



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для воспитанников МБОУ СШ №68 (дошкольные группы) в возрасте
от 1 до 3 лет на период сентябрь- февраль**

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

1- неделя

1 Понедельник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
1	Каша рисовая вязкая с ма	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
	Чай с сахаром	0,150/5	0,02	0	7,5	30	685
3	Яблоко свежее	0,035	0,14	0,14	3,43	16	
	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	Салат из моркови с ябло	0,04	0,39	2,07	2,95	32	49.01
2	Суп крестьянский пшено	0,160/6/15	6,28	3,9	7,73	87	134.30
3	Биточки из трески	0,06	7,15	3,99	5,56	89	388.65
4	Соус томат.на рыбном б.	0,02	0,3	1,04	1,31	18	593
5	Пюре картофельное	0,12	2,49	5,7	12,62	122	520.02
6	Компот из смеси с/ф	0,15	0,44	0,04	18,75	78	639.01
7	Хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
	итог по группе	0,59	19,69	17,22	62,28	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	Яблоко свежее	0,045	0,18	0,18	4,41	22	
	итог по группе	0,22	4,57	5,01	40,11	212	
ужин							
1	Цыплята бр.тушеные с ов	0,15	9	12,63	14,31	196	488.03
2	Чай с сахаром и молоком	0,15	2,47	2,67	12,24	83	685.05
3	Хлеб пшеничный	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
	Мандарин свежий	0,085	0,51	0,16	5,78	28	
	итог по группе	0,405	12,99	15,62	42,17	354	
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	0,59	19,69	17,22	62,28	495	
	Полдник	0,22	4,57	5,01	40,11	212	
	Ужин	0,405	12,99	15,62	42,17	354	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,685	43,42	47,01	208,91	1415	

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

1- неделя

2 Вторник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепт уры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1	Каша пшеничная вязкая с ма	0,15/3	4,73	5,59	20,31	151	302.27
2	Чай с лимоном	0,180/9/6	0,12	0,04	9,9	40	686.01
3	Бутерброд с яйцом и мас.	0,015/20/3	3,67	5,2	7,87	92	1.07
	итог по группе	0,35	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	Борщ без капусты с карт. на	0,180/8	2,19	3,05	7,36	81	114.05
2	Компот из св.яблок и кураги	0,15	0,06	0,06	12,69	52	631.11
3	Рулет карт.с туш печенью	0,15	10,59	9,73	20,95	225	478.16
4	Соус сметанный	0,03	0,7	2,89	3,42	31	600.11
5	Хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
6	Салат из свеклы с рас.масло	0,04	0,56	2,43	3,06	37	50.18
	итог по группе	0,56	16,74	18,64	60,84	495	
Полдник							
1	Бифидок 2,5%	0,15	5,1	4,35	13,5	96	
2	Мармелад желейный	0,03	0,03	0	23,9	96	
3	Яблоко свежее св.	0,045	0,18	0,18	4,41	21	
	итог по группе	0,225	5,31	4,53	41,81	213	
Ужин							
1	Суфле из трески	0,06	8,85	2,96	2,39	69	400.04
2	Рагу овощное 3 вар.	0,12	2,12	6,45	10,76	110	541.04
3	какао с молоком	0,15	2,78	2,77	12,09	85	693.05
4	Хлеб пшеничный	0,025	1,9	0,2	12,3	58	
5	Яблоко свежее	0,065	0,26	0,26	6,37	31	
	итог по группе	0,42	15,91	12,64	43,91	353	
Итого за день							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	8,52	10,83	38,08	283	
	Завтрак 2	0,12	0,36	0,36	19,8	71	
	обед	0,56	16,74	18,64	60,84	495	
	Полдник	0,225	5,31	4,53	41,81	213	
	Ужин	0,42	15,91	12,64	43,91	353	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,675	46,84	47	204,44	1415	

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

2- неделя

1 Понедельник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Завтрак							
1	Каша пшеничная (вязкая) с ма	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	Икра свекольная	0,04	0,93	2,2	4,52	41	78.05
2	Рассольник ленингр.с перл.на	0,170/8	2,11	3,28	13,44	86	132.27
3	Филе трески припущ.,запеч.с я	0,06	7,43	3,62	2,28	70	382
4	Соус молочный	0,035	0,83	1,94	3,52	34	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	Напиток клюквенный	0,18	0,07	0,03	18,46	72	700.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,645	16,5	17,25	68,2	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 свежая	0,11	0,44	0,44	12,33	51	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,28	7,72	5,09	39,59	211	
Ужин							
1	Цыплята -бройлеры туш.с ово	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	Углевод	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	8,52	10,83	37,98	282	
	Завтрак 2	0,115	0,35	0,2	18,97	70	
	обед	0,645	16,5	17,25	68,2	494	
	Полдник	0,28	7,72	5,09	39,59	211	
	Ужин	0,415	13,65	15,64	44,27	353	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,805	46,74	49,01	209,01	1410	

