

Согласовано:

Утверждено:



МАРОУ ШАРЖАУ
с.ш/ш-



**Примерное 2-х недельное меню
для пребывающих в дошкольной
организации с четырёхразовым питанием
на весенний период. (1-3 год)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	185	6,91	7,19	19,57	170,57	194/1
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	13	39	311	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Салат из моркови варёной	30	0,34	1,53	4,76	34,13	19/1
	Свекольник с сметаной	156	1,87	4,57	10,89	92,19	67/1
	Рагу из овощей	110	2,48	6,82	13,70	126,05	153/1
	Тефтели из говядины с рисом	55	5,50	9,70	6,61	135,72	105/1
	Напиток яблочный.	150	0,07	0,07	9,68	39,67	298/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	541	13	24	63	519	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	130	19,79	8,10	24,91	251,62	349/1
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	23	9	46	350	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1371	46	46	163	1249	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	185	5,07	6,12	34,46	213,17	204/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Какао с молоком	150	2,91	2,78	7,59	66,99	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12	12	52	367	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	279/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	5	5	18	137	
ОБЕД							
	Икра свекольная	30	0,52	2,34	3,25	36,12	47/1
	Суп крестьянский с крупой Пшено	154	1,43	4,48	7,12	74,41	64/1
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,39	3,54	2,68	80,14	79/1
	Картофельное пюре	110	3,90	4,71	19,37	135,41	141/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	3,99	21,01	292/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	574	19	14	54	418	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,67	15,38	1,73	184,01	222/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,36	1,27	4,84	36,18	282/1
	Пирожки печеные с капустой	50	3,42	5,26	20,58	143,23	251/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	334	17	22	45	450	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1438	53	54	168	1371	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	180	6,11	6,65	31,11	208,74	199/1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,02	5,12	21,18	284/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8	7	46	282	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	2	3	25	133	
ОБЕД							
	Салат "Степной"	30	0,53	1,22	2,74	24,01	38/1
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,32	4,31	8,39	77,71	55/1
	Плов с куриным филе	130	12,21	5,27	28,97	212,01	244/1
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,22	44,79	297/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	17	11	68	445	
ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	130	8,53	9,59	33,76	255,37	334/6
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	11	10	55	354	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1340	38	31	195	1213	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой Геркулес	130	2,69	3,01	9,12	74,34	75/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	10	9	29	242	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Салат Студенческий	30	1,77	5,06	4,08	68,88	39/0
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,52	3,05	14,27	94,56	58/1
	Котлеты рубленные из птицы	80	10,28	4,38	9,67	119,13	132/1
	Капуста тушеная	110	2,20	4,31	13,30	100,87	135/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,18	21,51	300/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	18	13	64	446	
ПОЛДНИК							
	Каша гречневая молочная вязкая 2	133	6,30	6,04	25,41	181,13	185/1
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	338	10	7	58	332	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1388	39	30	166	1086	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,89	4,40	16,19	123,96	77/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9	8	29	223	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Молоко кипяченое	150	5,10	5,10	7,50	96,30	280/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	6	8	18	164	
ОБЕД							
	Салат Свеколка	30	0,47	0,64	3,96	23,41	19/0
	Рассольник ленинградский с сметаной	155	2,25	4,00	11,97	92,79	54/1
	Котлеты из говядины	55	6,54	8,55	7,72	133,98	97/1
	Пюре гороховое	110	13,78	3,55	26,46	192,93	170/1
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	7,70	31,75	298/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	26	18	75	570	
ПОЛДНИК							
	Каша рисовая молочная вязкая	154	4,25	5,34	32,86	196,46	183/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,36	1,27	4,84	36,18	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	344	8	7	56	319	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1409	50	41	178	1276	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	185	6,91	7,19	19,57	170,57	194/1
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Какао с молоком	150	2,91	2,78	7,59	66,99	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	15	37	326	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	1	1	27	117	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	30	0,44	1,54	2,24	24,56	33/1
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	2,09	2,66	11,77	79,28	60/1
	Жаркое по-домашнему	130	13,13	5,32	21,34	185,72	95/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	3,99	21,01	292/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	19	10	57	397	
ПОЛДНИК							
	Котлеты рыбные	80	6,50	6,31	12,73	133,70	82/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	5,10	3,59	29,25	169,67	212/5
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,02	5,12	21,18	284/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	15	10	65	411	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1405	46	36	186	1251	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба" 2	155	5,30	6,50	27,09	188,00	200/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	13	47	355	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	279/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	5	5	18	137	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	30	0,34	1,53	4,76	34,13	19/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,52	3,05	14,27	94,56	58/1
	Голубцы ленивые в томатном соусе	55	3,49	3,71	3,73	62,32	122/1
	Картофельное пюре	110	3,90	4,71	19,37	135,41	141/1
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	7,70	31,75	298/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	13	14	68	446	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью	130	19,75	15,35	25,75	320,15	233/1
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,22	44,79	297/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	23	16	54	451	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1385	54	48	186	1395	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	185	5,07	6,12	34,46	213,17	204/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,36	1,27	4,84	36,18	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	8	8	49	301	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	15	65	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	30	0,52	0,85	2,64	20,33	/0
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	5,19	3,70	21,36	139,53	62/1
	Фрикасе	50	10,37	2,15	2,57	71,04	599/8
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,58	4,07	29,69	181,68	175/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,18	21,51	300/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	26	13	79	534	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей 2	130	3,06	6,54	16,58	137,21	224/6
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	335	6	7	49	288	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1380	41	28	193	1189	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	180	4,46	4,55	13,16	111,48	75/1
	Гречневой						
	Какао с молоком	150	2,91	2,78	7,59	66,99	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9	8	31	230	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Икра морковная	30	0,47	2,34	2,82	34,19	41/1
	Щи из свеж. капусты с	155	1,35	4,54	6,43	71,92	52/1
	картофелем						
	Котлета рубленая из птицы	70	11,21	4,31	12,96	135,42	205/5
	Макаронные изделия отварные	110	5,10	3,59	29,25	169,67	212/5
	с маслом						
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,22	44,79	297/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	22	14	79	528	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,57	15,29	1,73	182,74	222/1
	Лепешки сметанные	50	4,18	6,46	31,17	199,42	268/1
	Молоко.кипяченное	150	5,10	5,10	7,50	96,30	280/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	334	22	27	58	565	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1389	53	50	183	1390	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	185	7,95	9,36	33,58	250,38	184/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	14	53	389	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	1	1	27	117	
ОБЕД							
	Салат Пёстрый	30	0,33	1,55	3,28	28,43	32/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,34	2,81	12,90	86,23	59/1
	Котлеты рыбные	50	6,22	4,91	8,20	101,77	82/1
	Сложный гарнир: Картофельное пюре и Капуста тушеная	110	3,10	3,27	16,35	107,10	999/4
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	7,70	31,75	298/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	15	13	67	442	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,52	3,06	11,61	88,11	77/1
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,05	2,99	24,43	136,79	250/1
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	10	6	57	324	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	39	34	203	1276	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13935	459	398	1821	12697	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1394	46	40	182	1270	