СОГЛАСОВАНО.
Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Архангельской обл.
Мироновская А.В.

УТВЕРЖДЕНО.
Директор МБОУ СШ № 68
Подшивалова М.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для воспитанников МБОУ СШ №68 (дошкольные группы)

в возрасте от 3 до 7 лет

на период март- август

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

1- неделя

1 Понедельник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша рисовая вязкая с ма	0.200/3	5.53	6,61	32.19	212	302.421
2	Бутерброд с маслом	0,005/0,025	1.89	4.84	12.89	102	1.04
3	Чай с сахаром	0,200/10	0,07	0,02	11,1	47	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,425	7.49	11.47	56.18	361	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,15	0,45	0,3	24.75	90	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,15	0,45	0,3	24.75	90	
Обед							
1	Салат из св.огурцов и пом	0,06	0,75	2,45	1,94	34	20.2
2	Борщ без капусты с карт.,	0,180/8	2,19	3,52	7,36	81	114.05
3	Печень туш.в смет.соусе	0,08	10,65	6,7	7,76	131	439.01
4	Макаронные изд.отварны	0,14	5,04	6,44	26,74	203	516.03
5	Компот из сухофруктов	0,18	0,51	0,05	23,88	94	639.01
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,69	22,44	19,76	84,38	630	
Полдник							
1	Бифидок 2,5% с сахаром	0,200/5	6,8	5,8	18,5	128	
2	Мармелад желейный	0,03	0,03	0	23,9	96	
3	Хлеб пшеничный	0,02	1,52	0,16	9,84	46	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,25	8,35	5,96	52,24	270	
Ужин							
2	Омлет с маслом	0,15	15,66	18,58	4,61	236	346.07
3	Хлеб пшеничный порция	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
4	Яблоко свежее	0,1	0,4	0,4	9,8	46	
5	Какао с молоком	0,18	3,34	3,33	14,52	99	693.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,46	21,68	22,55	43,69	451	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,425	7,49	11,47	56,18	361	
	Завтрак 2	0,15	0,45	0,3	24,75	90	
	обед	0,69	22,44	19,76	84,38	630	
	Полдник	0,25	8,35	5,96	52,24	270	
	Ужин	0,46	21,68	22,55	43,69	451	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,975	60,41	60,04	261,24	1802	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

1- неделя

2 Вторник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1	Каша пшеничная вязкая с м	0.200/3	6,3	6,63	27,07	194	302.27
2	Бутерброд с яйцом ,маслом	0,025/0,020/5	4,43	7,14	13,03	133	1.07
3	Чай вит." Валетек"	0,18	0,06	0,02	9,8	38	685.13
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0.400	10,79	13,79	49,9	365	
Завтрак 2							
1	Сок абрикосовый с мякотью	0,16	1,45	0,15	21,8	60	
2	Хлеб пшеничный	0,013	0,99	0,1	6,4	30	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,173	2,44	0,25	28,2	90	
Обед							
1	Салат из свеклы с ябл. с р/м	0,05	0,52	5,08	4,08	64	51.11
2	Суп крест.с пшеном,мясом,с	0,180/20/8	7,07	4,39	8,69	98	134.3
3	Биточки из трески	0,08	9,53	5,32	7,42	119	388.65
4	Соус томатный 3 на рыб.б-н	0,025	0,38	1,3	1,63	21	593.03
5	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152	520.01
6	Компот из сухофруктов	0,18	0,53	0,05	22,5	94	639.01
7	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,715	24,44	23,86	76,79	635	
Полдник							
1	Зефир	0,03	0,3	0,04	30,67	100	
2	Кефир 2,5% с сахаром	0,200/5	5,6	6,4	15,6	140	
3	Груша свежая	0,065	0,26	0,26	6,7	31	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,3	6,16	6,7	52,97	271	
Ужин							
1	Цыплята-бр.,туш.в соусе ов	0,19	11,4	16	17,12	252	488.03
2	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
3	Хлеб пшеничный порция	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
4	Груша свежая	0,065	0,26	0,26	6,7	31	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,465	16,9	19,71	53,27	453	

ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
Завтрак	0.400	10,79	13,79	49,9	365	
Завтрак 2	0,173	2,44	0,25	28,2	90	
обед	0,715	24,44	23,86	76,79	635	
Полдник	0,3	6,16	6,7	52,97	271	
Ужин	0,465	16,9	19,71	53,27	453	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ	2,053	60,73	64,31	261,13	1814	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

