

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Архангельская ООШ»
 _____ /Г.Г. Чупина/
 « ____ » _____ 2023 – 2024 у.г.

Примерное двухнедельное меню для дошкольной группы возрастной категории 3-7 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	3,5	4,56	24,7	154	
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:		6,11	12,13	49,31	330	0,03
Обед						
1 Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,46	34	13,9
2.Суп с вермишелью	250	2,7	2,82	17,2	104,7	8,2
3 Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
4.Тефтели	80	10,91	12,53	13,79	212	0,67
5. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
6. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
7. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	52	
Итого:		21,13	23,72	98,7	712	22,46
Полдник						
1.Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	12
3. Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	44	10
Итого:		7,45	5,82	49,69	284	22
Всего в день		34,69	39,32	204,27	1546	44,49
II день Завтрак						
1.Каша манная вязка с маслом	150	3,30	3,95	22,9	141	
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:		5,81	11,52	47,51	317	0,03
Обед						
1.Рассольник	250	2.1	5.13	16,6	120	7,55
2.Запеканка картофельная с мясом	150	12,134	9,5	25,7	237	3,8
3.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
4.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	

5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	52	
Итого:		18,98	15,31	91,81	582	11,71
Полдник						
1.Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	146	0,92
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	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого:		7,39	6,03	43,38	255	5,94
Всего за день		32,18	32,86	182,7	1154	17,68
III день Завтрак						
1.Каша «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150	1,46
2.Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:		9,96	15,55	49,76	377	2,63
Обед						
1.Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 30	1,88 4,89	2,26 4,92	13,3 4,48	81 82	9,6 0,26
3. Каша рисовая вязкая	150	3,6	4,32	37,53	204	0,03
4. Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	2,98
5. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
6.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
7.Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	52	
Итого:		22,83	18,07	108,86	713	17,03
Полдник						
1.Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	17,63	209	1,33
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3.Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Итого:		14,86	10,84	34,87	284	1,36
Всего за день		47,65	44,46	193,49	1374	21,02
IV день Завтрак						
1.Омлет с зеленым горошком	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53
2. Бутерброд с сыром российский	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
3.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого:		13,99	19,08	29,74	344	3,63
Обед						
1.Салат из свежих помидоров с зелёным луком	50	0,54	3,44	1,71	36,4	11,07
2.Щи из свежей капусты	200	1,36	2,86	5,35	62	16,03
3. Макароны отварные	150	5,52	4,65	26,45	168	

4. Гуляш из птицы отварной	80	18,08	13,6		195	
5. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
6. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого:		30,25	25,23	83,02	686	27,46
Полдник						
1.Винегрет	100	1,36	6,16	8,44	94,8	10,25
2. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
3. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Итого:		5,22	8,65	30	218,8	10,27
Всего за день		49,46	52,96	142,76	1248,8	41,36
V день Завтрак						
1.Суп молочный с вермешелию	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,69
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:		6,81	11,47	38,71	284,9	0,72
Обед						
1.Уха	200	4,18	0,66	1,06	26,6	3,12
2.Овощное пюре	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
3.Котлета «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	
4. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого:		12,36	19,75	68,76	540	14,3
Полдник						
1.Сок фруктовый	200	0,9		20,6	84	3,8
2.Кекс детский	75	4,36	13,69	37,51	291	0,22
Итого		5,26	13,69	58,11	375	4,02
Всего за день		24,43	44,91	165,58	1199,9	19,04
VИ день Завтрак						
1.Каша рисовая вязкая	100	1,53	2,03	16,04	88	
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого		4,04	9,6	40,56	264	0,03
Обед						
1 Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34	13,98
2.Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17,2	104,7	8,2
3 Каша гречневая	150	8,8	5,1	47,4	240	
4 Котлета мясная «Загадка»	70	9,0	8,0	5,3	130	9,21
5. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
6. Хлеб рж,-пшеничн.	50	3,56	0,55	19,68	99	

Итого:		24,46	16,51	114,58	675,7	17,77
Полдник						
1.Кисель плодово-ягодный	180	0,05	0,02	13,07	52,6	0,92
2.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
3. Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
Итого:		3,92	0,82	48,56	218,6	10,92
Всего за день:		32,42	26,97	203,7	1158,3	27,72
VI I день Завтрак						
1.Каша манная с изюмом и маслом	150	3,68	3,92	26,03	154	0,43
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого		6,17	11,48	47,64	318	0,45
Обед						
1. Салат из свежих помидоров	50	0,54	3,44	1,71	36,4	11,7
2. Борщ	250	1,6	4,85	10,93	93,75	10,55
3. Рыба запечёная в омлете с рисом	80 100	12,9 2,51	7,1 2,17	8,9 26,47	154,8 133	0,9
4. Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
5. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого:		22,04	18,36	94,01	628,55	24,7
Полдник						
1.Оладьи со сгущенным молоком	110	6,34	7,2	22,68	281	0,31
1.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого:		6,4	7,22	32,67	321	0,34
Всего за день		34,61	37,06	174,32	11267,6	25,49
VIII день Завтрак						
1.Каша пшонная	150	3,5	4,56	19,65	135	
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:		6,01	12,13	44,26	311	0,03
Обед						
1.Салат из свеклы с сыром	40	1,8	3,14	2,9	47	2,28
2.Суп с клёцками	250	2,1	3,35	12,13	87,3	5,75
3.Каша пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102	
4. Гуляш	80	15,42	12,41	3,96	189	0,6
5. Компот	180	0,4	0,02	25	102	0,36
6. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого:		26,73	22,05	84,87	641	9
Полдник						
1.Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	146	0,92

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:		7,49	5,37	43,38	259	27,54
Всего за день		40,23	39,55	172,51	1211	36,57
IX день Завтрак						
1.Каша рисовая	100	1,55	2,64	16,1	94	
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого		4,1	10,21	40,71	270	0,03
Обед						
1.Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
2.Макаронны отварные	150	5,52	4,65	26,45	168	
3. Котлета «Детская»	70	9,8	9,2	4,5	135	
4.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого:		17,47	22,1	82,85	600	20,39
Полдник						
1.Омлет с морковью	80	6,22	11,57	2,97	141	1,03
2.Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
3.Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	44	10
Итого:		10,97	15,36	19,07	261	11,48
Всего за день		32,54	47,67	142,63	1131	31,9
X день Завтрак						
3.Каша пшеничная	100	2,72	2,72	16,7	102	
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:		5,23	10,29	41,31	278	0,03
Обед						
1. Суп гороховый	250	4,6	2,3	17,5	112,1	3
2. Овощное пюре	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
3.Котлета рыбная	80	11,16	3,90	9,04	116	3,06
4. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
5. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого:		22,41	10,92	86,22	539,8	20,75
Полдник						
1. Сырники из творога с сгущенным молоком	170	11,2	12,69	40,2	498	0,31
2. Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Итого:		11,24	12,7	47,19	524	0,33
		38,88	33,91	174,72	1341,8	21,11

Составитель :

/Н.П. Головизнина /.