Чупина Гульнара Геннадьевна

Подписано цифровой подписью: Чупина Гульнара Геннадьевна
Дата: 2024.03.23 12:37:00 +04'00'

Утверждаю:
Директор МКОУ «Архангельская ООШ»
_____/Г.Г. Чупина/
«____»_____2023 – 2024 у.г.

Примерное двухнедельное меню для дошкольной группы с возрастной категорией с 1.5 – 3 лет. Весна – лето.

Наименование блюда	выход	Белки Б	Жиры Ж	углеводы	к/кал	В»С»
I день завтрак						
1.Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,46	4,57	24,7	154	
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0,02
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	**347**	**5.95**	**12,13**	**46,31**	**318**	**0,02**
Обед						
1.Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,40	0,94	26,6	1,87
2.Суп с вермишелью	150	1,62	1,69	10,32	62,85	4,95
3.Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,11
4.Тефтели	60	8,83	6,24	10,3	133	0,45
5.Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
6.Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
7. Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	
Итого:	**535**	**15,69**	**13,93**	**66,3**	**472**	**19,7**
Полдник						
1.Булочка «Веснушка»	25	3,9	3,06	26,93	151	
2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
3.Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	44	10
Итого:	**275**	**7,45**	**6,18**	**49,69**	**284**	**2,2**
Всего в день		**29,02**	**32,24**	**162,6**	**1074**	**21,92**
II день Завтрак						
1.Каша манная вязка с маслом	120	1,92	3,05	12,84	86,4	
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	**310**	**4,41**	**11,6**	**34,45**	**25,04**	**0,02**
Обед						
1.Рассольник	150	1,26	3,07	9,95	72	4,52
2.Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	1,85
3.Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,3
4.Хлеб пшеничный	15	1.19	0,15	7.25	35	

5. Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	
Итого:	**450**	**12.68**	**10.01**	**63.47**	**395**	**6.67**
Полдник						
1.Суп молочный с вермишелью	150	4.32	3.91	14.13	108.9	0,69
2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
4. Груша	70	0,28	0,21	7.21	32.2	3.5
Итого:	**385**	**5.83**	**4.28**	**35.58**	**204**	**4.21**
Всего за день		**22.92**	**25.89**	**133.5**	**849**	**10.9**
III день Завтрак						
1.Каша «Дружба»	120	3.72	4.6	16.62	121	1,17
2.Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0.98
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	**310**	**8,51**	**14,15**	**41,87**	**327**	**2,15**
Обед						
1.Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,44	3,34	38	3.8
2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 30	1,41 4,89	1,69 4,92	9,97 4,48	60,75 82	7,2 0,26
3. Каша рисовая вязкая	120	2,88	3,46	30,02	163	0,02
4. Рыба тушоная с овощями	60	6,81	3,46	2,66	73,43	2,61
5. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
6.Хлеб пшенничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
7.Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	
Итого:	**580**	**19,07**	**16,32**	**83,56**	**563,2**	**14,17**
Полдник						
1.Пудинг из творога с яблоками	50	7,61	5,25	11,78	125	0,09
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3.Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Итого:	**215**	**8,84**	**5,41**	**26,02**	**188**	**0,11**
Всего за день		**36,42**	**35,88**	**151,45**	**107,8**	**16,43**
IV день Завтрак						
1.Омлет с зеленым горошком	100	6,57	8,7	3,71	117,9	2,52
2. Бутерброд с сыром российский	50	4,73	6,88	14,6	139	0,07
3.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Итого:	**300**	**11,34**	**15,59**	**25,3**	**284,9**	**2,61**
Обед						
1.Салат из свежих помидор с зелёным луком	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17
2.Щи из свежей капусты	150	1,02	2,15	4,02	47	12,05
3. Макароны отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	

4. Гуляш из птицы отвар	60	13,56	10,20		146	
5. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
6. Хлеб пшеничный	15	9	0,15	7,25	35	
7. Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
Итого:	**530**	**23,08**	**20,48**	**60,64**	**527**	**21,12**
Полдник						
1.Винегрет	70	0,95	4,31	5,9	66,3	7,17
2. Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02
3. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Итого:	**235**	**4,79**	**6,79**	**24,46**	**178,3**	**7,19**
Всего за день		**37,15**	**40,65**	**110,4**	**930,3**	**30,92**
V день Завтрак						
1.Суп молочный с вермешелию	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,69
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	**340**	**6,79**	**11,46**	**35,7**	**272,9**	**0,71**
Обед						
1.Уха	150	3,1	0,49	0,79	19,9	2,34
2.Овощное рагу	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
3.Котлета «Загадка»	50	6,7	6	3,7	96	6,82
4. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
5.Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
6. Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	
Итого:	**530**	**14,54**	**10,88**	**47,74**	**348,6**	**23,79**
Полдник						
1.Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6
2.Кекс твороженный	50	4,71	7,42	25,03	186	0,03
Итого	**230**	**5,61**	**7,42**	**43,21**	**262**	**3,63**
Всего за день		**26,94**	**29,76**	**126,65**	**883,5**	**28,13**
VIдень Завтрак						
1.Каша рисовая вязкая	100	1,55	2,64	16,1	94	
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136	
Итого	**290**	**4,04**	**10,3**	**37,71**	**258**	**0,02**
Обед						
1.Суп с макаронными изделиями	150	1,62	1,69	10,32	62,85	4,95
2. Каша гречневая	100	5,9	3,4	31,6	160	
3.Котлета «геркулес»	50	7,8	6,6	7,2	123	0,58
4.Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	52	
6. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Итого:	**485**	**18,16**	**12,1**	**83,88**	**518**	**5,83**
Полдник						
1.Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,38