1- неделя

3 Среда

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша геркулесовая(вязкая) с мас	0.200/3	6,49	7,86	25,58	200	302.02
2	Бутерброд с повидлом яблочны	0,015/0,020/5	1,58	4,7	20,07	126	2.03
3	Чай с сахаром	0,200/8	0,06	0,02	11,1	45	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,435	8,13	12,58	56,75	371	
Завтрак 2							
1	Сок абрикосовый с мякотью	0,155	1,4	0,15	20,15	58	
2	Яблоко свежее	0,075	0,3	0,3	7,35	35	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,23	1,7	0,45	27,5	93	
Обед							
1	Салат из св. огурцов и пом с мас	0,06	0,49	3,08	2,56	38	
2	Суп картоф.с горохом и мясом	0,200/10	7,37	3,37	18,02	124	139.25
3	Биточки из говядины	0,08	11,68	8,73	11,11	178	451.49
4	масло сладко-сливочное	0,004	0,02	4,12	0,04	29	
5	Капуста св.тушеная	0,15	3,07	5,7	8,52	121	534.01
6	Напиток апельсиновый	0,2	0,2	0,04	16,8	70	699.04
7	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,744	26,13	25,64	73,75	647	
Полдник							
1	Груша свежая	0,09	0,41	0,41	9,27	44	
2	Ряженка 2,5% с сахаром	0,15/5	5,1	4,35	14,25	102	
3	Сушка простая	0,04	4,36	0,6	27,52	132	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,28	9,87	5,36	51,04	278	
Ужин							
1	Салат из сол.огурцов с р/м	0,055	0,57	3,38	1,93	39	17.03
2	Зразы картофельные	0,18	5	10,84	18,43	243	235.01
3	Хлеб пшеничный порция	0,035	2,66	0,28	17,22	81	
4	Какао с молоком	0,18	3,34	3,33	14,52	99	693.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,45	11,57	17,83	52,1	462	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,435	8,13	12,58	56,75	371	
	Завтрак 2	0,23	1,7	0,45	27,5	93	
	обед	0,744	26,13	25,64	73,75	647	
	Полдник	0,28	9,87	5,36	51,04	278	
	Ужин	0,45	11,57	17,83	52,1	462	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	2,139	57,4	61,86	261,14	1851	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 от 3 до 7 лет на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября)

1- неделя 4 Четверг

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша манная (вязкая) с маслом	0.200/3	5,49	6,51	24,27	179	302.691
2	Бутерброд с сыром Российским	0,020/0,015/5	5	9,12	10,32	144	3.1
3	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,03	10,2	41	686.01
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,4	10,61	15,66	44,79	364	
Завтрак 2							
1	Сок вишневый	0,125	0,7	0,5	11,4	68	
2	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,135	1,46	0,58	16,32	91	
Обед							
1	Салат из свеклы с ябл. с р/м	0,06	0,62	6,1	4,89	77	51.11
2	Суп из овощей с мясом и смет.	0,200/10/8	5,09	4,28	9,93	95	135.18
3	Запеканка картоф.с отвар.мясом	0,2	13,41	11,43	29,54	278	478
4	Соус томатный 1 на мяс.б-не	0,03	0,74	1,15	2,83	25	587.01
5	Киселек Валитек из концетрата	0,19	0	0	17,48	71	648.01
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,73	23,16	23,56	81,37	633	
Полдник							
1	Ватрушки с повидлом	0,055	3,27	3,02	36,65	162	741.06
2	Чай с сахаром и молоком	0,2	3,29	3,57	16,32	111	685.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,255	6,56	6,59	52,97	273	
Ужин							
1	Салат из св. огурцов с луком и ма	0,05	0,62	2.6	0.96	26	
2	Котлеты капустные	0,18	7,25	7,2	26,14	183	237.06
3	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	93	
4	Соус сметанный-3	0,04	0,56	1,7	3,47	25	600.08
5	Кофейный напиток с молоком	0,18	4,12	4,35	17,55	126	692.06
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,49	15,59	16.17	67.80	453	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,4	10,61	15,66	44,79	364	
	Завтрак 2	0,135	1,46	0,58	16,32	91	
	обед	0,73	23,16	23,56	81,37	633	
	Полдник	0,255	6,56	6,59	52,97	273	
	Ужин	0,49	15,59	16.17	67.80	453	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	2,01	57,38	62.56	263.25	1814	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), группы) от 3 до 7 лет на период март-август