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

2- неделя

2 Вторник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углево ды		
Завтрак							
1	Каша пшениная (вязкая) с мас	0,150/3	5,16	6,09	22,49	166	302.581
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	0,35	6,88	9,47	43,81	287	
Завтрак 2							
1	Сок вишневый	0,13	0,91	0,4	14,81	72	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,13	0,91	0,4	14,81	72	
Обед							
1	Борщ со св.кап., мясом со сме	0,180/10/8	4,45	3,83	4,77	76	110.24
2	Котлеты мясо-карт.по-хлыно	0,06	9,02	8,26	4,51	128	454
3	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
4	Каша гречневая рассыпчатая	0,11	6,48	7,25	29,29	156	297.04
5	Кисель из свежей клюквы	0,15	0,05	0,02	15,44	73	640
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,54	22,64	19,84	67,37	502	
Полдник							
1	Мармелад желеый	0,035	0,04	0	27,99	110	
2	Бифидок 2.5%	0,165	5,61	4,78	14,85	106	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,2	5,65	4,78	42,84	216	
Ужин							
1	Макароны запеч.с яйцом.сыр	0,11/3	6,67	9,87	16,9	188	335.05
2	Хлеб пшеничный .порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
3	Какао с молоком	0,165	3,05	3,05	13,3	92	693.05
4	Мандарин свежий	0,1	0,6	0,18	6,8	33	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,4	11,84	13,26	46,84	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	14,81	72	
обед		0,54	22,64	19,84	67,37	502	
Полдник		0,2	5,65	4,78	42,84	216	
Ужин		0,4	11,84	13,26	46,84	360	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,62	47,92	47,75	215,67	1437	

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

2- неделя

3 Среда

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак							
1	Каша ячневая (вязкая) с маслом	0,155/3	4,6	5,78	20,5	152	302.28
2	Бутерброд с сыром Российский	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							
2	Суп молочный с мак.изд.	0,16	3,64	3,72	13,72	103	160
3	Котлеты рубл.с б/к капуст.	0,115	18,4	12,94	14,33	227	455.24
4	Соус сметан.3 с томат.	0,03	0,52	0,97	2,89	20	601.02
5	Компот из изюма 2в	0,17	0,39	0,08	20,23	84	638.18
6	Хлеб ржаной 1 порция	0,04	2,64	0,48	13,36	69	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,515	25,59	18,19	64,53	503	
Полдник							
1	Ватрушки с повидлом	0,037	2,34	1,56	22,77	112	741.06
2	Какао с молоком	0,18	3,34	3,32	14,51	102	693.05
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,217	5,48	4,88	37,28	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	12,14	12,03	46,94	360	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	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	25,59	18,19	64,53	503	
	Полдник	0,217	5,48	4,88	37,28	214	
	Ужин	0,4	12,14	12,03	46,94	360	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,637	52,08	47,47	203,45	1437	

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

2-неделя

4 Четверг

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак							
1	Каша геркулесовая (вязкая)	0,150/3	4,88	6,51	19,19	155	302.2
2	Бутерброд с яйцом и масло	0,015/20/3	3,67	5,2	7,87	92	1.07
3	Чай с сахаром	0,180/8	0,06	0,02	9,59	38	685
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,35	8,61	11,73	36,65	285	
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 свеклы с ябл. с р/м	0,03	0,31	3,65	2,45	38	51.18
2	Щи из св.кап.с мясом и сме	0,18/10/8	4,52	3,92	5,64	78	124.27
3	Котлеты рубл.из цыплят	0,06	8,66	6,68	4,61	121	499.01
4	Компот из сушеных груш	0,165	0,51	0,13	22,55	78	638
5	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	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,595	18,76	21,31	59,37	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	Печень по -строгановски	0,05	7,69	5,43	5,63	95	
2	Капуста тушенная свежая.	0,11	2,25	4,18	6,75	89	
3	Мандарин свежий	0,11	0,66	0,2	9,87	37	
4	Какао с молоком	0,15	2,78	2,77	12,09	85	693.05
5	Хлеб пшеничный	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
	ИТОГ ПО ГРУППЕ	0,44	14,9	12,74	44,18	353	
ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	8,61	11,73	36,65	285	
	Завтрак 2	0,11	1,24	0,56	15,92	70	
	обед	0,595	18,76	21,31	59,37	494	
	Полдник	0,215	3,45	3,25	46,89	212	
	Ужин	0,44	14,9	12,74	44,18	353	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,665	46,96	49,59	203,01	1414	

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

2-НЕДЕЛЯ

5 ПЯТНИЦА

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак							
1	Каша манная (вязкая) с маслом	0,150/3	4,12	5,5	18,21	140	302.691
2	Бутерброд с сыром Российский	0,016/10/3	3,68	6,24	8,24	102	3.1
3	Чай с лимоном	0,180/9/6	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 белок.капусты	0,03	0,47	1,53	2,81	29	43.05
2	Суп картофельный на р/б с т	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	0,03	0,93	2,18	3,96	35	595.04
5	Свекла тушеная в молочном	0,11	2,09	5,91	11,25	107	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	0,580	17,77	18,18	66,07	493	
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	Хлеб пшеничный	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
2	Запеканка рисовая с творогом	0,135	10,78	4,43	19,52	191	315
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	Углевод	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,35	7,92	11,78	36,35	282	
	Завтрак 2	0,115	0,35	0,4	18,97	70	
	обед	0,58	17,77	18,18	66,07	493	
	Полдник	0,205	7,81	10,25	39,35	211	
	Ужин	0,4	15,65	7,53	47,95	354	
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1,65	49,5	48,14	208,69	1410	

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

Неделя (день недели)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
1 неделя				
Понедельник	43,42	47,01	208,91	1415
Вторник	46,84	47	204,44	1415
Среда	45,54	47	203	1414
Четверг	44,72	47	206,26	1413
Пятница	49,76	47,04	208,13	1460
2 неделя				
Понедельник	46,74	49,01	209,01	1410
Вторник	47,92	47,75	215,67	1437
Среда	52,08	47,47	203,45	1437
Четверг	46,96	49,59	203,01	1414
Пятница	49,5	48,14	208,69	1410
Среднее значение	47,34	47,7	207,05	1422
Должное значение	42	47	203	1400
% отклонения	12,7	1,4	2	1,5

