

Утверждаю:
Директор

МБОУ ООШ д. Илюши
Е.Н. Ожегина.

Примерное двухнедельное меню
МБОУ ООШ д. Илюши Дошкольная группа.
Афанасьевского района Кировской области.

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет.

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Тех.карта № 185	Завтрак Каша овсяная жидкая	150	5,8	7,2	24,3	185
270	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	2,2	7,3	73
	2 завтрак Сок яблочный	150	0,8	-	17,6	70,5
12	Обед Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22
50	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150/5	1,1	3,3	5,0	55
94	Котлета мясная с томатным соусом	50/20	8,2	7,9	9,6	143
159	Рис припущенный	110	2,5	4	33,9	165
266	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,6	18
	Хлеб ржаной	32	1,7	0,3	11,6	68,5
47	Полдник Суп картофельный с рыбой	150/20	1,7	0,8	6,3	92,5
276	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	20,6	82
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,1	5,4	32,1
	Завтрак		9,1	11,5	42,6	328
	2 завтрак		0,8	-	17,6	70,5
	Обед		13,9	17,3	65,9	471,5
	Полдник		3,2	0,9	32,3	206,6
	Итого		27	29,7	158,4	1076,6

Неделя: первая

День: **вторник.**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет.

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Тех. карта 183	<u>Завтрак.</u> Каша манная жидкая с маслом сливочным.	150/4	3,8	5,9	17,6	138
272	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69
3	Хлеб пшеничный.	15	0,1	0,1	7,9	34,4
	<u>2 завтрак</u> груша	95	0,4	0,3	10,7	44,5
11	<u>Обед</u> Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25
58	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68
100	Тефтели из говядины	50/50	7,5	12,3	11,1	185
139	Капуста тушёная	120	2,6	3,9	11,3	90
277	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,8	47
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
	<u>Полдник.</u>					
216	яйцо	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
288	Кисель из концентрата	150	-	-	15	57
	Хлеб пшеничный	15	0,1	0,1	7,9	34,4
	Завтрак		6,3	8,3	35,7	241,4
	2 завтрак		0,4	0,3	10,7	44,5
	Обед		13,9	19,8	59,2	483,5
	Полдник		5,2	4,7	23,2	154,4
	Итого:		25,8	33	122,2	912,8

День: **среда**.
 Неделя: первая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: до 3-х лет.

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая Ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак.</u>					
187	Каша пшеничная	150/4	5,6	6,6	26,4	187
267	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38
1	Бутерброд с маслом сливочным	15,5	1,2	2,2	7,3	73
	<u>2 завтрак</u>					
	Сок яблочный	150	0,8	-	17,6	70,5
13	<u>Обед.</u> Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	4,5	24
56	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67
76/ 223	Рыба припущенная с томатным соусом	60/20	13,8	5,2	1,6	109
137	картофельное пюре.	110	2,4	3,7	16,1	109
284	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
	<u>Полдник</u>					
	йогурт	150	4,2	3,8	18	123
С.П Б.	Печенье сахарное	15	1,2	1,5	11,5	62,6
	Завтрак		7,9	9,9	39,9	298
	2 завтрак		0,8	-	17,6	70,5
	Обед		19,8	12,6	60,1	434,5
	Полдник		5,4	5,3	29,5	185,6
	Итого:		33,9	27,8	147,1	988,6

День: **четверг**.
 Неделя: первая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: до 3-х лет.

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

257	<u>Завтрак.</u> Каша гречневая	150/4	4,5	7,0	23,3	172,5
272	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	2,2	7,3	73
	<u>2 завтрак</u> Яблоко.	95	0,4	0,3	9,3	44,7
7	<u>Обед.</u> Салат из белокочанной капусты с яблоком	40	0,7	1,8	3,8	34
60	Суп гороховый с гренками	15/10	4,5	2,6	17,7	114
94	Биточек из говядины	50/20	8,2	7,9	9,6	143
203	Рожки отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157
266	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
145	<u>Полдник.</u> Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198
276	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	20,6	82
	Хлеб пшеничный.	15	0,1	0,1	7,9	34,4
	Завтрак		8,1	11,5	40,8	314,5
	2 завтрак		0,4	0,3	9,3	44,7
	Обед		19,5	16	74	534,5
	Полдник		9,8	10,9	36,4	280
	Итого:		37,9	38,9	150,1	1208,1

День: **пятница.**

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет.

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
175	<u>Завтрак.</u> Каша ячневая	150/4	5,3	5,7	27,6	184
270	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70
	Хлеб пшеничный	15	0,1	0,1	7,9	34,4
	<u>2 завтрак</u> Сок.	150	0,8	-	17,6	70,5
11	<u>Обед</u> Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25
51	Рассольник ленинградский	150/5	1,3	3,0	9,3	71

124	Кура отварная	50	12,5	10,5	0,2	145
139	капуста тушёная	120	2,6	3,9	11,3	90
266	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
	<u>Полдник.</u>					
62	Суп молочный с овощами	150	3,1	3,7	7,3	78,9
282	Напиток из свежих яблок	150	-	-	17,6	67
	Хлеб пшеничный	15	0,1	0,1	7,9	34,4
	Завтрак		7,5	7,9	46,5	288,4
	2 завтрак		0,8	-	17,6	70,5
	Обед		18,6	19,5	38,8	417,5
	Полдник		3,2	3,8	32,8	180,3
	Итого:		30,1	31,2	135,7	956,7

