

Утверждаю:
и.о. директора
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»
с. Большая Глушица
им. В.И. Фокина
Сокколова О.А.
« 10 » 20 14 г.

**Перспективное 10-ти дневное меню для питания детей 1 до 7 лет,
посещающих СП д/с «Колосок» ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Большая
Глушица с 12-ти часовым пребыванием детей**

Меню для организации питания детей 1,5-3 лет

№ репертуры	Название	Масса блюда г.	Пищевые вещества			Калорийность ккал.
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Багет	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	305	9,8	11,9	46,8	335,3
Второй завтрак						
Пром.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
Обед						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,9	2,1	13,9	89,7
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	120	13,2	13,2	8,0	203,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0,0	11,7	50,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	455	20,1	15,7	47,5	412,1
Уплотненный полдник						
54-10р-2020	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,4	21,2	138,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Итого за уплотненный полдник	300	5,7	4,8	37,9	217,2
	Итого за день	1160	36,1	32,5	142,3	1007,9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	5,0	6,1	22,6	164,9
54-22хн-2020	Кисель из вишни	150	0,1	0,0	9,7	39,7
Пром.	Багет	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	305	7,4	10,6	47,6	316,9
Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2

54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5,0	117,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	545	17,3	17,3	56,2	449,7
	Уплотненный полдник					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
Пром.	Кисломолочный напиток	100	4,2	4,8	10,5	103,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за уплотненный полдник	285	10,6	8,6	37,8	273,0
	Итого за день	1205	35,6	36,8	148,5	1070,7
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	120	23,6	8,6	17,8	243,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9
Пром.	Повидло яблочное	10	0,1	0,0	6,0	26,1
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	310	28,3	11,3	47,3	407,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187,0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	515	24,5	19,0	68,6	543,7
	Уплотненный полдник					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,1	110,7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6
	Итого за уплотненный полдник	305	5,5	3,7	35,8	198,8
	Итого за день	1230	58,8	34,1	161,8	1193,3
Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1

54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	120	5,1	6,7	20,5	163,6
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6
	Итого за завтрак	315	9,8	14,2	40,6	331,3
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови	30	0,5	0,1	6,5	28,4
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,6	70,2
54-21г-2020	Горошница	120	11,6	1,0	27,0	163,8
54-3р-2020	Котлеты рыбные (минтай)	60	8,4	1,7	5,1	68,6
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	545	26,6	5,8	74,9	456,4
	Уплотненный полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,0	30,5	176,9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
Пром.	Кисломолочный напиток	100	4,2	4,8	10,5	103,8
	Итого за уплотненный полдник	310	9,1	8,9	50,2	318,6
	Итого за день	1240	45,8	29,1	172,5	1137,3
Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	120	3,5	3,5	19,7	124,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	305	8,4	9,9	43,3	297,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	4,2	4,8	10,5	103,8
	Итого за второй завтрак	100	4,2	4,8	10,5	103,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3,0	3,1	42,9
54-4с-2020	Рассольник домашний	150	3,4	4,3	8,7	87,0
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	120	14,1	13,8	15,9	245,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	485	20,9	21,5	56,4	504,3
	Уплотненный полдник					
54-3з-2020	Макароны отварные с сыром	120	7,9	6,8	28,6	207,7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1

<i>Пром.</i>	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за уплотненный полдник	290	9,9	9,0	54,9	340,0
	Итого за день	1180	43,4	45,2	165,1	1245,9
Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					
<i>54-19г-2020</i>	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1
<i>54-4г-2020</i>	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187,0
<i>54-3гн-2020</i>	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,0	4,9	20,4
<i>Пром.</i>	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	305	9,0	9,6	48,9	319,7
	Второй завтрак					
<i>Пром.</i>	Кисломолочный напиток	100	4,2	4,8	10,5	103,8
	Итого за второй завтрак	100	4,2	4,8	10,5	103,8
	Обед					
<i>54-2г-2020</i>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,2	7,6	82,8
<i>54-4г-2020</i>	Котлеты из говядины	60	11,0	10,1	9,9	177,0
<i>54-11г-2020</i>	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5
<i>54-1хг-2020</i>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	14,8	60,7
<i>Пром.</i>	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	515	19,8	18,9	62,0	500,5
	Уплотненный полдник					
<i>54-19г-2020</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
<i>54-10г-2020</i>	Булочка ванильная	60	4,7	4,0	30,5	176,9
<i>54-13хг-2020</i>	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
	Итого за уплотненный полдник	360	9,3	7,6	55,3	326,7
	Итого за день	1280	42,3	40,9	176,7	1250,6
Вторник, 2 неделя						
	Завтрак					
<i>54-1г-2020</i>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8
<i>54-19г-2020</i>	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1
<i>54-6г-2020</i>	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	6,1	22,6	164,9
<i>Пром.</i>	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
<i>54-23гн-2020</i>	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9
	Итого за завтрак	315	11,8	15,5	46,1	371,9
	Второй завтрак					
<i>Пром.</i>	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	4,6	45,7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,9	2,1	2,3	22,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	120	9,1	8,9	23,3	209,3
54-4м-2020	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	485	15,6	12,8	57,9	403,2
	Уплотненный полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1
54-2т-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за уплотненный полдник	285	10,9	12,3	20,8	238,2
	Итого за день	1155	38,6	40,9	131,7	1044,4
Среда, 2 неделя						
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1
183	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138,0
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	335	8,7	12,3	41,2	311,1
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого за второй завтрак	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4с-2020	Рассольник домашний	150	3,4	4,3	8,7	87,0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2
54-4з-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0,1	11,8	50,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	515	23,1	19,6	65,6	531,9
	Уплотненный полдник					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
Пром.	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за уплотненный полдник	265	4,9	7,9	44,3	267,9
	Итого за день	1315	37,7	40,0	171,3	1197,5
Четверг, 2 неделя						
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1
54-16к-2020	Каша «Дружба»	120	3,0	3,5	14,4	101,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2