2- неделя

1 Понедельник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша пшенная(вязкая) с ма	0.195/3	6,68	7,11	30,26	208	302.581
2	Бутерброд с маслом и сыро	0,025/0,010/3	4,6	7,8	10,31	129	3.1
3	Чай вит." Валетек"	0,18	0,06	0,02	9,72	38	685.13
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,41	11,34	14,93	50,29	375	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,23	19,1	70	
2	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,125	1,11	0,31	24,02	93	
Обед							
1	Борщ со св. кап.и мясом	0,20/10/8	4,94	4,27	5,3	86	110.24
2	Биточки из говядины	0,08	11,63	9,31	11,85	170	451.49
3	Каша гречневая рассып.	0,13	7,31	8,37	32,97	237	508.06
4	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
5	Напиток клюквенный	0,19	0,07	0,03	19,49	74	700.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,65	27,25	22,58	86,31	654	
Полдник							
1	Ряженка 2.5% с сахаром	0,18/5	6,12	4,93	18,5	122	
2	Зефир	0,04	0,34	0,05	36	133	
3	Груша св.	0,055	0,22	0,22	5,72	25	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,275	6,68	5,2	60,22	280	
Ужин							
1	Омлет	0,15	15.66	18.58	4.61	236	346.07
2	Хлеб пшеничный порция	0,035	2,66	0,28	17,22	81	
3	Какао с молоком	0,2	3,71	3,7	16,13	110	693.05
4	Груша свежая	0,09	0,36	0,36	9.72	42	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,475	22.39	22.92	47.68	469	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,41	11,34	14,93	50,29	375	
	Завтрак 2	0,125	1,11	0,31	24,02	93	
	обед	0,65	27,25	22,58	86,31	654	
	Полдник	0,275	6,68	5,2	60,22	280	
	Ужин	0,475	22.39	22.92	47.68	469	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,935	68.77	65.94	268.52	1871	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), группы) от 3 до 7 лет на период март-август

2- неделя

2 Вторник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша пшеничная (вязкая) с	0.200/3	6,3	6,63	27,07	194	302.27
2	Бутерброд с яйцом, маслом	0,025/0,020/5	4,43	7,14	13,03	133	1.07
3	Чай вит." Валетек"	0,19	0,06	0,02	10,26	40	685.13
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,405	10,79	13,79	50,36	367	
Завтрак 2							
1	Сок персиковый с мякотью	0,15	1,35	0,15	19,5	60	
2	Хлеб пшеничный	0,014	0,55	0,11	6,89	32	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,164	1,9	0,26	26,39	92	
Обед							
1	Салат из св.огурцов и поми,	0,06	0.75	2,45	1.94	34	20.2
2	Рассольник ленингр.с перл.	0,200/8	2,6	4	15.8	101	132.27
3	Тефтели из трески	0,08	9,94	5,27	10,76	132	394.42
4	Соус молочный	0,035	1.07	2,53	6.46	37	595.04
5	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152	520.02
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
7	Компот из изюма	0,2	0,6	0,2	23.80	99	638.18
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,775	21,37	21,07	91.23	642	
Полдник							
1	Бифидок 2.5% с сахаром	0,18/5	6,12	5,22	16,2	115	
2	Сушка простая	0,02	2,18	0,26	13,76	64	
3	Бананы св.	0,1	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,3	9,8	5,98	50,96	275	
Ужин							
1	Салат из моркови с яблоко	0,06	0,59	3,11	4,43	49	49.14
2	Цыплята -бройл. туш.с овощ	0,18	10,87	15,15	16,23	239	488.03
3	Хлеб пшеничный порция	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
4	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,45	16,7	21,71	50,11	458	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,405	10,79	13,79	50,36	367	
	Завтрак 2	0,164	1,9	0,26	26,39	92	
	обед	0,775	21,37	21,07	91.23	642	
	Полдник	0,3	9,8	5,98	50,96	275	
	Ужин	0,45	16,7	21,71	50,11	458	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	2,094	60,56	62.81	269.05	1834	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные (дошкольные группы)от 3 до 7 лет на период март-август

