
<b>полдник</b>	Кондитерские изделия	30	1,3	0	15,1	78	0	
	Кисломолочный напиток-йогурт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	№103-2010г
<b>ужин</b>	Картофельное пюре	200/40	4,6	11,2	26,8	238	13,8	№25 – 2010 г
	Огурец порционно	200	0,2	-	15,0	61	-	№ 96-2010 г
	Чай с сахаром	30	1,8	0,9	15,4	63		
	Хлеб пшеничный	1830 мл	48,2	59,3	300,9	1797	33,2	
	<b>Итого за первый день:</b>							

<b>День второй</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	15	2,1	2,5	0	34	0,1	№ 23 -1997 г
	Каша молочная из хлопьев «Геркулес»	200	5,6	4,0	21,4	144	1,4	№ 34 – 2010 г №93-2004г
	Чай с сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	1,4	№ 96 – 2010 г №263№264-2004г
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,8	15,4	63	0	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	12,1	55	5,9	
	Обед	250	5,5	5,3	17,0	138	10,8	№ 87 -2004 г
	Суп с рыбными консервами	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	№ 62 – 2010 г
	Тефтели из говядины	150	3,3	4,7	11,7	128	4,7	№ 78 -2010 г №206-2004г
	Пюре картофельное							

	Компот из с фруктов витамином С	200	0,4	-	27,8	116	-	№ 241 – 2004 г № 91-2010
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
	Чай с сахаром, с лимоном	200/5	-	-	12,2	41	2,0	№ 96 – 2010 г
<b>полдник</b>	Кондитерские изделия	30	1,3	0	15,1	78	0	
<b>ужин</b>	Рагу овощное	200	3,3	9,6	19,6	192	16,8	№ 83 – 2010 г
	Напиток кофейный на молоке	180	4,8	3,8	25,6	158	2,2	№ 253-2004г № 98 – 2010 г
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1785 мл</b>	<b>45,6</b>	<b>42,2</b>	<b>225,9</b>	<b>1489</b>	<b>48,5</b>	

<b>День третий</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 – 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	6,6	3,4	33,6	192	1,4	№ 38 -2010 г № 84-2004
	Чай с сахаром	200	6,0	5,2	10,0	114	2,8	№ 102 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
<b>Завтрак 2</b> <b>Обед</b>	Фрукт свежий	180	0,6	0,2	18,2	83	3,6	
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	250 (220/15/15)	6,5	6,9	13,9	98	7,6	№ 33 – 2004 г
	Котлета рыбная	80	10,5	3,7	2,3	92	0,6	№ 29 – 2004 г
	Макароны отварные	150	2,6	6,0	11,3	111	21,3	№ 273, № 469- 2010 г
	Кисель фруктовый с	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	

	ВИТАМИНОМ С											
полдник	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0					
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0					
	Компот из с.фруктов	180	2,9	2,5	4,0	53	0,7					№103-2010г
	Кондитерские изделия	30	1,3	0	15,1	78	0					
ужин	Картофель отварной, огурец порционно	150/40	5,3	12,0	27,4	264	20,0					№ 64
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	-					№ 96-2010 г
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,9	40	0					
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0					
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1835 мл</b>	<b>47,7</b>	<b>49,1</b>	<b>239,1</b>	<b>1561</b>	<b>58,1</b>					

<b>День четвертый</b>												
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0,1					№ 23- 1997 г
	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	1,4					№ 31 - 2010 г
	Чай с сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	1,4					№ 97 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие	120	0,4	0,2	5,2	28	36,0					
	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	250 (230/20)	3,52	5,98	9,78	117	9,74					№ 27 - 2004 г
	Обед											
	Гуляш из мяса	60/50	15,4	18,0	2,9	240	0,8					№ 55 - 2010 г
	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	185	-					№ 75 - 2010 г

	Компот из с.фруктов витамином «С»	200	0,2	0,2	26,4	108	2,6	№ 94 – 2010 г
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
	Сок фруктовый (овощной)	180	0,6	0,2	18,2	63	3,6	Сборник реп1994г
<b>полдник</b>	Кондитерские изделия	30	1,3	0	15,1	78	0	
	Греча отварная со сливочным маслом	150	4,5	6,4	21,9	263	0	№ 65 – 2004 г,
<b>ужин</b>	Чай с сахаром, с лимоном	180/5	-	-	12,2	41	2,0	№ 96 – 2010 г
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,9	40	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1860 мл</b>	<b>56,1</b>	<b>61,2</b>	<b>247,6</b>	<b>1787</b>	<b>77,2</b>	
<b>День пятый</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 – 1997 г
	Яйцо	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157	0	№ 39
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	2,2	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт свежий	100	0,4	0,2	18,2	83	3,6	
<b>Обед</b>	Суп	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№ 38 -2004г

		(230/20)								
картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	Птица (мякоть без кожи) припущенная	60	4,1	14,3	0,2	157	0		№ 67 - 2010 г	
		150	2,2	4,1	8,3	105	25,7		№ 82-2010 г	
		200	0,2	-	25,0	118	1,4		№ 92 - 2010 г	
	фруктовый с витамином С	45	2,5	0,5	17,8	89	0			
		30	1,8	0,9	15,4	63	0			
		180	-	-	12,2	50	2		№ 95-2010г	
		30	1,3	0	15,1	78	0			
	полдник	Кондитерское изделие								
		ужина	180/20	15,3	18,6	40,2	498,3	0,43		№ 45 - 2010 г
	Итого за пятый день: Итого среднее за первую неделю:	Сырники с повидлом	200	6,0	5,2	10,0	114	2,8		№ 102 - 2010 г
			Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)							
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42			
		Итого за пятый день: Итого среднее за первую неделю:	1705 мл 1803 мл	76,2 54,8	78,9 58,1	227,4 248,2	1979 1722	41,3 51,7		