	Итого за завтрак	305	5,4	8,0	34,5	233,3
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3,0	3,1	42,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,3	6,5	10,0	138,9
54-5 соуc-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,8
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	595	24,1	19,5	83,1	604,0
	Уплотненный полдник					
54-1т-2020	Запеканка из творога	120	23,6	8,6	17,8	243,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6
	Итого за уплотненный полдник	270	23,7	8,6	22,6	263,0
	Итого за день	1240	53,5	36,3	147,2	1131,3
<i>Пятница, 2 неделя</i>						
	Завтрак					
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	120	3,5	3,5	19,7	124,7
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
Пром.	Повидло яблочное	10	0,1	0,0	6,0	26,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9
	Итого за завтрак	310	8,2	6,3	49,2	288,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	4,2	4,8	10,5	103,8
	Итого за второй завтрак	100	4,2	4,8	10,5	103,8
	Обед					
43	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23,0
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	120	12,0	11,2	10,2	190,7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	Итого за обед	475	18,6	17,8	41,2	400,5
	Уплотненный полдник					
234	Оладьи с молоком сгущенным	60	4,5	4,2	24,9	156,0
Пром.	Кисломолочный напиток	100	4,2	4,8	10,5	103,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6
	Итого за уплотненный полдник	310	8,8	9,0	40,2	279,4

	Итого за день	1195,00	39,8	37,9	141,0	1072,6
<i>Средние показатели</i>						
	<i>Средние показатели за Завтрак</i>	311	10,7	10,9	44,6	321,3
	<i>Средние показатели за Второй завтрак</i>	98	1,6	1,6	9,9	60,9
	<i>Средние показатели за Обед</i>	513	21,1	16,8	61,3	480,6
	<i>Средние показатели за Полдник</i>	298	9,8	8,0	40,0	272,3
	<i>Средние показатели за период</i>	1220	43,2	37,3	155,8	1135,1

Меню для организации питания детей 3-7 лет

№ рецептуры	Название	Масса блюда г.	Пищевые вещества			Калорийность квал.
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29,0	202,7
54-21ш-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,0	81,0
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого на завтрак	390	11,9	17,6	55,4	429,0
Второй завтрак						
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого за второй завтрак	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Обед						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10,0	254,6
54-2хш-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	590	25,3	19,9	60,0	519,3
Уплотненный полдник						
54-10з-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-2ш-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за уплотненный полдник	390	7,2	6,0	48,7	278,0
	Итого за день	1570	45,3	43,7	184,3	1312,9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-23шш-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0,0	13,0	52,9
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	390	8,8	15,7	56,6	404,4
Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7

54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	730	22,6	23,6	72,4	592,5
	Уплотненный полдник					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
Пром.	Кисломолочный напиток	120	5,0	5,8	12,6	124,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за уплотненный полдник	360	13,1	10,8	46,3	337,0
	Итого за день	1550	44,8	50,3	182,1	1365,0
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0,0	13,0	52,3
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	400	35,7	14,5	61,9	521,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого за второй завтрак	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	13,2	185,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	670	31,6	24,7	96,4	695,9
	Уплотненный полдник					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,0	21,5	138,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1
	Итого за уплотненный полдник	390	6,6	4,5	43,7	242,7
	Итого за день	1660	74,8	43,9	222,2	1546,9
Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0,0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1

