

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: от 3-х до 7 лет.

№ реп	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	200/5	7,7	9,5	32,4	247
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	2 завтрак Сок яблочный	180	0,9	-	20,8	84,6
12	Обед Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33
50	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73
94	Котлета мясная с томатным соусом	70/ 30	11,4	11,2	13,5	202
159	Рис припущенный	130	3,3	3,5	34,8	195
266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	18,5	85,6
47 (2005г.)	Полдник Суп картофельный с рыбой	180/25	2,2	1,0	7,6	110
276	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	9,3	42,8
	Завтрак		12,9	20,9	61,7	486
	2 завтрак		0,9	-	20,8	84,6
	Обед		19,4	22,4	84,5	613,6
	Полдник		4,6	1,4	44,4	262,8
	Итого		37,8	44,7	211,4	1447

Примечание [U1]:

Неделя: первая
 День: вторник.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 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	Завтрак. Каша манная жидкая с маслом сливочным.	200/5	5	7,8	23,4	184
272	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,2	15,7	68,8
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
11	Обед Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38
58	Суп картофельный с крупой.	200	2,1	2,1	15/5	90
100	Тефтели из говядины	70/70	10,5	17,2	15,6	259
139	Капуста тушёная	130	2,9	4,2	12,2	97,9
277	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
213	Полдник. Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
284	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,2	7,9	68,8
	Завтрак		8,4	11,1	52,6	345,8
	2 завтрак		0,4	0,3	10,3	47
	Обед		18,9	26,8	81,7	638,5
	Полдник		5,3	4,8	28,2	207,8
	Итого:		33	43	172,8	1239,1

День: среда.
 Неделя: первая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 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 пшенная жидкая.	200/5	7,4	8,8	35,1	250
267	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	<u>2 завтрак</u>					
	сок яблочный	180	1	-	21,1	84,6
	<u>Обед.</u>					
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,2	36
56	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,8	15,1	89
76/ 223	Рыба припущенная с томатным соусом	80/30	18,6	7,0	2,5	147
137	Картофельное пюре.	130	2,6	4	17,4	118,1
284	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
	<u>Полдник.</u>					
	Йогурт.	200	5,6	5	24	164
С.П Б.	Печенье сахарное	30	2,4	3	23	125,2
	Завтрак		11,2	18,8	60,9	457
	2 завтрак		1	-	21,1	84,6
	Обед		26,6	17	75,7	551,7
	Полдник		8	8	47	289,2
	Итого:		46,8	43,8	204,7	1382,5

День: четверг.
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

№ реп	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>					
257	Каша гречневая	200	6,0	9,4	31	230,4
272	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	2 завтрак				9,8	
	Яблоко.	100	0,4	0,4		47
	<u>Обед.</u>					
7	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,1	2,7	5,7	51
60	Суп гороховый с гренками	200/15	6,1	3,5	23,8	153
94	Биточек из говядины	70/30	11,4	11,2	13,5	202
203	Рожки отварные	130/5	5,5	4,2	33,3	196
266	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
	<u>Полдник.</u>					
145	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264
276	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Завтрак		11,6	18	59,1	469,4
	2 завтрак		0,4	0,4	9,8	47
	Обед		26,9	22,1	103,9	712,6
	Полдник		13,1	14,6	48,6	374
	Итого:		52	55,2	221,4	1603

День: пятница.
 Неделя: первая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
175	Завтрак. Каша ячневая	200/5	7,1	7,6	36,7	245
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93
22	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,2	15,7	104,8
	2 завтрак сок	180	0,9	-	20,8	84,6
11	Обед. Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38
51	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96
124	Кура отварная	70	17,5	14,7	0,3	203
139	капуста тушёная	130	2,9	4,2	12,2	97,9
266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
62	Полдник. Суп молочный с овощами	200	4,2	4,9	9,7	105,2
282	Напиток из свежих яблок	200	-	-	23,5	89
	Хлеб пшеничный в/с	30	0,2	0,2	15,7	104,8
	Завтрак		10,1	10,6	67,1	442,8
	2 завтрак		0,9	-	20,8	84,6
	Обед		25,6	26,3	55,1	545,5
	Полдник		4,4	5,1	48,9	299
	Итого:		41	42	191,9	1371,9

