

Утверждаю:

Директор МКОУ «Архангельская ООШ»

*Чупина* /Г.Г. Чупина/

« 30 » 08 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»
<b>1 день завтрак</b>						
1.Каша пшениная 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	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9,85</b>	<b>13,63</b>	<b>62,36</b>	<b>403,0</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>21,13</b>	<b>23,72</b>	<b>98,7</b>	<b>712</b>	<b>22,46</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,45</b>	<b>6,18</b>	<b>34,76</b>	<b>198,48</b>	<b>22</b>
<b>Всего в день</b>	<b>1520</b>	<b>38,74</b>	<b>42,47</b>	<b>213,41</b>	<b>1299,88</b>	<b>44,49</b>
<b>2 день Завтрак</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>6,75</b>	<b>12,51</b>	<b>60,52</b>	<b>381,6</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>18,32</b>	<b>20,19</b>	<b>90,47</b>	<b>564,5</b>	<b>11,71</b>

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
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,59</b>	<b>8,84</b>	<b>46,62</b>	<b>283</b>	<b>5,95</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1530</b>	<b>33,66</b>	<b>33,54</b>	<b>202,61</b>	<b>1229,1</b>	<b>17,69</b>
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
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,24</b>	<b>12,08</b>	<b>49,7</b>	<b>386,0</b>	<b>2,7</b>
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	
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20,23</b>	<b>21,81</b>	<b>92,01</b>	<b>630,4</b>	<b>16,79</b>
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. Сгущенное молоко	20	1,19	0,15	7,25	35	
<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>8,85</b>	<b>10,84</b>	<b>35,98</b>	<b>288,4</b>	<b>1,36</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1470</b>	<b>40,32</b>	<b>44,73</b>	<b>177,69</b>	<b>1304,8</b>	<b>21,85</b>
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
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10,17</b>	<b>12,5</b>	<b>60,5</b>	<b>360,2</b>	<b>3,63</b>
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	
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>28,23</b>	<b>22,94</b>	<b>107,31</b>	<b>805,0</b>	<b>20,39</b>
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					
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>5,86</b>	<b>6,34</b>	<b>33,86</b>	<b>216,9</b>	<b>6,17</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1510</b>	<b>44,26</b>	<b>41,78</b>	<b>201,67</b>	<b>1382,1</b>	<b>30,19</b>
<b>5 день Завтрак</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>8,27</b>	<b>12,79</b>	<b>44,56</b>	<b>326,4</b>	<b>0,95</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>19,45</b>	<b>20,76</b>	<b>98,01</b>	<b>630,3</b>	<b>21,65</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>7,62</b>	<b>11,05</b>	<b>42,03</b>	<b>280,0</b>	<b>13,54</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1425</b>	<b>35,34</b>	<b>44,6</b>	<b>184,6</b>	<b>1236,7</b>	<b>36,14</b>
<b>бдень Завтрак</b>						
1.Каша геркулесовая молочная 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	
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>10,57</b>	<b>12,67</b>	<b>52,28</b>	<b>362,4</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>19,88</b>	<b>21,6</b>	<b>91,0</b>	<b>638,06</b>	<b>27,56</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>7,88</b>	<b>9,21</b>	<b>42,02</b>	<b>284,47</b>	<b>13,54</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1620</b>	<b>38,33</b>	<b>43,48</b>	<b>205,3</b>	<b>1284,93</b>	<b>41,13</b>
<b>7 день Завтрак</b>						

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	
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>9,75</b>	<b>12,51</b>	<b>54,52</b>	<b>363,6</b>	<b>0,46</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>20,95</b>	<b>21,66</b>	<b>90,87</b>	<b>630,1</b>	<b>33,33</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,02</b>	<b>9,33</b>	<b>53,79</b>	<b>280,4</b>	<b>6,59</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1550</b>	<b>39,72</b>	<b>43,5</b>	<b>199,18</b>	<b>1274,1</b>	<b>40,38</b>
<b>8 день Завтрак</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,12</b>	<b>13,02</b>	<b>55,28</b>	<b>366,5</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>20,1</b>	<b>20,62</b>	<b>91,49</b>	<b>570,68</b>	<b>20,67</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,25</b>	<b>8,68</b>	<b>48,91</b>	<b>270,5</b>	<b>27,54</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1630</b>	<b>37,47</b>	<b>42,32</b>	<b>195,68</b>	<b>1207,68</b>	<b>49,38</b>
<b>9 день Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>10,89</b>	<b>12,18</b>	<b>57,86</b>	<b>371,1</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,35</b>	<b>20,77</b>	<b>88,3</b>	<b>615,5</b>	<b>20,39</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,29</b>	<b>13,95</b>	<b>27,08</b>	<b>274,0</b>	<b>11,06</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>39,53</b>	<b>46,9</b>	<b>173,24</b>	<b>1260,9</b>	<b>32,45</b>
<b>10 день Завтрак</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10,95</b>	<b>13,01</b>	<b>58,01</b>	<b>350,0</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>20,82</b>	<b>20,98</b>	<b>94,31</b>	<b>628,8</b>	<b>28,92</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>16,15</b>	<b>11,09</b>	<b>31,19</b>	<b>318,34</b>	<b>10,29</b>
	<b>1530</b>	<b>47,92</b>	<b>45,08</b>	<b>183,51</b>	<b>1229,14</b>	<b>39,24</b>

Составитель :

*су-*

/С.В.Семёнова /