



УТВЕРЖДАЮ:

Директор начальной школы
- детского сада №115

 Н. Н. Зеленцова

Приказ № 301 от « 28 » 12 2023г

Перспективное двухнедельное меню Муниципального общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад №115»

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,97	4,09	15,00	118	0,8	№32-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	9,60	7,01	40,74	269	1,10	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным)	150	7,60	4,70	13,40	122	3,6	№10-2010;
	Шницель мясной	50	5,94	5,45	8,66	108	0,5	№59-2010
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,07	15,75	66	37,8	№93-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	20,66	13,85	77,37	522	41,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№46-2010
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,40	58	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	20,68	12,77	49,20	403	0,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	51,28	33,65	178,71	1237	79,1	

День 2 (вторник)

ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша пшеничная молочная	150	4,10	2,30	16,90	116	1,1	№35-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	6,21	9,21	42,37	292	1,10	
2-й завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,28	3,43	9,69	97	7,3	№9-2010, №20-2010
	Котлеты по-хлыновски	50	8,30	6,72	3,60	105	2,4	№59-2010
	Капуста тушеная	100	2,40	3,24	6,60	84	22,20	№82-2010
	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18,23	13,91	54,18	449	32,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень по строгановски	80	11,16	7,96	5,40	140	20,0	№56-2010
	Рис отварной	110	2,64	3,19	21,34	143	0,0	№73-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	48,01	35,81	150,80	1200	77,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1388	76,95	60,43	253,35	2000	111,90	

День 3 (среда)

ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная геркулесовая	150	4,20	3,00	16,09	108	1,1	№34-2010
	Какао напиток на молоке	180	4,77	4,95	20,84	152	1,8	№100-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	11,03	14,86	48,41	380	2,9	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем , с мясом , со сметаной	150	5,07	3,83	6,12	98	6,2	№ 17-2010 № 6-2010
	Биточки рыбные	50	6,91	6,74	14,93	148	0,0	№51-2010
	Картофель отварной	110	1,44	3,36	12,96	113	3,7	№77-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	0,68	14,46	69,08	523	10,1	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Ёжики мясные	150	11,89	10,99	14,97	207	3,3	№64-2010
	Овощи по сезону	30	0,21	0,00	0,78	4	3,0	№30-1994
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	14,13	11,26	41,14	327	6,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1388	26,18	40,60	170,03	1273	55,3	

День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,29	16,74	105	1,1	№262-1994
	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	6,01	9,20	42,21	281	1,1	
2-й завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	4,50	1,50	6,00	60	1,0	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150	5,80	6,30	12,60	125	4,5	№8-2010, №19-2010
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,59	10,91	9,90	177	0,7	№71-2010
	Винегрет овощной	110	1,54	11,22	7,92	117	10,0	№3-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	20,06	28,96	65,49	583	15,4	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	40/40	8,30	10,70	16,61	190	2,1	№63-2010
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	14,63	14,12	68,20	456	2,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1288	45,20	53,78	181,90	1379	19,6	

День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная рисовая жидкая	150	3,75	2,25	20,85	118	1,1	№33-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	5,86	9,16	46,32	294	1,05	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
	Фрукт	100	0,30	0,30	6,50	31	7,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,64	0,32	17,9	75	43	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	150	5,80	6,20	5,90	104	12,9	№7-2010, №17-2010
	Шницель рыбный	50	6,91	6,74	14,93	148	0,0	№51-2010
	Картофельное пюре	110	2,64	3,72	9,36	102	3,7	№78-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	1,28	17,19	65,26	518	16,80	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№296-1994
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	20,73	12,77	48,79	401	0,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1438	28,51	39,44	198,27	1287	61,0	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		6842	198,77	237,79	1015,87	7188	326,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		1368	39,75	47,56	203,17	1438	65,36	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День 6 (понедельник)

ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	4,20	3,00	16,09	108	1,1	№34-2010
	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	8,83	5,92	41,83	259	1,40	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,34	0,02	11,40	44	1,1	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	4,41	1,48	11,42	74	0,02	№131-1994
	Азу	70	11,65	11,25	3,06	158	1,8	Сб.рец.2015
	Рис отварной	110	2,40	2,90	19,40	130	0	№73-2010
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,07	15,75	66	37,8	№93-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	21,28	16,18	62,99	504	39,6	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№46-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	20,73	12,77	48,79	401	0,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	51,18	34,89	165,01	1207	42,2	

День 7 (вторник)

ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная гречневая	150	6,60	3,15	26,40	162	1,1	№32-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	8,71	10,06	51,87	338	1,10	
2-й завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	4,50	1,50	6,00	60	1,10	
ОБЕД	Свекольник по-домашнему со сметаной	150	2,39	5,40	6,14	102	5,5	№111-1994
	Биточки рыбные	50	6,90	6,73	14,93	148	0,0	№51-2010
	Картофельное пюре	110	2,64	3,72	9,36	102	3,7	№78-2010
	Салат из капусты	30	0,66	1,50	3,30	31	15,4	№62-1997
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	15,72	17,88	68,80	547	24,8	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	40/40	8,30	10,70	16,61	190	2,1	№63-2010
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	14,63	14,12	68,20	456	2,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	43,56	43,56	194,87	1400	29,12	

День 8 (среда)

ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Вермишель молочная	150	4,80	4,20	15,60	122	1,5	№14-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,41	4,84	21,26	148	1,8	№98-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	11,27	15,95	48,34	390	3,3	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,34	0,02	11,4	44	36	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150	5,80	6,20	6,00	104	13,0	№7-2010
	Жаркое по-домашнему	140	9,94	13,44	13,16	223	7,42	№57-2010
	Овощи по сезону	30	0,21	0,00	0,78	4	3,0	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	19,08	20,17	55,01	495	23,6	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№296-1994
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	20,73	12,77	48,79	401	0,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	51,42	48,91	163,54	1329	63,0	

День 9 (четверг)

ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,90	2,60	25,20	144	1,1	№38-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	7,01	9,51	50,67	320	1,1	
2-й завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	4,50	1,50	6,00	60	1,05	
ОБЕД	Суп вермешелевый с курицей	150	6,80	7,09	9,38	129	1,6	№13,19-2010
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,59	10,91	9,90	177	0,7	№71-2010
	Капуста тушеная	100	2,40	3,24	6,60	84	22,20	№82-2010
	Напиток из свежемороженой ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№ 647-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	22,04	21,76	60,17	553	25,0	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели из говядины	35/35	9,26	11,89	18,46	211	2,4	№63-2010
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,27	4,40	27,72	178	0,0	№74-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	17,56	16,56	71,57	505	2,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1368	51,11	49,33	188,41	1437	29,53	

День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Омлет натуральный	80	7,70	12,72	1,46	151	0,0	№43-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	12,33	15,64	27,20	302	0,30	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,34	0,02	11,40	44,00	36,00	
ОБЕД	Рассольник с мясом, со сметаной	150	5,80	9,60	12,67	125	4,6	№17-2010; №17-2010
	Котлеты по-хлыновски	50	8,30	6,72	3,60	105	2,4	№59-2010
	Икра свекольная	80	1,12	5,04	4,48	78	2,9	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	18,35	21,89	55,82	472	10,08	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная рисовая	150	3,75	2,25	21,30	120	1,1	№33-2010
	Плюшка	70	4,09	1,57	44,34	197	1,1	№687-1994
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	9,87	4,09	91,03	433	2,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	40,89	41,64	185,45	1250	48,58	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		6854	215,12	231,19	1014,75	6775	212,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		1371	43,02	46,24	202,95	1355	42,49	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		1370	41,39	46,90	203,06	1396	53,9	

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,3

Нормативная документация:

Методические рекомендации "Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области.

Ярославль- 2010

