

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Беловская сош»
А.О.Кожасова
Приказ № 12 от 1.11.2021



**Примерное двухнедельное меню
для детей от 1 года до 3 лет
МБОУ «Беловская сош» структурное
подразделение «дошкольная группа»**

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Беловская СОШ " Кожасова А.О.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей МБОУ
 "Беловская СОШ" от 1 - 3 лет (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день							
завтрак	Суп молочный геркулесовый	150	3,70	4,54	13,96	111,40	43
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	1,61	1,91	20,52	105,50	252
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
2 завтрак	Итого:	365	9,34	14,04	44,49	343,16	
	Сок натуральный фруктовый	100	0,50	0,00	13,70	56,00	стр.100
	Итого:	100	0,50	0,00	13,70	56,00	
обед							

	Икра кабачковая	30	0,24	1,20	1,29	16,50	стр.50
	Суп картофельный с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,74	41
	Макароны отварные	110	3,72	3,56	23,78	142,13	194
	Печень говяжья по -строгоновски	60	19,93	24,74	4,02	316,37	162
	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	220
	Компот из с\ф	150	0,42	0,00	20,92	85,34	241
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,40	стр.50
	Хлеб ржанной	20	1,98	0,36	10,26	54,30	стр.51
	Итого:	565	36,60	34,65	76,55	764,86	
полдник							
	Омлет с зеленым горошком	75	5,12	6,25	2,5	86,73	111
	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,22	260
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Итого:	245	6,71	6,86	23,94	185,35	
	всего за 1 день	1275	53,15	55,55	158,68	1349,37	

завтрак.		2 день					
	Каша манная молочная	150	4,90	5,27	29,08	183,69	88
	Какао на сгущенном молоке	180	3,02	3,13	20,83	123,32	250
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	355	9,50	12,9	59,92	394,86	
2 завтрак	фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат из моркови	30	0,46	4,03	4,15	54,72	9
	Борщ с\с на к\б	150	1,14	4,00	6,49	66,67	27
	Картофельное пюре	110	2,15	4,44	15,7	108,04	206
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	144
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,75	35,15	256
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,26	54,30	стр.51
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50

	Итого:	600	20,21	20,30	68,70	508,49	
полдник							
	Ватрушка с твороженным фаршем	45	5,32	1,98	31,44	164,71	289
	Кисломолочный напиток	150	5,25	2,25	12,75	105,00	стр.68
	Кондитерские изделия	20	1,12	0,98	28,04	122,50	стр.68
	Итого:	215	11,69	5,21	72,23	392,21	
	ВСЕГО НА 2 ДЕНЬ	1270	41,82	38,41	211,15	1342,81	
завтрак	3 день						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,8	117,06	44
	Чай с сахаром	180	0,096	0,00	9,63	38,91	263
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	ИТОГО:	365	8,316	12,18	34,44	282,23	

	Всего за 3 день	1275	56,85	64,34	151,54	1467,65	
завтрак	4 день						
	Каша боярская молочная	150	7,35	10,45	31,3	248,68	85
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	1,61	1,91	20,52	105,50	252
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	355	9,00	16,86	61,83	442,0	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
обед							
	Салатиз витаминный	30	0,46	4,06	4,62	56,78	2
	Рассольник домашний на к\б	150	3,01	6,78	19,42	89,76	32
	Капуста тушеная	110	2,65	3,26	13,6	88,03	200
	Кнели из кур с рисом	60	10,94	12,42	5,05	175,75	177

	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	220
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,00	15,75	35,15	256
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,26	54,30	стр.51
	Итого:	565	21,93	29,20	80,94	580,25	
полдник	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Кисломолочный напиток	150	5,25	2,25	12,75	105,00	стр.68
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Итого:	235	12,61	11,87	24,23	267,94	
	Всего за 4 день	1255	43,96	57,93	177,30	1337,47	
завтрак	5 день						
	Суп молочный рисовый	150	3,70	4,55	13,96	111,40	43
	Чай с молоком	180	2,23	2,04	10,62	69,80	262

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	5	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	ИТОГО:	360	9,96	14,18	34,6	307,46	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат картофельн. с зелен. гор-м	30	1,22	4,55	4,30	62,8	23
	Суп картофельный с макарон.изделиями	150	1,69	1,72	13,06	74,45	38
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,87	3,66	30,03	176,05	186
	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	Сок	150	0,75	0,00	20,55	84,00	стр.74
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,26	54,30	стр.51
	ИТОГО:	580	31,61	31,61	93,93	787,79	

