

Утверждаю
 Директор МБОУ «Слолошур-Возжинская СОШ»
 Н.Н. Иванова



Примерное двухнедельное меню для возрастной категории с 3-7 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 8-10 часов							
№ рецепта	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
	Завтрак						
131	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,01	12,51	2,24	156,25	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0,03
	Итого завтрак:		11,52	20,08	26,86	332,25	0,03
	2-ой завтрак						
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,02	94	10,01
	Итого 2-ой завтрак:	100	1,5	0,5	21,02	94	10,07
	Обед						
17	Салат из белокочанной капусты	60	1,08	1,13	16,7	102	
64	Суп с макаронными изделиями	250	2,21	5,06	11,93	102,5	0,5
200	Плов из курицы	200	21,47	19,69	35,69	406	1,01
251	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:		27,27	26,324	100,3	769	
	Полдник						
107	Каша пшенная	200/20	6,21	7,73	27,71	201	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого полдник:		8,64	12,99	35,88	170,88	0,28
	Всего за день:		48,93	74,64	293	1366	11,96
2 день							
	Завтрак						
106	Каша манная жидкая с маслом	200/5	2,27	2,64	15,3	94	

3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	
261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10	40	0,03
	Итого завтрак:		7,06	9,54	39,96	273	0,03
	2-ой завтрак						
270	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	1,26
	Итого 2-ой завтрак:	180	5,22	4,5	7,56	92	1,26
	Обед						
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	71	3,43
53	Суп борщ с мясом птицы	250	2,04	5	14,11	110	8,79
190	Биточки « Диетические»	70/5	11,59	8	7,75	149	0,17
106	Каша гречневая	150	3,2	3,24	13,79	97,5	
253	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	13,88	57	
	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,37	17,87	88,39	
	Итого обед:		22,68	21,34	53,88	572,89	12,39
	Полдник						
273	Блинчики со сгущенным молоком	115	2,59	1,38	18,03	95	
268	Сок яблочный	150	0,85	0,17	17,17	72,83	3,6
	Итого полдник:		3,44	1,55	35,20	167,83	3,6
	Всего за день		38,40	36,93	136,6	1105,72	17,28

3 день

	Завтрак						
368	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,88	2,61	9,42	72,6	
261	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,37	17,89	88,39	
	Итого завтрак:		5,86	3	37,28	200,99	0,3
	2-ой завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого 2-ой завтрак:		0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
13	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,05	5,19	51	20,97
66	Суп картофельный с бобовыми	200	2,2	1,28	11	58,52	2,3
188	Тефтели мясные с подливом	80	10,91	12,53	13,79	212	
107	Каша пшеничная с маслом	150	6,21	7,73	27,71	201	
266	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,37	17,87	88,39	
	Итого обед:		26,75	28,15	91,38	717,91	23,27
	Полдник						
149	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24

262	Чай с сахаром с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого полдник:		20,25	12,42	43,06	365	3,07
	Всего за день:		53,26	43,6	182,06	1330	31,64
4 день							
	Завтрак						
107	Каша рисовая молочная	200/5	6,21	7,73	27,71	201	
3	Бутерброд с сыром российским	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	
	Итого завтрак:		11	14,63	52,26	380	0,07
	2-ой завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10,01
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10,01
	Обед						
34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
67	Уха со взбитым яйцом	200	5,6	3,03	15,68	112,25	13
212	Отварные макаронные изделия	100	3,68	3,1	17,63	112	
197	Куры отварные	80	18,08	13,6		195	
253	Компот из с/ф	200	2,92	0,37	17,87	88,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:		22,194	14,494	96,6	615,6	18,7
	Полдник						
291	Сдобные булочки	50	3,88	2,36	26,15	141	
254	Кисель	200	0,07	0,02	13,84	55,4	
	Итого полдник:	250	3,95	2,38	40	196,4	
	Всего за день:		38,184	32	198,66	1236,34	28,78
5 день							
	Завтрак						
106	Каша гречневая молочная	200/5	3,2	3,24	13,98	97,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	
5	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10	40	
	Итого завтрак:		5,71	10,81	38,6	275,17	
	2-ой завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,68	1,85	43,5	11,46
62	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25

