

	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	2,5	4,7	103	№102-2010г.
<b>Итого за 4-й День</b>			<b>41,0</b>	<b>46,1</b>	<b>210,5</b>	<b>1501,8</b>	
<b>День пятый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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	
<b>Завтрак 2</b>							
<b>обед</b>	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.рец.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	
<b>полдник</b>	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	
<b>Итого за 5-й День</b>			<b>40,6</b>	<b>36,2</b>	<b>197,1</b>	<b>1442</b>	
<b>Итого среднее за вторую</b>			<b>42,2</b>	<b>44,7</b>	<b>199,1</b>	<b>1431</b>	

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.
<b>того за 3-й день</b>		<b>38,8</b>	<b>53,7</b>	<b>199,5</b>	<b>1340</b>	
<b>день четвертый</b>						
<b>втрак 1</b>						
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		
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>51,7</b>	<b>49,4</b>	<b>194,5</b>	<b>1435,7</b>		
	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							

<b>обед</b>	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.	
			<b>39,45</b>	<b>36,9</b>	<b>192,1</b>	<b>1278,5</b>		
	<b>Итого за 4-й день</b>							
<b>День пятый</b>								
	<b>Завтрак 1</b>	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	
Фрукты свежие		50	0,9	0,2	28,2	83		
<b>Завтрак 2</b>	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		
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53		
	<b>обед</b>							



	витамином «С»											
	Хлеб пшеничный	38	1,9	0,4	10,0	52						
	Хлеб ржаной	34	2,6	0,22	16,8	53						
<b>ПОЛДНИК</b>	Свежие фрукты	50										
	Кондитерское изделие	20	0,9	0,3	22,7	104						
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	3,2	4,7	60				№102-2010г.		
<b>Итого за 1-ый день</b>		<b>50,4</b>	<b>47,5</b>	<b>195,4</b>	<b>1390,5</b>							
<b>День второй</b>												
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	20	4,2	5,2	-	64				№23-1997г.		
	Запеканка из творога	150	14,9	12	22,8	266				№46-2010г.		
	Какао с молоком	180	4,9	3,0	21,2	250				№100-2010г.		
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,78	53						
<b>Завтрак 2</b>	Свежие фрукты	50	0,4	0,2	8,0	41						
	Суп из овощей со сметаной	180 (170/10)	3,6	3,5	8,0	108				№12-2010г.		
	Тефтели рыбные	65	10,2	8,2	11,5	164				№71-2010г.		
<b>обед</b>	Картофельное пюре	130	2,08	2,5	16,8	112,7				№73-2010г.		
	Чай с сахаром	180	-	-	16	64				№96-2010г.		
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,4	10,0	52						
	хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,78	53						
	Свежие фрукты	50	0,2	0,2	8,0	41						
	Кондитерское изделие	20			22,8	64						

	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	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) и сметаной	180 (170/10)	5,3	3,7	14	118	№ 10-2010г.
обед	Жаркое по-домашнему	150/50	12,5	18,0	16,9	306	№ 57-2010г.
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	Сб.рец.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	





Завтрак 2	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.
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53	
	Фрукты свежие	50	0,4	0,4	8,6	41	
обед	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
обед	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.
обед	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	-	-	-	-	
полдник	Кондитерское изделие	20	-	-	23,8	81	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	3,0	2,5	4,7	103	№102-2010г.
Итого за 2-й день	Яйцо вареное	30	3,8	3,3	0,2	47,1	
			51,7	49,4	194,5	1435,7	
День третий							
Завтрак 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.
Завтрак 2	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96-2010г.
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,7	53	
Завтрак 2	Фрукты свежие	50	0,4	-	8,6	41	

того за 5-й день	того среднее на первую неделю	День первый	28,0	41,6	150,0	1313,7	
Завтрак 1		Масло сливочное порционное	0,15	12,5	0,15	112	№22-1997г.
		Каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	4,3	3,1	48,0	241	№33-2010г.
		Чай с сахаром	-	-	14,4	58	№96-2010
		Хлеб пшеничный	2,6	0,22	16,8	53	
		Фрукты свежие	-	0,2	15,0	68	
Завтрак 2		Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	5,2	5,8	9,2	104	№111-2010г.
Обед		Котлета рыбная	11,2	9,7	7,5	165	№52-2010г.
		Рагу овощное	5,5	6,2	17,4	157	
		Напиток фруктовый с витамином «С»	0,2	0,2	23,8	97	№97-2010г.
		Хлеб ржаной	1,9	0,6	16,7	87	
		Хлеб пшеничный	2,6	0,22	16,8	53	
		Фрукты свежие	-	0,2	-	-	
Полдник		Кондитерское изделие	2,5	0,8	28,2	138	
		Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	3,0	3,2	4,0	103	№102-2010г.

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.	
	<b>Итого за 4-й день</b>		<b>39,45</b>	<b>36,9</b>	<b>192,1</b>	<b>1278,5</b>		
	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 зелёный 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		
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		
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,22	16,8	53		
	Фрукты свежие	50				103		
	полдник	Фрукты свежие	50				103	

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	обед	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.
		Гуляш	50/30	9,4	13,1	4,0	186	№55-2010г.
полдник	Итого за 3-й день	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	-	-	23,8	61	
День четвёртый	Итого за 3-й день	Кондитерское изделие	20	3	3,2	9,0	103	№102-2010
		Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	34,3	45,7	208,1	1244	
			20	5,2	5,2	-	68	№23-1997г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.Е. Ледкова

2021г.



Примерное двухнедельное меню для детей дошкольной группы 3-7 лет

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.		
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.
	Хлеб пшеничный	15 34	0,8	0,1	7,4	Сб.рец.1994г.
Завтрак 2 обед	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	10	
	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	№59-2010г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,9	3,6	35,2	№74-2010г.