	Итого:	100	0,50	0,00	13,70	56,00	
обед							
	Икра кабачковая	30	0,24	1,20	1,29	16,50	стр.50
	Суп крестьянский на к\б со\с	150	1,39	4,64	9,25	84,35	42
	Капуста тушеная	110	2,65	3,26	13,58	88,03	200
	Тефтели из говядины с рисом	60	7,83	11,56	8,07	167,64	174
	Соус томатный	25	0,13	0,92	1,31	14,04	228
	Кисель	150	1,0	0,0	21,76	87,1	233
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,26	54,30	стр.51
	Итого:	565	16,78	22,54	75,48	564,40	
полдник							
	Блины с повидлом	75	4,0	2,83	26,25	146,44	265
	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,22	260
	Итого:	225	4,05	2,84	37,73	192,66	

	Всего за 6 день	1245	29,94	36,79	187,09	1191,56	
завтрак	7 день						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	4,59	14,80	117,06	44
	Чай с молоком	180	2,23	2,04	10,62	69,80	262
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	ИТОГО:	365	10,44	14,22	35,43	313,12	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат картоф. с зелен. горошком	30	1,22	4,55	4,30	62,80	23
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,58	4,39	10,75	104,80	39
	Картофельное пюре	110	2,15	4,08	15,7	107,08	206

	Сельдь	50	2,55	6,33	5,87	90,71	24
	Компот из с\ф	150	0,42	0,00	20,92	85,34	241
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,26	54,30	стр.51
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	итого:	530	15,44	20,31	77,74	557,43	
полдник							
	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Кисломолочный напиток	150	5,80	5,00	7,80	106,00	стр.82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Итого:	235	13,16	14,62	19,28	268,94	
	Всего за 7 день	1230	39,46	49,15	142,75	1186,74	
завтрак	8 день						
	Каша манная молочная	150	4,90	5,27	29,08	183,69	88
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	1,60	1,91	20,52	105,50	252

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	ИТОГО:	355	8,08	11,68	59,61	377,04	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат из моркови	30	0,46	4,03	4,15	54,72	9
	Суп из овощей на к\б	150	1,15	3,52	7,55	69,14	35
	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	163
	Сок	150	0,75	0,00	20,55	84,00	стр.74
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,26	54,30	стр.51
	Итого:	530	25,34	25,06	79,44	649,30	
полдник							
	Шанежка с яйцом	45	3,87	1,47	21,62	112,2	295

	Кисломолочный напиток	150	5,80	5,00	7,80	106,00	стр.82
	Кондитерские изделия	20	0,80	0,70	20,02	87,5	стр.82
	Итого:	215	10,47	7,17	49,44	305,74	
	Всего за 8 день	1200	44,31	43,91	198,79	1379,33	
завтрак	9 день						
	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,63	38,91	263
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	итого:	280	9,92	16,61	21,16	275,71	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	

	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,5	4,03	3,1	50,72	21
	Суп лапша домашняя на к\б	150	1,57	3,13	8,90	70,00	47
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,88	3,66	30,3	176,05	186
	Котлета мясная	50	11,04	10,72	5,27	161,64	161
	Соус молочный	25	0,84	1,72	2,30	28,08	220
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,0	20,92	85,3	241
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Итого:	555	23,33	24,46	90,71	676,63	
полдник							
	Морковная запеканка с творогом	75	7,98	5,41	17,35	199,58	118
	Кисломолочный напиток	150	5,80	5,00	7,80	106,00	стр.82
	Итого:	225	13,78	10,41	25,15	305,58	
	Всего за 9 день	1160	47,45	51,48	147,32	1305,17	

завтрак	10 день						
	Каша молочная "дружба"	150	4,91	6,25	26,32	180,83	84
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	1,60	1,91	20,52	105,50	252
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	355	8,09	12,66	56,85	374,18	
2 завтрак	фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
	итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат из зеленого горошка	30	1,29	0,86	2,98	24,5	стр.67
	Свекольник со сметаной на к\б	150	1,15	3,80	6,03	62,50	34
	Картофельное пюре	110	2,15	4,08	15,68	107,08	206
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	144
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,0	15,76	35,15	256
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50

	Хлеб ржаной	20	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Итого:	600	20,61	16,81	66,78	471,24	
полдник	Ватрушка с твороженным фаршем	45	5,32	1,98	31,44	164,71	289
	Молоко кипяченое	150	4,2	5,25	7,05	91,5	255
	Кондитерские изделия	20	1,12	0,98	28,04	122,5	стр.61
	Итого:	215	10,64	8,21	66,53	378,71	
	Всего за 10 день	1270	39,76	37,68	200,46	1271,38	