2.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
3. Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
Итого:	**280**	**3,94**	**0,83**	**55,09**	**244,9**	**11,38**
Вссего за день:		**32,98**	**30,10**	**207,16**	**1192,3**	**41,7**
VI I день Завтрак						
1.Каша манная с изюмом	150	3,68	3,92	26,03	154	0,43
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого	**340**	**6,17**	**11,48**	**47,62**	**318**	**0,45**
Обед						
1.Салат из свежих помидоров	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17
2.Борщ из свежей капусты	150	0,96	2,9	6,55	56,2	6,32
3.Рыба запечёная в омлете с рисом	60 100	9,81 2,51	3,15 2,17	1,75 26,47	75 133	0,13
4.Компот из свежих яблок	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
5. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
6. Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
Итого:	**530**	**16,24**	**11,04**	**69,45**	**443,2**	**14,92**
Полдник						
1.Оладьи со сгущеным молоком	65	3,26	1,85	20,23	111	0,05
1.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Итого:	**210**	**3,3**	**1,86**	**27,22**	**139**	**0,07**
Всего за день		**25,71**	**24,38**	**144,3**	**900**	**15,44**
VIII день Завтрак						
1.Каша пшонная	150	3,46	4,57	24.7	154	
2.Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	**340**	**5,95**	**12,13**	**46,31**	**318**	**0,02**
Обед						
1.Салат из свеклы отварной с сыром	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
2.Суп с клёцками	150	1,26	2,01	7,27	52,35	3,45
3.Каша пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102	
4. Гуляш	60	15,42	12,41	3,96	189	0,6
5. Компот	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
6. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого:	**545**	**23,41**	**20,22**	**69,04**	**533**	**8,15**
Полдник						
1.Суп молочный с вермишелью	150	4,32	3,91	14,13	108,9	0,69
2.Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3.Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
4.Мандарины	80	0,5	0,14	10,3	50	26,6

Итого:	**395**	**6,05**	**4,21**	**38,67**	**222**	**27,31**
Всего за день		**35,41**	**36,56**	**131,8**	**1073**	**35,48**
IX день Завтрак						
1.Каша рисовая	100	1,55	2,64	16,1	94	
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3. Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого	**290**	**4,04**	**10,2**	**37,71**	**258**	**0,02**
Обед						
1.Щи из свежей капусты	150	1,02	2,15	4,02	47	12,05
2.Макароны отварные	100	3,68	3,1	17,63	122	
3.Сосиска детская	50	5,5	11,95	0,2	130	
4.Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
5.Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
6. Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
Итого:	**480**	**12,71**	**17,55**	**54,94**	**436**	**12,35**
Полдник						
1.Омлет с морковью	60	4,56	9,44	2,26	112	0,78
2.чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
3.Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Итого:	**225**	**8,4**	**11,92**	**20,82**	**224**	**1,97**
Всего за день		**25,15**	**39,67**	**113,47**	**918**	**14,34**
X день Завтрак						
3.Каша пшеничная	100	2,72	2,72	16,7	102	
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	**290**	**5,21**	**10,28**	**38,31**	**266**	**0,02**
Обед						
1.Суп гороховый	150	2,2	1,28	11	59,52	2,3
2.Овощное пюре	100	0,92	3,15	9,21	68,9	7,6
3.Котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
4.Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
5.Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
6. Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	
Итого:	**490**	**13,88**	**18,99**	**60**	**358,4**	**12,32**
Полдник						
1.Сырники из творога с сгущенным молоком	125	6,34	7,2	22,68	281	0,3
2.Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Итого:	**275**	**6,38**	**7,21**	**29,67**	**309**	**0,32**
		25,48	**36,48**	**128**	**933,4**	**12,7**

Составитель : /Н.П. Головизнина /.