54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5	25,7	204,6
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1
	Итого за завтрак	405	12,3	21,1	47,5	429,7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					
54-20з-2020	Салат из моркови	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3р-2020	Котлеты рыбные (минтай)	80	11,2	2,3	6,8	91,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	730	34,2	7,7	99,1	600,7
	Уплотненный полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,0	30,5	176,9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Кисломолочный напиток	120	5,0	5,8	12,6	124,6
	Итого за уплотненный полдник	380	9,9	9,9	55,3	352,1
	Итого за день	1585	56,7	38,9	208,7	1413,6
Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,3	4,4	24,7	155,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,0	81,0
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	390	10,1	15,1	51,1	382,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого за второй завтрак	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,6	17,3	19,9	306,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	650	26,9	29,6	73,3	667,5
	Уплотненный полдник					
54-3з-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3

<i>Пром.</i>	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3
	Итого за уплотненный полдник	390	11,5	10,9	73,6	439,3
	Итого за день	1630	49,5	55,8	218,2	1575,5
Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					
<i>54-19г-2020</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<i>54-4г-2020</i>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
<i>54-3гн-2020</i>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
<i>Пром.</i>	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	390	10,9	14,4	58,0	406,9
	Второй завтрак					
<i>Пром.</i>	Кисломолочный напиток	120	5,0	5,8	12,6	124,6
	Итого за второй завтрак	120	5,0	5,8	12,6	124,6
	Обед					
<i>54-2с-2020</i>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
<i>54-4л-2020</i>	Котлеты из говядины	75	13,7	13,0	12,3	221,4
<i>54-11г-2020</i>	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
<i>54-1хл-2020</i>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
<i>Пром.</i>	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	665	24,6	24,5	77,8	630,4
	Уплотненный полдник					
<i>54-19с-2020</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
<i>54-10в-2020</i>	Булочка ванильная	60	4,7	4,0	30,5	176,9
<i>54-13хл-2020</i>	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Итого за уплотненный полдник	460	10,8	8,7	63,6	376,4
	Итого за день	1635	51,3	53,3	211,9	1538,3
Вторник, 2 неделя						
	Завтрак					
<i>54-1з-2020</i>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0,0	53,7
<i>54-19г-2020</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<i>54-6к-2020</i>	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
<i>Пром.</i>	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
<i>54-23гн-2020</i>	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
	Итого за завтрак	405	15,8	23,1	54,9	491,2
	Второй завтрак					
<i>Пром.</i>	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,4	11,1	29,1	261,6
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	650	20,4	17,2	86,4	580,9
	Уплотненный полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за уплотненный полдник	390	15,4	18,4	25,4	329,5
	Итого за день	1515	51,9	59,0	173,6	1432,7
Среда, 2 неделя						
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
18з	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138,0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,0	81,0
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
	Итого за завтрак	390	9,6	16,6	44,0	364,3
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого за второй завтрак	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-4р-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	670	29,9	25,7	82,2	680,5
	Уплотненный полдник					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за уплотненный полдник	340	6,8	9,9	64,9	376,9
	Итого за день	1600	47,3	52,4	211,3	1508,3
Четверг, 2 неделя						
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша «Дружба»	150	3,7	4,4	17,9	126,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2

	Итого за завтрак	390	6,2	12,5	39,7	298,2
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,3	6,5	10,0	138,9
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	760	28,2	24,8	103,8	749,5
	Уплотненный полдник					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1
	Итого за уплотненный полдник	350	29,6	10,7	28,7	330,3
	Итого за день	1570	64,2	48,3	179,0	1409,1
Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	7,0	33,0	215,8
Пром.	Батон	30	2,3	0,9	15,3	79,2
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0,0	13,0	52,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
	Итого за завтрак	400	11,6	10,8	72,6	433,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого за второй завтрак	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Обед					
43	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	36,0
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15,0	14,0	12,8	238,4
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за обед	620	23,3	23,0	51,6	510,1
	Уплотненный полдник					
234	Оладьи с молоком сгущенным	85	6,4	6,0	35,4	221,0
Пром.	Кисломолочный напиток	120	5,0	5,8	12,6	124,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1
	Итого за уплотненный полдник	405	11,5	11,8	54,4	371,7

	Итого за день	1625	47,4	45,7	198,7	1401,7
<i>Средние показатели</i>						
	Средние показатели за Завтрак	395	13,3	16,1	54,1	416,1
	Средние показатели за Второй завтрак	140	1,1	0,8	14,1	68,2
	Средние показатели за Обед	674	26,7	22,1	80,3	622,7
	Средние показатели за Полдник	386	12,3	10,1	50,4	343,4
	Средние показатели за период	1594	53,3	49,1	199,0	1450,4

Меню разработано руководствуясь сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от (1 до 7 лет) подготовлен ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Для приготовления блюда используется йодированная соль

