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

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для воспитанников МБОУ СШ №68 (дошкольные группы)

в возрасте от 1 до 3 лет

на период март- август

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 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
1 2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
1	Каша рисовая на молоке с м	0.150/3	4,15	5,57	24,15	164	302.421
2	Бутерброд с маслом	0,003/0,020	1,51	3,05	10,3	74	1.04
3	Яблоко свежее	0,035	0,14	0,14	3,43	16	
4	Чай с сахаром	0,150/5	0,02	0	7,5	30	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,355	5,82	8,76	45,38	284	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,4	18,97	70	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,115	0,35	0,4	18,97	70	
Обед							
1	Борщ без капусты с карт.,сме	0,180/8	2,19	3,05	7,36	81	114.05
2	Печень тушеная в смет .соус	0,06	8,04	5,04	5,82	98	439.01
4	Каша гречневая рассыпчатая	0,12	7,08	7,92	32,04	170	516.03
5	Компот из сухофруктов	0,15	0,45	0,05	19,95	78	639.01
6	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,55	20,4	16,54	78,53	496	
Полдник							
1	Бифидок 2,5%	0,17	5,78	4,93	15,3	109	
2	Мармелад желейный	0,025	0,03	0	19,91	80	
3	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,205	6,57	5,01	40,13	212	
Ужин							
1	Омлет с маслом	0,135	14,17	16,74	4,18	212	346.07
3	Какао с молоком	0,17	2,72	2,72	11,56	95	693.05
4	Яблоко свежее	0,1	0,4	0,4	5,88	46	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,405	17,29	19,86	21,62	353	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,355	5,82	8,76	45,38	284	
	Завтрак 2	0,115	0,35	0,4	18,97	70	
	обед	0,55	20,4	16,54	78,53	496	
	Полдник	0,205	6,57	5,01	40,13	212	
	Ужин	0,405	17,29	19,86	21,62	353	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,63	50,43	47,57	204,63	1415	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 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) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1		Каша пшеничная вязкая с мас	0.150/3	4,73	5,59	20,31	151	302.27
2		Бутерброд с яйцом имаслом	0,015/0,020/3	3,67	5,2	7,87	92	1.07
3		Чай с сахаром и лимоном	0,180/9/6	0,12	0,04	9,9	40	686.01
		ИТОГ ПО ГРУППЕ	0.350	8,52	10,83	38,08	283	
Завтрак 2								
1		Сок виноградный	0,12	0,36	0,36	19,8	71	
		ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,12	0,36	0,36	19,8	71	
Обед								
1		Суп крест.с пшеном,мясом,см	0,180/8/20	7,06	5,18	8,69	98	134.30
2		Соус томатный на рыб. Бул.	0,025	0,38	1,3	1,63	21	593
3		Биточки из трески	0,06	7,15	3,99	5,56	89	388.65
4		Пюре картофельное	0,12	2,49	5,7	12,62	122	520.02
5		Компот из сушеных груш	0,17	0,51	0,14	23,22	96	638.01
6		Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
		ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,595	20,23	16,79	65,08	495	
Полдник								
1		Зефир	0,025	0,22	0,03	24	83	
2		Кефир 2,5%	0,15	4,17	4,8	11,7	107	
3		Груша свежая	0,045	0,18	0,18	5,04	22	
		ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,22	4,57	5,01	40,74	212	
Ужин								
1		Цыплята-бр.,туш.в соусе овощ	0,145	9,06	12,63	15,39	190	488.03
2		Чай с сахаром и молоком	0,15	2,47	2,67	12,24	83	685.05
3		Мандарин свежий	0,1	0,6	0,18	6,8	33	
4		Хлеб пшеничный порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
		ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,415	13,65	15,64	44,27	353	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ								
	Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак		0,35	8,52	10,83	38,08	283	
	Завтрак 2		0,12	0,36	0,36	19,8	71	
	обед		0,595	20,23	16,79	65,08	495	
	Полдник		0,22	4,57	5,01	40,74	212	
	Ужин		0,415	13,65	15,64	44,27	353	
		ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,7	47,33	48,63	207,97	1414	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от группы) от 1 до 3 лет на период март-август

