

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 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 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 тушеная 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 зеленым 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.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
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 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 клецками	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.Макаронны 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 /.