Вторая неделя

День первый	Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 – 1997 г
		Каша вязкая рисовая молочная	200	4,17	5,6	24,08	161,33	1,29	№ 173 – 2004 г
Завтрак 2	Обед	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	№ 263.264-2004 №96-2010
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
		Фрукты свежие	130	0,4	0,4	12,1	55	5,9	№ 94 – 2010 г
		Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	250	3,0	2,5	22,3	130	6,0	№ 10 - 2010 г
		Биточки из мяса	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 161 - 2004 г
		Макароны отварные	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№ 273, № 469-2010 г
		Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,4	-	32,6	130	0,6	№ 91 – 2010 г
		Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0	
полдник		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
		Кисломолочный напиток-йогурт	100	2,9	2,5	4,0	53	07	№103-2010
ужин		Кондитерские изделия	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
		Рагу из овощей	200	2,4	8,6	14,2	150	23,0	№ 77 – 2004 г
Итого за первый день:		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	1,4	№ 97 -2010 г
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
			1895 мл	69,4	81,9	294,7	1925	47,4	

День второй	Завтрак 1	Масло порционное	10	2,1	2,6	0	34	0,1	№ 23 – 2010 г
		Каша гречневая молочная жидкая	200*	3,5	3,0	28,0	160	1,4	№ 68 – 2004 г
Завтрак 2	Обед	Чай сладкий	200	3,1	3,8	25,6	158	2,2	№ 98 – 2010 г
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
		Фрукты свежие	100	0,3	0,4	8,6	41	8,8	
		Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	250 (220/15/15)	6,2	6,9	5,9	118	20,1	№ 119 – 2010 г
		Картофельное пюре	150	12,1	1,2	10,0	145	23	№ 206-2004 г
полдник	ужин	«Ёжики мясные» с соусом	60/30	12	13	13,5	243	3,0	№ 64 – 2010 г
		Компот из с фруктов с витамином «С»	200	0,2	0,2	26,4	88	2,6	№ 94 – 2010 г
		Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0	
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
		Сок фруктовый	180	0,6	0,2	18,2	63	3,6	Сб.р. 1994г
		Кондитерские изделия	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
Итого за второй день:	День	Макаронны отварные с сыром	200	11,17 Вт.ч.животные 4,59	10,28	31,78	264	0,14	№206-2011г
		Чай с сахаром	200	-	-	12,2	41	2,0	№ 96 – 2010 г
		Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,9	40	0	
		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>1805 мл</b>	<b>41,5</b>	<b>52,6</b>	<b>236,4</b>	<b>1613</b>	<b>47,1</b>	





Завтрак 1	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0,1	№ 23 – 1997 г
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,1	3,6	25,8	160	1,4	№ 68 – 2004г
	Чай с сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	1,4	№ 97 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	90	0,4	0,3	6,2	36	10,0	
	Обед	250	5,9	10,1	10,7	183	8,9	№12-2010г
полдник	Суп из овощей							
	Тефтели из говядины с соусом	50/50	5,8	9,8	12,9	154	2,0	№ 63 – 2010 г
	Греча отварная рассыпчатая	120	5,5	4,8	30,2	194	-	№ 74 - 2010 г
	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Компот из с.фруктов витамином «С»	200	0,4	-	30,0	126	0,8	№ 702 – 1997 г
	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0	
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	14	60	0,65	№248-2004г
	Кондитерское изделие	30	1,3	0	15,1	78	0	
	ужин	Рагу овощное	180	27,7	22,0	52,9	484	1,0
Чай с сахаром		180	3,4	4,0	24,6	152	0,4	
Хлеб пшеничный		25	1,5	0,7	12,9	52	0	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1755 мл</b>	<b>69,1</b>	<b>63,7</b>	<b>253,0</b>	<b>1775</b>	<b>31,4</b>	
День пятый								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 – 2010 г
	Яйцо	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157	0	№ 39
	Кофейный	200	4,1	3,8	25,6	158	2,2	№ 98 – 2010 г

	напиток на молоке												
<b>Завтрак 2</b>	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	52	0						
<b>Обед</b>	Фрукт свежий	180	0,6	0,2	18,2	63	3,6						
	Рассольник по- домашнему с мясом	250 (235/15)	5,5	5,4	17,1	140	11,9						№ 37 – 1994 г
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81						№ 161 – 2004 г
	Капуста тушеная	150	3,6	5,48	10,82	122,8	30,8						№ 83 – 2010 г
	Кисель	200	0,2	-	25,0	118	1,4						№ 92 – 2010 г
	фруктовый с витамином «С»												
<b>полдник</b>	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0						
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0						
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7						№ 103-2010г
<b>ужин</b>	Кондитерские изделия	30	1,3	0	15,1	78	0						
	Рис отварной с овощами	150/60	3,86	7,0	25,6	212	5,95						№ 191 – 2004 г
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	41	2,0						№ 96 – 2010 г
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,9	40	0						
<b>Итого за пятый день:</b>	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0						
		1830 мл	39,3	45,7	265,8	1668	69,2						
<b>Итого среднее за вторую неделю:</b>		1842 мл	51,8	56,9	264,3	1697	44,5						
		1822 мл	53,3	57,5	256,3	1710	48,1						