(Возможно использование данного меню 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	0.145/3	4,78	6,38	18,55	149	302.02
2	Бутерброд с повидлом яблочны	0,015/0,020	1,74	1,65	21,31	97	2
3	Чай с сахаром	0,180/8	0,06	0,02	9,59	38	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,36	6,58	8,05	49,45	284	
Завтрак 2							
1	Сок яблочный	0,1	0,48	0,48	11	47	
2	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,11	1,24	0,56	15,92	70	
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и ог	0,04	0,5	2,63	1,29	22	20.2
2	Суп картоф.с горохом и мясом	0,180/10	6,63	3,03	16,22	112	139.25
3	Биточки из говядины	0,06	8,72	6,99	8,89	134	451.49
4	Капуста св.тушеная	0,12	2,45	4,56	6,81	96	534.01
5	Напиток апельсиновый	0,18	0,18	0,04	15,07	63	699.04
6	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,62	21,12	17,73	61,64	496	
Полдник							
1	Печенье сахарное	0,02	2,36	5	15,93	90	
2	Ряженка 2,5%	0,18	6,12	5,22	17,1	122	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,2	8,48	10,22	33,03	212	
Ужин							
1	Мандарин свежий	0,1	0,6	0,18	6,8	33	
2	Зразы картоф.с смет.соусом	0,14	3,89	8,4	14,34	190	235.01
3	Хлеб пшеничный порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
4	Чай с сахаром и молоком	0,15	2,47	2,67	12,24	83	685.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,41	8,48	11,41	43,22	353	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,36	6,58	8,05	49,45	284	
	Завтрак 2	0,11	1,24	0,56	15,92	70	
	обед	0,62	21,12	17,73	61,64	496	
	Полдник	0,2	8,48	10,22	33,03	212	
	Ужин	0,41	8,48	11,41	43,22	353	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,7	45,9	47,97	203,26	1415	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

1- неделя

4Четверг

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша манная (вязкая) с масл	0.150/3	4,12	5,5	18,21	140	302.691
2	Бутерброд с сыром Российск	0,016/0,010/3	3,68	6,24	8,24	102	3.01
3	Чай с лимоном	0,180/9/6	0,12	0,04	9,9	40	686
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,35	7,92	11,78	36,35	282	
Завтрак 2							
1	Сок яблочный	0,1	0,48	0,48	11	47	
2	Яблоко свежее	0,05	0,2	0,2	5,67	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,15	0,68	0,68	16,67	70	
Обед							
1	Салат из свеклы с яблоком	0,03	0,31	3.05	2,44	38	51.11
1	Суп из овощей с мясом и сме	0,160/10/8	4,08	3,43	6,33	77	135.17
2	Запеканка картоф.с отвар.мя	0,15	10,05	9,09	23,89	206	478
3	Соус томатный 1 на мяс.б-не	0,03	0,74	1,15	2,83	25	587.01
4	Компот из смеси сухофрукто	0,155	0,46	0,05	19.37	81	639.01
5	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,565	18,28	17.25	68.22	496	
Полдник							
1	Ватрушки с повидлом	0,037	2,34	1,56	22,77	112	741.06
2	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,217	5,3	4,77	37,46	212	
Ужин							
1	Салат из св.огурцов с луком	0,035	0.45	1.82	0.7	19	
2	Котлеты капустные	0,15	6.15	6	21.90	153	237.06
3	Хлеб пшеничный порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
4	Какао с молоком	0,15	2,78	2,77	12,09	85	693
5	Соус сметанный -3	0,04	0,56	1.7	3.47	25	600.08
6	Яблоко свежее	0,05	0.2	0.2	5.67	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0.445	11.66	12.65	53.67	352	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	7,92	11,78	36,35	282	
	Завтрак 2	0,15	0,68	0,68	16,67	71	
	обед	0,565	18,28	17.25	68.22	495	
	Полдник	0,217	5,3	4,77	37,46	212	
	Ужин	0,445	11.66	12.65	53.67	352	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,727	43.84	47,11	212.37	1412	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от группы) от 1 до 3 лет на период март-август
(Возможно использовние данного меню до ноября месяца)

