

Утверждаю
Директор МКОУ "ООШ им. И. Радченко"
с. Ново-Полтавского"
Подзолкова К.С.

Примерное двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Каша гречневая со сливочным маслом	100/50	5,70	4,82	27,45	175,98	744
			0,37	1,61	2,17	24,65	824
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	42
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		10,17	9,00	58,34	355,04	
обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	150	2,25	4,34	16,22	112,94	223
2	Плов из курицы	160	19,04	23,68	24,24	386,24	705
3	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,43	2,56	1,31	30,00	19
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	150	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		24,67	30,79	81,12	700,27	
полдник							
1	Пирожок с повидлом	100	4,61	8,83	7,28	127,03	453
2	Какао с молоком	150	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	Итого:		10,19	14,59	27,40	281,67	
	итого за день:		45,03	54,38	166,86	1336,98	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Каша овсяная молочная	150	4,99	8,25	16,98	162,13	411
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	150	2,81	2,92	15,93	101,24	1011
	Итого:		9,85	19,23	48,05	404,67	
Обед							
1	Борщ из свежей капусты	150	2,26	4,18	10,19	87,42	176
2	Котлета из говядины с соусом	60/30	9,62	7,59	2,44	116,55	658
3	Рис отварной гарнир	110	2,56	4,31	25,75	152,03	747
4	Огурец соленный (без уксуса)	25	0,18	0,00	0,33	2,04	
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	17,64	70,56	948
	Итого:		16,63	16,29	71,44	498,89	
Полдник							
1	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,84	0,55	20,76	103,35	753
2	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,12	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	150	2,97	5,50	15,90	124,98	394
	итого:		9,71	7,82	53,63	323,74	
	итого за день:		36,19	43,34	173,12	1227,30	

I неделя среда

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Каша молочная ячневая	150	7,04	7,60	36,80	243,76	176
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	70,56	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
Итого:			9,09	15,66	65,37	438,78	
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	150	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Курица, тушенная в соусе с овощами	160	7,58	5,44	13,75	134,26	302
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00	
4	Компот из сухофруктов	170	0,94	0,00	24,26	96,67	933
Итого:			13,91	10,13	75,58	449,13	
полдник							
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	12,21	7,04	16,86	179,64	492
2	Кофейный напиток	150	2,69	4,74	13,56	107,66	395
Итого:			16,26	13,44	41,12	350,48	
итого за день:			39,26	39,23	182,07	1238,39	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	150	4,95	6,75	15,48	142,47	259
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
Итого:			7,00	14,81	44,05	337,49	
обед							
1	Суп картофельный с горохом	150	4,96	4,41	16,44	125,27	221
2	Котлеты рыбные с соусом	60/50	9,32	9,02	9,08	154,78	541
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	Пюре картофельное	110	5,70	7,82	18,75	168,18	744
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
Итого:			23,81	23,96	87,13	659,38	
полдник							
1	Омлет натуральный	130	6,86	7,93	2,81	110,05	467
2	Салат из свеклы	30	0,71	3,04	4,18	46,92	31
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
Итого:			9,58	11,18	35,51	280,98	
итого за день:			40,39	49,95	166,69	1277,85	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	130	4,50	6,15	21,97	161,23	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Повидло фруктовое	20	0,06	0,00	12,04	48,40	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		6,57	6,36	62,53	333,64	
	обед						
1	Суп картофельный с пшеном	160	3,09	5,40	19,68	139,68	219
2	Мясо тушенное с овощами	170	12,10	10,82	18,24	218,74	274
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Компот из сухофруктов	150	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		18,14	16,43	77,27	529,51	
	полдник						
1	Запеканка рисовая с творогом	130/20	6,68	5,47	36,56	222,19	235а
	и со сгущенным молоком		1,36	1,66	10,70	63,18	
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		8,04	7,13	60,69	339,09	
	итого за день:		32,75	29,92	200,49	1202,24	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Макароны отварные с тертым сыром	150	9,28	10,00	22,71	217,96	450
2	Икра кабачковая	30	0,51	2,64	2,32	35,08	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	170	2,81	2,92	15,93	101,24	1011
	Итого:		14,61	15,77	56,05	424,57	
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	160	2,47	4,32	15,74	111,72	219
2	Жаркое по -домашнему	160	23,69	16,20	44,84	419,92	631
3	Помидор соленый (без уксуса)	30	0,18	0,00	0,33	2,04	
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Напиток шиповника	150	0,00	0,00	19,60	78,40	
	Итого:		28,35	20,73	95,60	682,37	
	полдник						
1	Пирожок с творогом	100	4,61	8,83	7,28	127,03	738
2	Чай с молоком	170	2,97	5,50	15,90	124,98	394
	Итого:		7,58	14,33	23,18	252,01	
	итого за день:		50,54	50,83	174,83	1358,95	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с пшеном	150	4,76	6,64	17,17	147,45	259
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
4	Какао с молоком	170	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	Итого:		14,44	14,97	52,58	402,78	
	обед						
1	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	170/10					
			2,54	4,34	17,18	117,94	208
2	Гуляш из говядины	60	7,71	13,56	1,98	160,80	277
3	Каша гречневая гарнир	100	5,70	4,82	27,45	175,98	744
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		18,90	22,93	85,96	625,81	
	полдник						
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	
2	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	2,62	28,06	34
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		7,75	6,47	31,42	214,91	
	итого за день:		41,09	44,37	169,96	1243,50	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша пшеничная молочная	150	6,15	4,59	27,34	175,27	411
2	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	150	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	Итого:	12,77	10,31	60,11	384,31		
	обед						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	160/10	2,25	4,18	10,19	87,38	176
2	Птица тушенная с соусом	60/50	7,61	6,96	1,89	100,64	301
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,35	753
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	150	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:	17,53	14,40	75,70	502,52		
	полдник						
1	Пирожок с повидлом	100	4,61	8,83	7,28	127,03	453
2	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:	4,61	8,83	20,71	180,75		
	итого за день:	34,91	33,54	156,52	1067,58		

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная "Дружба"	130	4,59	5,85	23,21	163,85	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:	6,64	13,91	51,78	358,87		
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	160	2,25	4,34	16,22	112,94	223
2	Котлеты рыбные "Любительские"	60/50	10,79	3,39	8,55	107,87	256
	со сметанным соусом		0,71	2,50	2,90	36,94	354
3	Пюре картофельное	100	2,29	3,67	14,87	101,67	759
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	150	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:	18,99	14,11	81,89	530,51		
	полдник						
1	Суфле творожное запеченное	110/20	14,30	8,97	12,28	187,05	84
	со сгущенным молоком		1,36	1,66	10,70	63,18	
2	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:	15,66	10,63	36,41	303,95		
	итого за день:	41,29	38,65	170,08	1193,33		

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша рисовая молочная	150	6,15	4,59	27,34	175,27	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		8,20	12,65	55,91	370,29	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	150	4,96	4,41	16,44	125,27	221
2	Капуста тушенная с мясом	150	13,45	16,89	15,15	266,41	3
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Компот из сухофруктов	150	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		21,36	21,51	70,94	562,77	
	полдник						
1	Картофель тушенный	100	2,17	6,09	15,09	123,85	33
2	Помидор соленый (без уксуса)	30	0,15	0,00	0,28	1,72	
3	Хлеб пшеничный	20	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		4,33	6,30	43,89	249,58	
	итого за день:		33,89	40,46	170,74	1182,64	