2- неделя 3 Среда

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша ячневая (вязкая) с мас	0,200/3	5,93	6,63	26,46	190	302.28
2	Бутерброд с маслом	0,005/0,025	1,89	4,84	12,89	102	1.04
3	Киселек " Валетек"	0,19	0	0	17,48	71	648.01
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,415	7,82	11,47	56,83	363	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,153	0,45	0,31	25,93	91	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,153	0,45	0,31	25,93	91	
Обед							
1	Салат из св.помидор с луком	0,05	0,42	3.51	2,3	40	
2	Суп молочный с мак.изд.	0,18	4,1	4,18	15,43	116	160
3	Котлеты рубл.с б/к капуст.	0,15	16,41	16,95	16,2	282	455.24
4	Соус сметан.3 с томат.	0,03	0,52	0,97	2,89	20	601.16
5	Компот из изюма 2в	0,18	0,41	0,09	21,82	91	638.18
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,64	25,16	26.30	75,34	636	
Полдник							
1	Ватрушки с повидлом	0,06	5,94	5,1	33,36	146	741.06
2	Бифидок 2,5% с сахаром	0,20/5	6,8	5,8	18,5	128	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,26	12,74	10,9	51,86	274	
Ужин							
1	Тефтели из трески	0,08	9,95	5,25	10,76	132	394.42
2	Соус томат.3 на рыб.б-не	0,025	0,38	1,3	1,63	21	593.03
3	Хлеб пшеничный порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
4	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152	520.02
5	Какао с молоком	0,185	3,42	3,4	14,91	102	693.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,46	18,38	17,23	52,91	454	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ(ккал)	
Завтрак		0.415	7,82	11,47	56,83	363	
Завтрак 2		0,153	0,45	0,31	25,93	91	
обед		0,64	25,16	26.30	75,34	636	
Полдник		0,26	12,74	10,9	51,86	274	
Ужин		0,46	18,38	17,23	52,91	454	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,928	64,55	66.21	262.87	1818	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

2- неделя

4 Четверг

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша геркулесовая (вязкая)	0,200/3	6,49	7,86	25,58	200	302.2
2	Бутерброд с повидлом	0,02/0,03	2,33	0,87	28,42	129	2
3	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,04	9,8	41	686.01
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,4	8,94	8,77	63,8	370	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,23	18,98	69	
2	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,125	1,11	0,31	23,9	92	
Обед							
1	Салат из свеклыс яблоком	0,06	0,62	6,1	4,9	77	51.18
2	Щи из свежей капусты	0,20/10/10	5,02	4,36	6,27	87	124.27
3	Котлеты рубленные из цып.	0,08	11,54	8,9	6,15	161	499.01
4	Соус белый кур.	0,03	0,54	1,38	1,14	19	582
5	Рагу овощное (3 вариант)	0,15	2,56	8,05	13	138	541.04
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
7	Напиток клюквенный	0,2	0,08	0,03	20,51	80	700.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,77	23,66	29,42	68,67	649	
Полдник							
1	Плюшка	0,056	4,71	3,18	28,83	167	766.03
2	Чай с сахаром и молоком	0,2	3,29	3,57	16,32	110	685.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,256	8	6,75	45,15	277	
Ужин							
1	Мандарин свежий	0,11	0,66	0,2	7,48	36	
2	Макароны зап с яйцом .сыр	0,15/5	9,1	13,46	23,04	257	335.05
3	Какао с молоком	0,18	3,34	3,33	14,52	99	693.05
4	Хлеб пшеничный порция	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,47	15,38	17,23	59,8	462	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,4	8,94	8,77	63,8	370	
	Завтрак 2	0,125	1,11	0,31	23,9	92	
	обед	0,77	23,66	29,42	68,67	649	
	Полдник	0,256	8	6,75	45,15	277	
	Ужин	0,47	15,38	17,23	59,8	462	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	2,021	57,09	62,48	261,32	1850	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 6 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

2- неделя

5 Пятница

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша манная (вязкая) с мас	0,200/3	5,49	6,51	24,27	179	302.69
2	Бутерброд с сыром	0,020/15/5	5	9,12	10,32	144	3.1
3	Чай с лимоном и сахаром	0,18/10/7	0,12	0,04	9,8	41	686.01
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,4	10,61	15,67	44,39	364	
Завтрак 2							
1	Сок персиковый с мякотью	0,155	1,4	0,16	21,15	62	
2	Хлеб пшеничный	0,012	0,91	0,1	5,9	29	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,167	2,31	0,26	27,05	91	
Обед							
1	Салат из кукурузы конс.	0,06	1,72	3,71	5,92	54	13
2	Суп картоф.с треской	0,20/35	6,94	2,49	15,82	105	138.09
3	Тефтели (2в) с рисом	0,08	9,36	8,16	8,93	145	462.39
4	Соус молочный	0,025	0,78	1,82	3,3	30	595.04
5	Свекла тушеная в соусе	0,15	2,86	8,05	15,34	146	536.01
6	Компот из свежих яблок	0,2	0,07	0,07	16,93	69	631.11
7	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,765	25,03	24,9	82,94	636	
Полдник							
1	Вафли с фрукт ягод начинк	0,025	2,95	8,44	20,38	125	
2	Яблоки свежие	0,055	0,22	0,17	5,67	25	
3	Ряженка 2,5% с сахаром	0,18	6,12	5,22	17,1	122	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,26	9,29	13,83	43,15	272	
Ужин							
1	Запеканка рисовая с творог	0,15	11,98	4,92	21,69	212	315
2	Кофейный напиток с молок	0,18	4,12	4,35	17,55	126	692.06
3	Хлеб пшеничный	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
4	Яблоко свежее	0,1	0,4	0,4	9,8	46	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,46	18,78	9,91	63,8	454	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,4	10,61	15,67	44,39	364	
	Завтрак 2	0,167	2,31	0,26	27,05	91	
	обед	0,765	25,03	24,9	82,94	636	
	Полдник	0,26	9,29	13,83	43,15	272	
	Ужин	0,46	18,78	9,91	63,8	454	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	2,052	66,02	64,57	261,33	1817	