1- неделя

5 Пятница

№	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г) белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Завтрак							
1	Каша Дружба (вязкая) с масло	0.155/3	5,05	6,12	23,1	171	302.692
2	Бутерброд с маслом	0,003/0,022	1,66	3,36	11,33	81	1.04
3	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,357	6,77	9,5	44,42	292	
Завтрак 2							
1	Сок яблочный	0,105	0,5	0,5	11,55	50	
2	Яблоко свежее	0,05	0,2	0,2	4,9	23	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,155	0,7	0,7	16,45	73	
Обед							
1	Салат из св.пом.с луком и мас	0,035	0,31	2,45	1,26	29	
2	Суп с макаронами на кур.б-не	0,15	2,06	2,03	10,01	64	147.07
3	Суфле из цыплят-бройл.1	0,055	10,94	9,28	3,25	144	503.11
4	масло сладко-сливочное	0,002	0,002	2,15	0,01	15	96
5	Рагу овощное (3-й вар)	0,11	1,95	5,91	9,87	101	541.04
6	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
7	Компот из смеси с/ф1	0,17	0,5	0,05	21,25	89	639.01
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,562	18,402	22,35	59,01	5111	
Полдник							
1	Сдоба обыкновенная	0,03	2,45	1,93	22,75	101	766.05
2	Кефир 2,5%	0,17	4,71	5,98	13,21	118	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,2	7,16	7,91	35,96	219	
Ужин							
1	Мандарин свежий	0,1	0,54	0,18	6,8	33	
2	Запеканка рисовая с творогом	0,135	10,78	4,43	19,52	191	315
3	Хлеб пшеничный порция	0,025	1,9	0,2	12,3	58	
4	Какао с молоком	0,15	2,78	2,77	12,09	85	693
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,41	16	7,58	50,71	367	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,357	6,77	9,5	44,42	292	
	Завтрак 2	0,155	0,7	0,7	16,45	73	
	обед	0,562	18,402	22,35	59,01	510	
	Полдник	0,2	7,16	7,91	35,96	219	
	Ужин	0,41	16	7,58	50,71	367	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,684	49,032	48,04	206,55	1462	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

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 маслом	0.150/3	5,16	6,09	22,49	166	302.581
2	Бутерброд с маслом	0,030/0,022	1,66	3,36	11,33	81	1.04
3	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,35	6,88	9,47	43,81	287	
Завтрак 2							
1	Сок вишневый	0,13	0,91	0,4	14,82	71	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,13	0,91	0,4	14,82	71	
Обед							
1	Борщ со св.кап.,мясом со смет.	0,180/10/8	4,45	3,83	4,77	76	110.24
2	Биточки из говядины	0,06	8.76	7.02	8.94	128	451.09
3	Каша гречневая рассыпчатая	0,11	6,48	7,25	29,29	156	297.04
4	Кисель из свежей клюквы	0,15	0,05	0,02	15,44	73	640
5	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,54	22.38	18.6	71.8	502	
Полдник							
1	Мармелад желейный	0,025	0,03	0	19.91	80	
2	Бифидок 2,5%	0,16	5,44	4,64	14,4	102	
3	Хлеб пшеничный	0.015	1.14	0.12	7.38	35	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,2	6.61	4,76	41.69	217	
Ужин							
1	Омлет	0,13	13.65	16.12	4.03	204	346.07
2	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7.38	35	
3	Какао с молоком	0,15	2,78	2,77	12,09	85	693.05
4	Мандарин свежий	0,11	0,66	0,2	7.48	36	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0.405	18.23	19.21	30.98	360	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	6,88	9,47	43,81	287	
	Завтрак 2	0,13	0,91	0,4	14,82	71	
	обед	0.54	22.38	18.6	71.8	502	
	Полдник	0,2	6.61	4,76	41.68	217	
	Ужин	0,405	18.23	19.21	30.98	360	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,625	55.01	52.44	203.09	1436	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

