

	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	2,5	4,7	103	№102-2010г.
Итого за 4-й День			41,0	46,1	210,5	1501,8	
День пятый							
Завтрак 1	Каша молочная манная жидкая	150 (145/5)	6,1	5,5	35,3	250	№ 31-2010г.
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	3,4	23,0	142	№ 98-2010г.
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53	
	Фрукты свежие	50	0,9	0,2	9,2	83	
Завтрак 2							
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) и сметаной	180 (170/10)	5,3	3,7	14	118	№ 10-2010г.
	Жаркое по-домашнему	150/50	12,5	18,0	16,9	306	№ 57-2010г.
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	Сб.репц.1994г.
	Напиток лимонный	180	0,2	-	13,9	58	№ 95-2010г.
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53	
полдник	Кондитерское изделие	20	1,9	0,8	29,2	138	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	3,2	4,7	103	№102-2010г.
	Фрукты свежие	50	-	0,4	-	138	
Итого за 5-й День			40,6	36,2	197,1	1442	
Итого среднее за вторую			42,2	44,7	199,1	1431	

Тефтели рыбные	50/30	5,9	8,4	10,0	153	№ 53-2010г.
Пюре картофельное	130	7,4	5,2	32,8	210,1	№ 74-2010г.
Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	Сб.рец.1994г.
Компот фруктовый с витамином «С»	180	0,9	-	27,0	113	№ 90-2010г.
Хлеб ржаной	38	1,9	0,4	10,0	52	
Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53	
Фрукты свежие	50					
Кондитерское изделие	20	1,9	0,6	22,7	104	
Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3	2,5	4,0	103	№102-2010г.
того за 3-й день		38,8	53,7	199,5	1340	
день четвертый						
втрак 1						
Масло сливочное порционное	15	0,15	12,5	9,15	112	№ 23-1997г.
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,7	4,9	20,4	140	№ 32-2010г.
Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96-2010г.
Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53	
Фрукты свежие	85	0,4	0,4	8,6	41	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180 (170/10)	4,1	4,7	6,3	88	№ 7 -2010г.
Тефтели	70/30	15,7	15,4	14,8	299	№ 62-2010г.
Рис отварной	130	2,9	-	32,3	150,8	№ 73-2010г.
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,4	103	№ 91-2010г.
Хлеб ржаной	38	1,9	0,6	16,7	87	
Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53	

автрак 2 бед	Запеканка из творога	150	17,0	12,9	20,0	250	№46-2010г.	
	Какао с молоком	180	3,9	3,9	21,2	142	№100-2010г.	
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53		
	Фрукты свежие	50	0,4	0,4	8,6	41		
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	3,3	3,4	13,7	96	№8-2010г.	
	Кура припущенная	70	6,5	14,7	10,0	213	№ 67-2010	
	Макаронные изделия отварные	130	3,7	3,6	25,6	160	№ 75-2010г.	
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	Сб. рец.1994г.	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,2	-	22,5	106	№91-2010г.	
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,4	10,0	52		
полдник	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53		
	Фрукты свежие	50	-	-	-	-		
	Кондитерское изделие	20	-	-	23,8	81		
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	2,5	4,7	103	№102-2010г.	
	Яйцо вареное	30	3,8	3,3	0,2	47,1		
	Итого за 2-й день		51,7	49,4	194,5	1435,7		
	День третий							
	автрак 1	Масло сливочное порционное	15	0,15	12,5	0,15	112	№ 22-1997г.
		Омлет натуральный	150	6,8	18,0	28,8	172	№273-1994г.