Пищевая ценность меню для воспитанников МБОУ СШ 68 от 3 до 7 лет на период март- август

Неделя (день недели)	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1 неделя				
Понедельник	60,41	60,04	261,24	1802
Вторник	60,73	64,31	261,13	1814
Среда	57,4	61,86	261,14	1851
Четверг	57,38	62,56	263,25	1814
Пятница	62,65	60,25	262	1818
2 неделя				
Понедельник	68,77	65,94	268,52	1871
Вторник	60,56	62,81	269,05	1834
Среда	64,55	66,21	262,87	1818
Четверг	57,09	62,48	261,32	1850
Пятница	66,02	64,57	261,33	1817
Среднее значение	61,55	63,1	263,18	1829
Должное значение	54	60	261	1800
% отклонения	14	5,2	0,9	1,7

возраст 3-7

№	Наименование	ед.изм.	реком.	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	всего	средн	откл.	
1	Хлеб ржаной	гр	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50		
2	Хлеб пшеничный	гр	80	75	80	75	75	75	80	75	80	80	65	760	76	-5%	
3	Мука пшеничная	гр	29	5	5	5	60	55	10	5	60	55	30	290	29		
4	Крупы ,бобовые	гр	43	30	35	42	40	30	30	155	25	25	30	442	44	2%	
5	Макаронные изделия	гр	12	110						10				120	12		
6	Картофель	гр	140	80	240	230	220	45	280	30	130	75	70	1400	140		
7	Овощи(свежие.мор.,конс.)	гр	220	180	200	390	370	270	190	75	125	180	220	2200	220		
8	Фрукты свежие	гр	100	115		165		120	105	130	25	140	200	1000	100		
9	Сухофрукты	гр	11	20	36			18			36			110	11		
10	Соки фруктовые,овощные	гр	100	130	130	120	100	120	120	100		100	130	1050	105	5%	
11	Мясо 1 категории	гр	55		82,5	50	50		80	90	90		80	522,5	52,25	-5%	
12	Субпродукты	гр	25	122,5						115				237,5	23,75	-5%	
13	Птица	гр	24		40			42	130			40		252	25,2	5%	
14	Рыба,т.ч.слабосоленая	гр	37		70				70	70	70		71,5	351,5	35,15	-5%	
15	Молоко,молочная и кислом.	гр	450	450	365	380	380	350	460	450	570	430	440	4275	427,5	-5%	
16	Творог	гр	40					150			80		150	380	38	-5%	
17	Сыр	гр	6	10		8	8		10	10		10	8	63	6,3	5%	
18	Сметана	гр	11	8	8		15	20	8	8	20	8	15	110	11		
19	Масло сливочное	гр	21	19	15	24	15	22	20	20	30	20	25	210	21		
20	Масло растительное	гр	11	10	10	10	10	15	15	10	10	10	10	110	11		
21	Яйцо.шт	шт	1	1,5			1,5	2	0,5	1,5	1	1,5	0,5	10	1		
22	Сахар	гр	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30		
23	Кондитерские изделия	гр	20	30	40	40			20	40			20	190	19	-5%	
24	Чай	гр	0,6	0,8		0,8	0,8	0,8		0,8		0,8	0,9	5,7	0,57	-5%	
25	Какао -порошок	гр	0,6			3		3						6	0,6		
26	Кофейный напиток	гр	1,2				3			3	3	3		12	1,2		
27	Дрожжи хлебопекарные	гр	0,5				2	1				1	1	5	0,5		
28	Крахмал	гр	3											0	0		
29	Соль пищевая	гр	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5		
30	Витаминизиров.напитки	гр	50		100		100		100	110	115			525	52,5		
31	Выпечка (сдоба,ватрушки)	гр					55	50			60	56		230	23		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428860

Владелец Подшивалова Марина Николаевна

Действителен С 28.10.2024 по 28.10.2025