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 масл	0.150/3	4,73	5,59	20,31	151	302.27
2	Бутерброд с яйцом, маслом	0,015/0,020/3	3,67	5,2	7,87	92	1.07
3	Чай с лимоном	0,180/8/6	0,12	0,04	9,8	39	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,35	8,52	10,83	37,98	282	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,2	18,97	70	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,115	0,35	0,2	18,97	70	
Обед							
1	Салат из свежих огурцов и пом.	0,04	0,5	1.64	1.29	22	20.2
2	Рассольник ленингр.с перл.на к.	0,170/8	2,11	3,28	13,44	86	132.27
3	Тефтели из трески	0,055	6.87	3,63	7.42	90	394.42
4	Соус молочный	0,03	0,81	1,88	3,41	31	595.04
5	Пюре картофельное	0,12	2,49	5,7	12,62	122	520.02
6	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
7	Компот из изюма	0,15	0,33	0,06	17,85	74	638.18
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,615	15.75	16.67	69.39	494	
Полдник							
1	Бифидок 2.5%	0,15	5,1	4,35	13,5	96	
2	Сушка простая	0,02	2,18	0,3	13,76	64	
3	Груша св.	0,11	0,44	0,44	12,33	51	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,28	7,72	5,09	39,59	211	
Ужин							
1	Цыплята-бройл.,туш. в соусе с ов	0,145	9,06	12,63	15,39	190	488.03
2	Хлеб пшеничный порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
3	Чай с сахаром и молоком	0,15	2,47	2,67	12,24	83	685.05
4	Мандарин свежий	0,1	0,6	0,18	6,8	33	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,415	13,65	15,64	44,27	353	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	8,52	10,83	37,98	282	
	Завтрак 2	0,115	0,35	0,2	18,97	70	
	обед	0,615	15.75	16.67	69.39	494	
	Полдник	0,28	7,72	5,09	39,59	211	
	Ужин	0,415	13,65	15,64	44,27	353	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,775	45.99	48,43	210.2	1410	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 лет, на период март-август

(Возможно использование данного меню на период до ноября месяца)

