

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

Примерное двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша гречневая со сливочным маслом	100/50	5,70	4,82	27,45	175,98	744
		50	3,12	4,18	0,34	51,46	572
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
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		12,92	11,57	56,51	381,85	
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	5,42	20,27	141,10	223
2	Плов из курицы	200	21,42	26,64	27,27	434,52	705
3	Салат из соленых огурцов	50	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	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		27,61	34,83	88,20	776,71	
	полдник						
1	Пирожок с повидлом	100	4,61	8,83	7,28	127,03	453
2	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	Итого:		10,19	14,59	27,40	281,67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,72	60,99	172,11	1440,23	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша овсяная молочная	200	6,66	11,00	22,64	216,20	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	180	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	Итого:		11,23	22,21	55,26	465,85	
	Обед						
1	Борщ из свежей капусты	200/10	2,82	5,22	12,74	109,22	176
2	Котлета из говядины с соусом	70/50	10,37	8,18	2,63	125,62	658
			0,37	1,61	2,17	24,65	824
3	Рис отварной гарнир	100	2,56	4,31	25,75	152,03	747
4	Помидор соленный (без уксуса)	30	0,18	0,00	0,33	2,04	
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,64	70,56	948
	Итого:		18,31	19,53	76,35	554,41	
	Полдник						
1	Макароны отварные с маслом сливочным	100	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 ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
4	Чай с молоком	180	2,97	5,50	15,90	124,98	394
	итого :		9,80	8,15	54,29	329,71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,34	49,89	185,90	1349,97	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная ячневая	200	7,04	7,60	36,80	243,76	176
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 сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		9,09	15,66	65,37	438,78	
	Обед						
1	Суп картофельный с клецками	200	5,43	8,47	32,70	228,75	42
2	Курица, тушенная в соусе с овощами	200	9,09	6,53	16,50	161,09	302
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		17,47	15,21	88,55	560,93	
	полдник						
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	12,21	7,04	16,86	179,64	492
2	Кофейный напиток	180	2,85	5,02	14,36	114,02	395
	итого:		16,42	13,72	41,92	356,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,98	44,59	195,84	1356,55	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Суп молочный с вермишелью	200	6,60	9,00	20,64	189,96	259
2	Чай с сахаром	180	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:		8,65	17,06	49,21	384,98	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	6,20	5,51	20,55	156,59	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	100	5,70	7,82	18,75	168,18	744
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	итого:		27,15	25,60	106,99	766,96	
	полдник						
1	Омлет натуральный	100	9,81	11,33	4,01	157,25	467
2	Салат из свеклы	50	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	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого :		12,53	14,58	36,71	328,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,33	57,24	192,91	1480,12	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	200	6,00	8,20	29,30	215,00	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	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого :		8,07	8,41	69,86	387,41	
	обед						
1	Суп картофельный с пшеном	200	3,09	5,40	19,68	139,68	219
2	Мясо тушенное с овощами	200	12,82	11,46	19,31	231,66	274
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	итого :		18,86	17,07	78,34	542,43	
	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	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого :		8,04	7,13	60,69	339,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,97	32,61	208,89	1268,93	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Макароны отварные	200	12,38	13,34	30,28	290,70	450
	с тертым сыром						
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	180	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	итого :		17,42	19,34	65,17	504,42	
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	200	3,09	5,40	19,68	139,68	219
2	Жаркое по -домашнему	200	26,65	18,23	50,45	472,47	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	
5	Напиток шиповника	180	0,00	0,00	19,60	78,40	
	итого :		31,93	23,84	105,15	762,88	
	полдник						
1	Пирожок с творогом	130	6,99	11,67	9,46	170,82	738
2	Чай с молоком	180	2,97	5,50	15,98	125,30	394
	итого :		9,96	17,17	25,44	296,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,31	60,35	195,76	1563,42	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с пшеном	200	6,34	8,85	22,89	196,60	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	180	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	итого :		16,02	17,18	58,30	451,93	
	обед						
1	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	200/10	3,17	5,43	21,47	147,43	208
2	Гуляш из говядины	70	7,71	13,56	1,98	160,80	277
3	Каша гречневая гарнир	130	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	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	итого :		19,53	24,02	90,25	655,30	
	полдник						
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	
2	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,40	34
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	180	2,97	5,50	15,98	124,98	394
	итого :		10,89	12,39	35,44	296,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,44	53,59	183,99	1403,74	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша пшеничная молочная	200	8,20	6,12	36,46	233,72	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	180	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	итого :		14,82	11,84	69,23	442,76	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/10	2,82	5,22	12,74	109,22	176
2	Птица тушеная с соусом	65/50	7,65	7,01	1,90	101,29	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	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	итого :		17,47	15,81	75,06	512,41	
	полдник						
1	Пирожок с повидлом	100	4,61	8,83	7,28	127,03	453
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого:		4,61	8,83	20,71	180,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,90	36,48	165,00	1135,92	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная "Дружба"	200	6,12	7,81	30,94	218,53	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	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого:		8,17	15,87	59,51	413,55	
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	5,42	20,27	141,10	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	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	итого:		19,55	15,19	85,94	558,67	
	полдник						
1	Суфле творожное запеченное	130/20	14,30	8,97	12,28	187,05	84
	со сгущенным молоком		1,36	1,66	10,70	63,18	
2	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	итого:		21,24	16,39	43,10	404,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,96	47,45	188,55	1377,09	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша рисовая молочная	200	6,20	9,00	27,18	214,52	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	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого:		8,25	17,06	55,75	409,54	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	6,20	5,51	20,55	156,59	221
2	Капуста тушенная с мясом	200	14,35	18,02	16,16	284,22	3
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	итого:		23,50	23,74	76,06	611,90	
	полдник						
1	Картофель тушенный	150	3,26	9,14	22,64	185,78	33
2	Помидор соленый (без уксуса)	30	0,15	0,00	0,28	1,72	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого:		5,42	9,35	51,44	311,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,17	50,15	183,25	1332,95	