День: **понедельник.**

Неделя: **вторая.**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет.**

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
189	<u>Завтрак.</u> Каша «Дружба» (рис + пшено)	150	4,7	6,1	25,1	174
267	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	2,2	7,3	73
	<u>2 завтрак</u> сок яблочный	150	0,8	-	17,6	70,5
	<u>Обед.</u>					
15	Салат из свёклы с яблоками	40	0,4	2	3,3	32
65	Свекольник со сметаной	150/6	1,2	3,1	8,2	66
100	Тефтели из говядины	50/50	7,5	12,3	11,1	185
164	Гречка рассыпчатая.	110	6,2	4	25,4	164,3
276	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	62
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
	<u>Полдник.</u>					
234	Оладьи с молоком сгущённым	50/10	4,5	4,2	24,9	156
281	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83

	Завтрак		7	7	38,6	285
	2 завтрак		0,8	-	17,6	70,5
	Обед		17,7	21,7	80,2	597,8
	Полдник		5	4,2	45,1	239
	Итого:		30,5	35,3	181,5	1192,3

День : **вторник.**

Неделя: **вторая.**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет.

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Тех. Карта № 185	<u>Завтрак.</u> Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	29,3	185
272	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69
	Хлеб пшеничный	15	0,1	0,1	7,9	34,4
	<u>2 завтрак</u> Яблоко.	95	0,4	0,3	9,3	44,7
12	<u>Обед.</u> Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22
62	Суп крестьянский с крупой.	150/5	1,3	3,4	7,5	66
82/ 223	Тефтели рыбные с томатным соусом	50/20	7,8/ 02	6,7/ 09	8,8/ 1,3	127/14
202	Бобовые отварные	110	10,8	3,7	24,3	176
266	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
75	<u>Полдник.</u> Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89
284	Кисель из концентрата	150	0,1	0,1	7,9	34,4
	Завтрак		8,3	0,6	42,4	288,4
	2 завтрак		0,4	0,3	9,3	44,7
	Обед		22,2	16,8	59,3	481,5
	Полдник		3,4	3,2	21,3	192,4
	Итого:		34,3	29,9	132,3	1014

День: **среда.**

Неделя: **вторая.**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет.

№ реп.	Прием пищи наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
186	<u>Завтрак.</u> Каша рисовая	150/4	3,8	5,9	23,7	164
270	Кофейный напиток на молоке.	150	2,1	2,1	11	70
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	2,2	7,3	73
264	<u>2 завтрак</u> Молоко кипячёное	150	4,1	4,6	6,4	82
13	<u>Обед.</u> Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24
51	Рассольник ленинградский.	150/5	1,3	3	9,3	71
94	Котлета из говядины	50/20	8,2	7,9	9,6	143
137	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109
282	Напиток яблочный	150	-	-	17,6	67
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
	<u>Полдник.</u> Йогурт.	150	4,2	3,8	18	124
	Печенье сахарное	15	1,1	1,5	11,5	63,7
	Завтрак		7,1	10,2	42	307
	2 завтрак		4,4	4,6	6,4	82
	Обед		13,9	16,8	65,6	482,5
	Полдник		5,3	5,3	29,5	187,7
	Итого:		30,7	36,9	143,5	1059,2

День: **четверг.**

Неделя: **вторая.**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет.

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г).			Энергетическая Ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Тех. карта №	<u>Завтрак.</u> Каша пшеничная.	150/4	5,6	6	27,4	181

188						
267	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38
	Хлеб пшеничный	15	0,1	0,1	7,9	34,4
	2 завтрак груша	95	0,4	0,3	10,7	44,5
7	Обед Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,7	1,8	3,8	34
53	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,0	2,9	7,0	58
100	Тефтели из говядины	50/50	7,5	12,3	11,1	185
202	Бобовые отварные	110	10,4	2,5	22,6	157,7
276	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	20,6	82
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
145	Полдник. Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198
	Сок яблочный.	150	0,8	-	17,6	70,5
	Завтрак.		6,8	7,2	41,5	253,4
	2 завтрак		0,4	0,3	10,7	44,5
	Обед.		2,2	19,8	76,7	585,2
	Полдник.		9,9	10,9	33,4	268,5
	Итого:		39,1	38,2	162,3	1151,6

День: **пятница.**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет.**

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая Ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Тех. карта 175	Завтрак. Каша ячневая	150/4	4,5	7	23,3	172,5
270	Кофейный напиток на молоке.	150	2,1	2,1	11	70
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,2	2,2	7,3	73
264	2 завтрак Молоко кипяченое	150	4,4	4,6	6,4	82

13	<u>Обед.</u> Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24
56	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	16,3	67
128	Котлета рубленая из птицы	50	7,5	10,6	7,6	157
137	картофельное пюре.	120	2,4	3,7	16,1	109
266	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Хлеб ржаной.	32	1,7	0,3	11,6	68,5
216	<u>Полдник.</u> Яйцо отварное	1 шт	12,7	11,5	0,7	157
	Бананы.	95	1,4	0,5	20	91,2
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,6	82
	Завтрак.		7,8	11,3	41,6	315,5
	2 завтрак		4,4	4,6	6,4	82
	Обед.		13,6	18	52,7	443,5
	Полдник.		14,8	12	41,3	330,2
	Итого:		40,6	45,9	147,3	1171,2