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 маслом	0.155/3	4,6	5,78	20,5	152	302.28
2	Бутерброд с сыром Российским	0,015/10/3	3,45	5,85	7,73	97	3.1
3	Чай с лимоном	0,180/8/6	0,12	0,04	9,8	39	686.01
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,35	8,17	11,67	38,03	288	
Завтрак 2							
1	Сок яблочный	0,1	0,48	0,48	11	47	
2	Груша свежая	0,055	0,22	0,22	5,67	25	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,155	0,7	0,7	16,67	72	
Обед							
1	Суп молочный с мак.изд.	0,15	3,4	3,48	12,85	96	160
2	Котлеты рубл.с б/к капуст.	0,13	20,8	14,62	16,2	256	455.24
3	Соус сметан.3 с томат.	0,03	0,52	0,97	2,89	20	601.02
4	Напиток клюквенный	0,15	0,04	0,02	16,6	62	700.05
5	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,515	27,4	19,57	61,9	503	
Полдник							
1	Ватрушки с повидлом	0,037	2,14	3,3	24,66	112	741.06
2	Какао с молоком	0,185	3,42	3,4	14,91	102	693.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,222	5,56	6,7	39,57	214	
Ужин							
1	Тефтели из трески	0,05	6,22	3,29	6,72	82	394.42
2	Хлеб пшеничный порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
3	Пюре картофельное	0,11	2,28	5,22	11,57	112	520.02
4	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,2	14,69	100	685.05
5	Груша свежая	0,04	0,16	0,16	4,12	19	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,4	13,14	12,03	46,94	360	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	8,17	11,67	38,03	288	
	Завтрак 2	0,155	0,7	0,7	16,67	72	
	обед	0,515	27,4	19,57	61,9	503	
	Полдник	0,222	5,56	6,7	39,57	214	
	Ужин	0,4	13,14	12,03	46,94	360	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,642	54,97	50,67	203,11	1437	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 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) с ма	0.150/3	4,88	6,51	19,19	155	302.2
2	Бутерброд с яйцом и маслом	0,015/20/3	3,67	5,2	7,87	92	1.07
3	Чай с сахаром	0,180/5	0,06	0,02	9,59	38	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,35	8,61	11,73	36,65	285	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,2	18,97	70	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,115	0,35	0,2	18,97	70	
Обед							
1	Салат из свеклы с яблоком	0,03	0,31	3,65	2,45	38	51.18
2	Щи из св.кап.с мясом и смет	0,180/10/8	4,52	3,92	5,64	78	124.27
3	Котлеты рубл.из цыплят	0,06	8,66	6,68	6,61	121	499.01
4	Рагу овощное (3-й вар.)	0,12	2,12	6,45	10,76	110	541.04
6	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
7	Компот из изюма	0,155	0,35	0,08	19,59	78	638.18
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0.585	18,6	21,26	58,41	494	
Полдник							
1	Зефир	0,035	0,49	0,04	32,2	112	
2	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,215	3,45	3,25	46,89	212	
Ужин							
1	Гарнир из зел. горошка консерв	0,04	1.24	0.08	2,6	16	576
2	Макароны запеченные с яйцом	0,13	7.93	11.7	21.02	222	335.05
3	Какао с молоком	0,15	2,78	2,77	12,09	85	693.05
4	Мандарин свежий	0,095	0,54	0.18	6.46	30	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,415	12.49	14.73	42.17	353	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	8,61	11,73	36,65	285	
	Завтрак 2	0,115	0,35	0,2	18,97	70	
	обед	0,585	18,6	21,26	58,41	494	
	Полдник	0,215	3,45	3,25	46,89	212	
	Ужин	0,415	12.49	14.73	42,17	353	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,68	43,5	51,17	203,09	1414	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 1 до 3 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 маслом	0.150/3	4,12	5,5	18,21	140	302.691
2	Бутерброд с сыром Российским	0,016/10/3	3,68	6,24	8,24	102	3.1
3	Чай с лимоном	0,180/8/6	0,12	0,04	9,9	40	686.01
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,35	7,92	11,78	36,35	282	
Завтрак 2							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,4	18,97	70	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,115	0,35	0,4	18,97	70	
Обед							
1	Салат из св.пом и огур. со сметан	0,04	0,5	1,63	1,29	22	20.2
2	Суп картофельный на р/б с треск	0,160/20	4,51	1,95	12,66	80	138.09
3	Тефтели (2в)с рисом	0,06	7,02	6,12	6,7	109	462.25
4	Соус молочный	0,035	0,83	1,94	3,52	34	595.04
5	Свекла туш.в молоч.соусе	0,115	2,18	6,21	11,84	114	536.01
6	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
7	Напиток лимонный	0,15	0,11	0,01	15,33	64	699.03
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0.600	17,79	18,34	64,7	492	
Полдник							
1	Печенье сахарное	0,025	2,95	5,75	19,91	111	
2	Напиток Снежок 2,5%	0,18	4,86	4,5	19,44	100	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,205	7,81	10,25	39,35	211	
Ужин							
1	Запеканка рисовая с творогом	0,135	10,78	4,43	19,52	191	315
2	Хлеб пшеничный	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
3	Какао с молоком	0,15	2,78	2,77	12,09	85	693.05
4	Мандарин свежий	0,095	0,57	0,17	6,5	31	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,4	15,65	7,53	47,95	354	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	7,92	11,78	36,35	282	
	Завтрак 2	0,115	0,35	0,4	18,97	70	
	обед	0,6	17,79	18,34	64,7	492	
	Полдник	0,205	7,81	10,25	39,35	211	
	Ужин	0,4	15,65	7,53	47,95	354	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,67	49,52	48,3	207,32	1409	

