

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Архангельская ООШ»
 _____/Г.Г. Чупина/
 « _____ » _____ 2024 – 2025г

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»
1 день завтрак						
1.Каша пшеничная вязкая с маслом	200	7,34	6,06	36,64	222,6	
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	440	9,85	13,63	62,36	403,0	0,03
Обед						
1 Салат из свежей капусты с морковью	60	0,68	1,95	3,76	36,24	10,3
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	138	18,17
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	34,5	
Итого:	770	21,13	23,72	98,7	712	22,46
Полдник						
1.Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	12,0	151	
2. Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	12
3. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	34	10
Итого:	350	7,45	6,18	34,76	198,48	22
Всего в день	1520	38,74	42,47	213,41	1299,88	44,49
2 день Завтрак						
1.Каша манная вязка с маслом	200	4,24	4,94	34,8	201,2	
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	440	6,75	12,51	60,52	381,6	0,03
Обед						
1.Суп с перловой крупой	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
2.Запеканка картофельная с мясом	150	12,13	14,5	27,7	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	34,5	
Итого:	630	18,32	20,19	90,47	564,5	11,71

Полдник						
1.Суп молочный с вермишелью	200	5,76	8,22	15,84	126,0	0,92
2. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02
3. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
4. Апельсин	100	0,4	0,3	6,3	46	5
Итого:	500	8,59	8,84	46,62	283	5,95
Всего за день	1530	33,66	33,54	202,61	1229,1	17,69
3 день Завтрак						
1.Каша «Дружба»	200	3,66	3,79	20,78	156	1,46
2.Кофейный напиток с молоком	200	2,85	1,41	14,36	91	1,17
3. Хлеб пшеничный с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
Итого:	450	11,24	12,08	49,7	386,0	2,7
Обед						
1.Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,4	5,7
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	2,6	4,17	20,57	154,5	0,03
4. Рыба тушеная с овощами	80	5,91	6,25	2,54	49,0	0,84
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	34,5	
Итого:	750	20,23	21,81	92,01	630,4	16,79
Полдник						
1.Творожная запеканка	100	7,6	10,67	17,63	209	1,33
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
3.Сгущённое молоко	20	1,19	0,15	7,25	35	
Итого:	320	8,85	10,84	35,98	288,4	1,36
Всего за день	1470	40,32	44,73	177,69	1304,8	21,85
4 день Завтрак						
1.Каша пшеничная молочная	200	5,38	5,6	34,84	176,8	
2. Бутерброд с сыром российский	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
3.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
Итого:	450	10,17	12,5	60,5	360,2	3,63
Обед						
1.Щи из свежей капусты	250	1,7	4,83	6,67	77	20,03
2. Макароны отварные	150	11,36	6,95	54,47	325,5	
3. Гуляш из птицы отварной	80	18,08	13,6		195	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
Итого:	710	28,23	22,94	107,31	805,0	20,39
Полдник						

1.Винегрет	60	0,82	3,7	5,06	56,9	6,14
2. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
3. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
4.Апельсин	80					
Итого:	350	5,86	6,34	33,86	216,9	6,17
Всего за день	1510	44,26	41,78	201,67	1382,1	30,19
5 день Завтрак						
1.Суп молочный с вермешелию	200	5,76	5,22	18,84	146,0	0,92
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	440	8,27	12,79	44,56	326,4	0,95
Обед						
1.Суп гороховый	250	2,8	3,0	27,0	148,8	3,12
2.Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138,0	18,17
3.Котлета «Здоровье»	80	9,5	12,4	4,4	136,0	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
Итого:	710	19,45	20,76	98,01	630,3	21,65
Полдник						
1.Сок фруктовый	200	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32
2.Кекс детский	75	6,36	10,69	21,51	190,0	0,22
Итого	275	7,62	11,05	42,03	280,0	13,54
Всего за день	1425	35,34	44,6	184,6	1236,7	36,14
6 день Завтрак						
1.Каша геркулесовая млочная вязкая	200	8,06	5,1	26,56	182,0	
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого	440	10,57	12,67	52,28	362,4	0,03
Обед						
1 Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,73	3,06	6,7	54,06	10,12
2.Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17,2	104,7	8,2
3 Каша гречневая	150	6,6	6,15	30,64	203,8	
4 Котлета мясная «Загадка»	80	6,0	9,0	5,3	130,0	9,21
5. Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
6. Хлеб рж,-пшеничн.	50	3,69	0,54	21,17	105,5	
Итого:	770	19,88	21,6	91,0	638,06	27,56
Полдник						
1.Омлет с морковью	100	3,95	8,39	3,54	78,47	3,51
2.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
3. Банан	100	1,5	0,5	14,0	95	10
4.Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
Итого:	410	7,88	9,21	42,02	284,47	13,54
Всего за день:	1620	38,33	43,48	205,3	1284,93	41,13
7 день Завтрак						