День: понедельник.
 Неделя: вторая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 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	Завтрак. Каша «Дружба» (рис + пшено)	200	6,3	8,1	33,5	232
267	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	2 завтрак сок яблочный	180	0,9	-	20,8	84,6
26	Обед. Салат из свёклы с яблоком	60	0,5	3	5	49
65	Свекольник со сметаной	200 8	1,6	4,1	10,9	87
100	Тефтели из говядины	70/70	10,5	17,2	15,6	259
164	Гречка рассыпчатая	130	7,3	4,7	30	194
276	Компот из сухофруктов.	180	0,9	0	24,8	100
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
234	Полдник. Оладьи со сгущенным молоком	70/15	6,4	6	35,4	221
281	Напиток из шиповника	180	0,5	0,3	24,3	100
	Завтрак		10,1	18,1	59,3	439
	2 завтрак		0,9	-	20,8	84,6
	Обед		23,5	29,5	77,8	734,6
	Полдник		6,9	6,3	59,7	321
	Итого:		41,4	53,9	217,6	1579,2

День: вторник.
 Неделя: вторая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 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 №185	Завтрак. Каша овсяная молочная жидкая	200	7,7	9,6	32,4	247
272	Какао с молоком.	200	3,2	3,1	13,5	93
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,2	15,7	104,8
	2 завтрак яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47
12	Обед. Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33
62	Суп крестьянский со сметаной	200/8	1,7	4,8	9,9	90
82/22 3	Тефтели рыбные с томатным соусом	75/ 30	7,8/ 0,4	10/ 1,3	13,2/ 2	191/ 21
202	Бобовые отварные	130	12,7	4,4	28,7	208
266	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
75	Полдник. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119
284	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76
	Завтрак		11,1	12,9	61,6	444,8
	2 завтрак		0,4	0,4	9,8	47
	Обед		25,9	23,7	83,2	653,6
	Полдник		4,4	4,2	35,9	195
	Итого:		42	40,8	197,7	1362,4

День: среда.
 Неделя: вторая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

№ реп.	Прием пищи наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Тех. карта 186	Завтрак. Каша рисовая	200/5	5	7,8	30,9	215
270	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	2,8	14,7	93
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146
264	2 завтрак Молоко кипячёное	180	4,9	5,6	7,7	98,7
13	Обед. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36
51	Обед. Рассольник ленинградский.	200	1,7	4,2	12,3	96
94	Котлета из говядины	70/30	11,4	11,2	13,5	202
137	Картофельное пюре	130	2,6	4	17,4	118,1
282	Напиток яблочный	200	-	-	23,5	89
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
	Полдник. Йогурт.	200	5,6	5	24	164
	Печенье сахарное	30	2,3	3	22,9	127,4
	Завтрак		10,2	13,1	60,2	454
	2 завтрак		4,9	5,6	7,7	98,7
	Обед		18,9	22,7	87,4	626,7
	Полдник		7,9	8	46,9	291,4
	Итого:		41,8	49,4	202,2	1470,8

День: четверг.
 Неделя: вторая.
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3-х до 7 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 188	Завтрак. Каша пшеничная.	200	7,4	8	36,5	241
267	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,2	15,7	68,8
	2 завтрак груша	150	0,6	-	12,9	52,5
7	Обед. Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,1	2,7	5,7	51
53	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79
100	Тефтели из говядины	70/70	10,5	17,2	15,6	259
202	Бобовые отварные	130	12,5	3	26,7	185,5
276	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
145	Полдник. Рагу из овощей	180	10,9	13	19	237,6
	Сок яблочный.	180	0,9	0	20,8	84,6
	Завтрак.		9	9,6	63,4	370,8
	2 завтрак		0,6	-	12,9	52,5
	Обед.		29	27,6	103,4	770,1

	Полдник.		11,8	13	40,6	322,2
	Итого:		50,4	50,2	219,5	1515,6

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 7 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 186	Завтрак. Каша ячневая	200/5	7,1	7,6	36,7	245
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93
1	Бутерброд с маслом сливочным.	30/10	2,4	8,6	14,6	146
264	2 завтрак Молоко кипяченое	180	4,9	5,6	7,7	98,7
13	Обед. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36
56	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89
128	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	70/4	10,5	14,9	10,6	220
137	Картофельное пюре.	130	2,6	4	17,4	118,1
266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб ржаной.	40	2,7	0,5	18,5	85,6
213	Полдник. <u>Яйцо отварное</u>	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	<u>бананы</u>	100	0,4	0	11,7	48,7
	Сок яблочный	180	1	0	21,1	84,6
	Завтрак.		12,3	19	66	484

	2 завтрак		4,9	5,4	7,7	98,7
	Обед.		18,6	24,3	72,9	573,7
	Полдник.		6,6	4,6	33,1	193,6
	Итого:		42,2	53,3	179,5	1357,3

