

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. Осень – зима.

| Наименование блюда | выход | Белки Б | Жиры Ж | углеводы | к/кал | В»С» |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| I день завтрак | | | | | | |
| 1.Каша пшеничная 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 свежей капусты с морковью | 40 | 0,45 | 1,3 | 2,5 | 24,2 | 6,8 |
| 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 тушенная с овощами | 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 пшеничный | 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 |
| VИдень 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 Салат овощной | 40 | 4,32 | 3,99 | 3,56 | 51,9 | 13,1 |
| 2.Суп с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 1,69 | 10,32 | 62,85 | 4,95 |
| 3. Каша гречневая | 100 | 5,9 | 3,4 | 31,6 | 160 | |
| 4.Котлета «геркулес» | 50 | 7,8 | 6,6 | 7,2 | 123 | 0,58 |
| 5.Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,3 |
| 6. Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 52 | |
| 7. 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- | 150 | 0,07 | 0,03 | 19,6 | 78,9 | 1,38 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ягодный | | | | | | |
| 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 |
| Всего 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 сгущенным 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 пшённая | 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.Котлета «Детская» | 70 | 9,8 | 9 | 4,5 | 135 | |
| 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 /.