1.Каша манная молочная с маслом	200	7,24	4,94	28,8	183,2	
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого	440	9,75	12,51	54,52	363,6	0,46
Обед						
1. Борщ	250	5,9	7,28	13,73	160,0	10,55
2.Картофельное пюре	150	3,06	4,8	25,44	138,0	18,17
3. Котлета рыбная	80	8,16	8,9	9,04	139,0	3,06
4. Компот из сухофруктов	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	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
Итого:	710	20,95	21,66	90,87	630,1	33,33
Полдник						
1.Оладьи со сгущенным молоком	120	8,06	9,11	35,7	193,0	0,56
2.Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3.Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	6,0
Итого:	400	9,02	9,33	53,79	280,4	6,59
Всего за день	1550	39,72	43,5	199,18	1274,1	40,38
8 день Завтрак						
1.Каша гречневая молочная	200	4,82	3,06	26,3	139,5	
2.Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	420	10,12	13,02	55,28	366,5	1,17
Обед						
1.Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	2,42
2.Суп с перловой крупой	250	2,1	5,13	16,6	120,0	7,55
3.Каша пшеничная	150	3,99	4,25	24,56	109,0	
4. Колобки мясо- картофельные	80	9,5	10,6	5,8	139,0	10,4
5. Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,3
6. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
7. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
Итого:	770	20,1	20,62	91,49	570,68	20,67
Полдник						
1.Суп молочный с вермишелью	150	4,32	6,92	14,13	109,5	0,69
2.Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
4.Яблоко	80	0,5	0,14	10,3	50	26,6
Итого:	440	7,25	8,68	48,91	270,5	27,54
Всего за день	1630	37,47	42,32	195,68	1207,68	49,38
9 день Завтрак						
1.Каша рисовая молочная	200	6,1	5,28	32,2	188,0	
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,03

3. Хлеб пшеничный с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
Итого	450	10,89	12,18	57,86	371,1	1,0
Обед						
1.Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
2.Запеканка мясная с рисом	150	13,56	15,39	35,44	301,0	
4.Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	25	102	0,36
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,5	
Итого:	650	19,35	20,77	88,3	615,5	20,39
Полдник						
1.Ватрушка с картофелем	50	6,22	11,57	2,97	141	1,03
2.Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	0,03
3.Банан	100	0,4	0,04	9,8	44	10
Итого:	350	9,29	13,95	27,08	274,0	11,06
Всего за день	1450	39,53	46,9	173,24	1260,9	32,45
10 день Завтрак						
3.Каша пшеничная молочная	200	8,44	5,44	33,4	174,0	
2.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3.Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого:	440	10,95	13,01	58,01	350,0	0,03
Обед						
1. Суп гороховый	250	3,8	3,0	27,0	178,8	3,12
2. Овощное пюре	150	2,87	4,62	18,02	141,5	15,75
3.Котлета «Геркулес»	80	10,4	12,8	10,5	163,0	0,81
4. Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
5. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	14,31	34,5	
Итого:	710	20,82	20,98	94,31	628,8	28,92
Полдник						
1. Сырники из творога с сгущенным молоком	120	15,69	10,67	11,4	234,0	0,25
2. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
3.Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	44,34	10,01
Итого:	380	16,15	11,09	31,19	318,34	10,29
	1530	47,92	45,08	183,51	1229,14	39,24

Составитель :

/С.В.Семёнова /