Пищевая ценность меню для воспитанников МБОУ СШ 68 от 1 до 3 лет на период март- август

Неделя (день недели)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
1 неделя				
Понедельник	50,43	47,57	204,63	1415
Вторник	47,33	48,63	207,97	1414
Среда	45,9	47,97	203,26	1415
Четверг	43,84	47,11	212,37	1412
Пятница	49,032	48,04	206,55	1462
2 неделя				
Понедельник	55,01	52,44	203,09	1436
Вторник	45,99	48,43	210,2	1410
Среда	54,97	50,67	203,11	1437
Четверг	43,5	51,17	203,09	1414
Пятница	49,52	48,3	207,32	1409
Среднее значение	48,55	49	206,16	1422
Должное значение	42	47	203	1400
% отклонения	15,6	4,3	1,6	1,6

возраст 1-3

№	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	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40		
2	Хлеб пшеничный	гр	60	60	55	60	55	60	55	55	60	55	55	570	57	-5%	
3	Мука пшеничная	гр	25	30	15	15	40	40	15	15	40	15	15	240	24	-4%	
4	Крупы ,бобовые	гр	30	20	20	40	15	30	20	60	20	20	40	285	28,5	-5%	
5	Макаронные изделия	гр	8					40			40			80	8		
6	Картофель	гр	120	100	180	160	160	30	180	20	100	180	150	1260	126	5%	
7	Овощи(свежие.мор.,конс.)	гр	180	110	170	260	250	110	130	105	105	240	230	1710	171	-5%	
8	Фрукты свежие	гр	95	100	100	100		140	100	110	100	100	100	950	95		
9	Сухофрукты	гр	9	20				25			20	25		90	9		
10	Соки фруктовые,овощные	гр	100	100	120	100	120	100	100	110	100	100	100	1000	100		
11	Мясо 1 категории	гр	50		30	75	70		120		75	45	60	475	47,5	-5%	
12	Субпродукты	гр	20	95						95				190	19	-5%	
13	Птица	гр	20		50			60	50			50		210	21	5%	
14	Рыба,т.ч.слабосоленая	гр	32		64				70	70	70		30	304	30,4	-5%	
15	Молоко,молочная и кислом.	гр	390	350	350	400	460	460	370	400	330	215	370	3705	370,5	-5%	
16	Творог	гр	30					145					140	285	28,5	-5%	
17	Сыр	гр	4				13				13		14	40	4		
18	Сметана	гр	9	5	20		10	10	5	5	15	10	10	90	9		
19	Масло сливочное	гр	18	15	20	18	16	15	15	15	25	15	26	180	18		
20	Масло растительное	гр	9	10	14	5	11	7	10	5	8	12	8	90	9		
21	Яйцо.шт	шт	1	2	1		1	1	2	1	1		1	10	1		
22	Сахар	гр	25	25	25	25	25	30	20	25	25	25	25	250	25		
23	Кондитерские изделия	гр	12	20	15	15			20	20		15	15	120	12		
24	Чай	гр	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5		
25	Какао -порошок	гр	0,5	1			1	1			0,5	0,5	1	5	0,5		
26	Дрожжи хлебопекарные	гр	0,4				1,2	1,4			1,2			3,8	0,38	-5%	
27	Крахмал	гр	2					19						19	1,9	-5%	
28	Соль пищевая	гр	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3		
29	Витаминизиров.напитки	гр	0											0	0		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428860

Владелец Подшивалова Марина Николаевна

Действителен С 28.10.2024 по 28.10.2025