160	Рыба запеченная	80	5,87	4,78	7,87	102	2,5
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
253	Компот из с/ф	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,37	17,29	88,39	
	Итого обед:		15,63	16,91	88,85	579,14	33,73
	Полдник						
142	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого полдник:	310	8,07	6,2	24,61	186	0,72
	Всего за день:		29,19	19,18	60,49	531	1
6 день							
106	Каша пшеничная на молоке	200/5	2,72	2,72	16,7	102	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак:	420	5,23	10,29	41,32	278	0,03
	2-ой завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10,01
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10,01
	Обед						
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
55	Щи из свежей капусты	200	1,7	4,82	6,69	77	20,03
212	Макаронные изделия отварные	200	3,68	3,1	17,63	112	
183	Котлеты мясные	70	9	8	5,3	130	
254	Кисель	180	0,09	0,04	23,53	95	1,66
	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,37	14,49	71,67	
	Итого обед:		18,25	19,98	72,66	541,67	27,39
	Полдник						
145	Творог со сметаной	100	15,21	9,9	23,55	243	0,19
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого полдник:		18,71	15,71	39,25	373	1,77
	Всего за день:		36,57	27,94	74,11	693	3,15
7 день							
	Завтрак						
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,76	5,22	18,34	146	0,92
6	Бутерброд с сыром	10	2,32	2,96		36	0,07
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак:		8,14	8,2	28,33	222	1,02
	2-ой завтрак						

248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,02	94	10,01
	Итого 2-ой завтрак:	100	1,5	0,5	21,02	94	10,01
	Обед						
13	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	20,97
60	Рассольник с мясом птицы	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
200	Плов из птицы	200	21,47	19,69	35,69	406	1,01
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:		27,38	28,19	81,96	688	29,56
	Полдник						
8	Винегрет овощной	150	1,25	6,16	7,69	91,6	13,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
269	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
	Итого полдник:		6,29	8,8	36,49	251,6	13,26
	Всего за день:		43,31	45,69	167,8	1255,6	53,85
8 день							
	Завтрак						
106	Каша манная вязкая молочная	200/5	2,27	2,64	15,3	94	
3	Бутерброд с маслом	10	0,08	7,25	0,13	66	
261	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02
	Итого завтрак:		2,41	9,91	25,42	200	0,02
	2-ой завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10,01
	Итого 2-ой завтрак:		0,4	0,4	9,8	44,34	10,01
	Обед						
36	Салат из свеклы с изюмом	60	0,62	2,45	5,41	46	3,09
64	Суп с макаронными изделиями	150	2,72	2,72	7,16	139	0,5
377	Рыба тушеная с овощами	100	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77
216	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,67	12,1
253	Компот из с/ф	180	0,4	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:		14,85	11,86	91,83	457,55	24,45
	Полдник						
292	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	
256	Кисель	180	0,09	0,04	13,84	55,4	0,92
	Итого полдник:	230	3,73	6,3	40,08	234,4	0,92
	Всего за день:		20,73	28,77	182,34	1007,29	35,4
9 день							

	Завтрак						
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	
6	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак:		11,51	17,69	56,69	429,67	2,63
	2-ой завтрак						
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,02	94	10,01
	Итого 2-ой завтрак:	100	1,5	0,5	21,02	94	10,01
	Обед						
36	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,93	3,68	8,12	69	4,64
70	Суп картофельный с бобовыми мясом	200	2,2	1,28	11	59,52	2,3
187	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	
233	Каша гречневая	200	5,88	1,6	29,1	154	
253	Компот из с/ф	180	0,4	0,02	25	87,6	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:		23,56	19,79	102,61	664,12	7,3
	Полдник						
98	Запеканка морковная с маслом	150/5	4,94	11,66	29,34	241,5	3,27
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Итого полдник:		7,44	11,98	54,04	352,5	6,1
	Всего за день:		44,01	50	234,36	1540,29	26,04
10 день							
	Завтрак						
106	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,01	2,06	25,19	134	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10/7	0,05	0,02	8,33	33	
	Итого завтрак:		6,51	9,63	48,14	303	
	2-ой завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
13	Салат из свежей капусты	40	1,13	3,25	6,27	60,4	17,1
67	Суп картофельный с пшеном	200/25	1,74	2,28	11,44	73,8	
84	Капуста тушеная с мясом	200	3,03	5,66	10,14	109,5	18,3
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	

	Итого обед:		8,33	11,51	52,29	354,7	35,43
	Полдник						
141	Вареники ленивые с маслом	100/10	14,91	18,11	15,46	284	0,19
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого полдник:		17,42	18,55	51,44	442,6	1,74
	Всего за день:		42,93	38,01	181,62	1362,85	42,17