Итого за 5-й день			28,0	41,6	150,0	1313,7	
Итого среднее за первую неделю			41,2	44,2	186,0	1340,1	
День первый							
Завтрак 1							
	Масло сливочное порционное	15	0,15	12,5	0,15	112	№22-1997г.
	Каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	145/6	4,3	3,1	48,0	241	№33-2010г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№96-2010
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53	
	Фрукты свежие	50	-	0,2	15,0	68	
	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	180 (155/15/10)	5,2	5,8	9,2	104	№11-2010г.
	Котлета рыбная	65	11,2	9,7	7,5	165	№52-2010г.
	Рагу овощное	130	5,5	6,2	17,4	157	
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	№97-2010г.
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,6	16,7	87	
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53	
	Фрукты свежие	85	-	0,2	-	-	
	Кондитерское изделие	20	2,5	0,8	28,2	138	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	3,2	4,0	103	№102-2010г.
Итого за 1-ый день			39,15	38,0	193,9	1436	
День							

обед	Суп картофельный с рыбой отварной	180	3,8	1,8	10,6	90	№9,18-2010г.	
	Тефтели	65	11,2	11,9	7,5	165	№63-2010	
	Макаронные изделия отварные	130	1,65	3,6	7,9	68,5	№75-2010г.	
	Компот фруктовый с витамином «С»	180	0,5	0,2	26,3	110	№90-2010г.	
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,4	16,7	87		
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53		
	булочка розовая	80	3,7	2,2	37,0	210	№106-2010г.	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	3,2	192,1	103	№102-2010г.	
			39,45	36,9	192,1	1278,5		
	Итого за 4-й день							
День пятый								
	Завтрак 1	Масло сливочное порционное	15	0,15	12,5	0,15	112	№22-1997г.
		Омлет натуральный	150	6,8	18,0	3,0	255	№43-2010г.
		Горошек зеленый консервированный	50	2,0	0,2	3,5	16	
		Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№96-2010
Хлеб пшеничный		34	2,6	0,22	16,8	53		
Завтрак 2	Фрукты свежие	50	0,9	0,2	28,2	83		
	Суп с макаронными изделиями с мясом и сметаной	180 (155/15/10)	5,0	4,6	20,0	94	№13,17-2010	
	Рагу с курой	130/50	2,5	3,6	11,8	112,7	№69-2010г.	
	Компот фруктовый	180	0,4	0,2	25,9	127	№90-2010г.	
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,4	16,7	52		
обед	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53		

День третий Завтрак 1	Масло сливочное порционное	15	0,15	10,9	0,15	112	№22-1997г.
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	150 (145/6)	4,8	5,55	24,7	168	№38-2010г.
Завтрак 2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	№98-2010г.
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53	
	Фрукты свежие	85	0,9	0,2	18,2	43	
	Борщ со свежей капустой и сметаной	180 (170/10)	2,3	3,8	6,8	70	№6,17-2010г.
полдник	Гуляш	50/30	9,4	13,1	4,0	186	№55-2010г.
	Овощи припущенные с маслом сливочным	130	2,08	4,6	16,8	104	№81-2010г.
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	№94-2010
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,4	10,0	52	
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53	
	Свежие фрукты	50					
	Кондитерское изделие	20	-	-	23,8	61	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3	3,2	9,0	103	№102-2010
	того за 3-й день		34,3	45,7	208,1	1244	
	День четвёртый						
Завтрак 1	Сыр порционный	20	5,2	5,2	-	68	№23-1997г.
	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150	3,2	4,5	16,0	120	№34-2010
	Чай с сахаром и молоком	180					

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
В.Е. Ледкова
2021г.



Примерное двухнедельное меню для детей дошкольной группы 1-3 года

С 9-ти часовым пребыванием

Сборник «Питание детей в дошкольных организациях» Ярославль 2010года.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г. Углеводы, г.		
День первый Завтрак 1	Масло сливочное порционное	15	0,15	10,9	0,15	№22-1997г.
	Макаронник	150	12,1	6,5	47	№41-2010г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	№96-2010г.
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	15	0,8	0,1	7,4	Сб.рец.1994г.
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	10	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180 (170/10)	4,11	3,6	11,3	№7-2010г.
	Котлета	70/50	17,5	18,5	2,0	№50-2010г.