

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 п.Мелиоративный»  
(дошкольное образование)



# **МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**возраст: 1-3 года**

**1-я неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b><u>Понедельник</u></b>						
<b>Завтрак</b>	Плов фруктовый	150	3,45	6,9	44,25	243	0.35
	Чай сладкий (150/9)	150	0	0	8,98	30	263
	Кондитерское изделие сушка	12	1,08	0,78	8,28	44,4	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>312</b>	<b>4,53</b>	<b>7,68</b>	<b>61,51</b>	<b>317,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт (Бифидок)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	251
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>146</b>	<b>4,23</b>	<b>4,67</b>	<b>5,84</b>	<b>86,14</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	88
	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	51
	Соленый огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржаной	30	2,28	1,68	14,79	63,6	
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>15,93</b>	<b>13,74</b>	<b>64</b>	<b>452,8</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель фруктовый	160	0	0	24	116	233
	Фрукт сезонный	100	0,6	0,6	14,8	66,3	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	2,28	30,84	160,8	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>5,1</b>	<b>2,88</b>	<b>69,64</b>	<b>343,1</b>	
<b>Ужин</b>	Вермишель молочная сладкая с маслом	150	4,95	6,75	27	140,28	10
	Яйцо отварное (0,5)	20	2,5	2,3	0,15	31,5	209
	Чай сладкий	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
	<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>18,25</b>	<b>11,84</b>	<b>39,75</b>	<b>219,53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1713</b>	<b>48,04</b>	<b>40,81</b>	<b>240,74</b>	<b>1418,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b><u>Вторник</u></b>						
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	248
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	31	3,37	4,95	9,74	99	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>331</b>	<b>9,6</b>	<b>11,97</b>	<b>40,92</b>	<b>302</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт (Кефир)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	251
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>146</b>	<b>4,23</b>	<b>4,67</b>	<b>5,84</b>	<b>86,14</b>	
<b>Обед</b>	Борщ на м/б со сметаной	216	4,79	7,83	7,83	93,69	5
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Помидор свежий	20,00	0,16	0,02	0,50	2,80	70
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,12	0,12	11,92	45,00	240
	Хлеб ржаной	30,00	2,28	1,68	14,79	63,60	
	<b>Итого за обед</b>	<b>576,00</b>	<b>14,85</b>	<b>19,62</b>	<b>51,49</b>	<b>504,02</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	142,00	4,12	3,55	6,82	76,68	255
	Фрукт сезонный	100,00	0,60	0,60	14,80	66,30	
	Кондитерское изделие (сухарь)	12,00	1,14	0,36	9,96	30,00	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>254,00</b>	<b>5,86</b>	<b>4,51</b>	<b>31,58</b>	<b>172,98</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	150,00	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Чай сладкий (150/9)	150,00	0,00	0,00	8,98	30,00	263
	Хлеб пшеничный	60,00	4,50	2,28	30,84	160,80	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400,00</b>	<b>11,83</b>	<b>10,92</b>	<b>50,28</b>	<b>340,47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1707,00</b>	<b>46,37</b>	<b>51,69</b>	<b>180,11</b>	<b>1405,61</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b><u>Среда</u></b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная с хлопьями "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	253
	Бутерброд с маслом	23	1,53	2,63	9,74	70	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>323</b>	<b>7,54</b>	<b>10,26</b>	<b>36,56</b>	<b>258,58</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт (Ряженка)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	251
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>146</b>	<b>4,23</b>	<b>4,67</b>	<b>5,84</b>	<b>86,14</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>	Щи из квашеной капусты	150	1,1	3,73	3,52	55,25	153
	Рис припущенный	130	3,1	3,7	33,1	178,1	316
	Тефтели из говядины	60	7,69	8,14	6,26	129	174
	Соленый огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржаной	30	2,28	1,68	14,79	63,6	
	<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>14,95</b>	<b>17,3</b>	<b>79,25</b>	<b>515,25</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с молоком (150/9)	159	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Фрукт сезонный	100	0,6	0,6	14,8	66,3	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	2,28	30,84	160,8	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>319</b>	<b>5,77</b>	<b>3,71</b>	<b>56,89</b>	<b>273,77</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с морковью	150	16,4	15,5	35,8	356,9	238
	Соус молочный сладкий	35	0,89	1,93	8,72	55,81	224
	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	263
	<b>Итого за ужин</b>	<b>335</b>	<b>17,29</b>	<b>17,43</b>	<b>53,5</b>	<b>442,71</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1688</b>	<b>49,78</b>	<b>53,37</b>	<b>232,04</b>	<b>1576,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	<b><u>Четверг</u></b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91	
	какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	248	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	31	3,37	4,95	9,74	99	3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>331</b>	<b>9,88</b>	<b>12,35</b>	<b>41,11</b>	<b>308,75</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт (Кефир)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	251	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>146</b>	<b>4,23</b>	<b>4,67</b>	<b>5,84</b>	<b>86,14</b>	<b>251</b>	
<b>Обед</b>	Суп-уха	170	4,24	5,2	20,24	112,8	41	
	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	49	
	Бефстроганов	70	15,12	12,34	1,56	178	148	
	Кукуруза консерв. отварная	45	2,25	0,09	3,74	24,75		
	Компот из св. фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240	
	Хлеб ржаной	30	2,28	1,68	14,79	63,6		
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>28,7</b>	<b>25,91</b>	<b>77,28</b>	<b>607,96</b>		
	<b>Полдник</b>	Кисель фруктовый	160	0	0	24	116	233
		Фрукт сезонный	100	0,6	0,6	14,8	66,3	
		ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	289,314
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>5,4</b>	<b>4,3</b>	<b>59,78</b>	<b>338,6</b>		
<b>Ужин</b>	Омлет нат. с маслом	80	7,18	6,8	6	125,6	110	
	зеленый горошек консер. отварной	45	2,25	0,09	3,74	24,75	209	
	Бутерброд с маслом	23	1,53	2,63	9,74	70	113	
	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	263	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>298</b>	<b>10,96</b>	<b>9,52</b>	<b>28,46</b>	<b>250,35</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>59,17</b>	<b>56,75</b>	<b>212,47</b>	<b>1591,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b><u>Пятница</u></b>						
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	253
	Бутерброд с маслом	23	1,53	2,63	9,74	70	113
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>323</b>	<b>8,99</b>	<b>11,35</b>	<b>45,25</b>	<b>310,33</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0	0	8	32	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	
<b>Обед</b>	Суп рисовый	180	1,68	3,53	7,34	68,18	98
	картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	206
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Соленый огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
	Хлеб ржаной	30	2,28	1,68	14,79	63,6	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550,00</b>	<b>13,10</b>	<b>11,69</b>	<b>77,54</b>	<b>391,83</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	142,00	4,12	3,55	6,82	76,68	255
	Фрукт сезонный	100,00	0,60	0,60	14,80	66,30	
	Кондитерское изделие (печенье)	12,00	0,90	2,12	7,76	53,76	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>254,00</b>	<b>5,62</b>	<b>6,27</b>	<b>29,38</b>	<b>196,74</b>	
<b>Ужин</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	Котлеты из говядины	65,00	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	Хлеб пшеничный	60,00	4,50	2,28	30,84	160,80	113
	Чай сладкий	150,00	0,00	0,00	8,98	30,00	263
	<b>Итого за ужин</b>	<b>375,00</b>	<b>15,94</b>	<b>13,43</b>	<b>60,55</b>	<b>486,11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1602,00</b>	<b>43,65</b>	<b>42,74</b>	<b>220,72</b>	<b>1417,01</b>	

