

Утверждаю

Начальник отдела образования
Администрации Чаплыгинского
Муниципального района

Горяченкова О.А.



М Е Н Ю

примерное двухнедельное меню школ Чаплыгинского района
для дошкольной образовательной организации:

от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

на 2020-2021 учебный год

Согласовано

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

по Липецкой области

в Данковском Лев Толстовском

Чаплыгинском районах

Бардина Г.Н.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда грамм		Пищевые вещества грамм						Энергетическая ценность ккал.		Витамин С		№ рецептур	
				Белки	Жиры	Углеводы		от 1 до 3 лет	от 3-7 лет						от 1 до 3 лет
День 1		от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет				
Завтрак	Каша манная молочная	180	200	6,63	7,14	8,09	8,14	21,67	25,06	184,8	201,2	2,34	2,34	185	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0		
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0		
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392	
	Итого			7,87	8,76	15,84	16,05	30,05	36,18	293,65	324,3	2,34	2,34		
	Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
	Обед	Салат из белокочан. капусты	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35	20
		Суп картоф. с бобовыми	150	200	3,73	4,95	3,3	3,95	14,05	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8	81
		Котлета рыбная	60	70	8,64	10,91	0,18	0,22	9,47	12,31	94,4	123,72	0,18	0,24	255
		Пюре картофельное	100/4	120/5	2,14	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	22,73	27,27	321
Напиток из сока		150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0	114	
Хлеб ржаной		30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0		
Хлеб пшеничный		15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0		
Итого				19,84	25,32	9,24	11,23	90,9	113,6	543,68	709,04	73,76	81,26		
Подлинник		Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	883
Ужин		Кондитерские изделия	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	192,3	0	0		
	Оладьи с маслом слив. И сахаром	100/3/30	120/3/5	7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	380,78	0	0		
	Молоко кипяченное	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	2,6	2,34		
	Итого			11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	485,18	2,6	2,34		
	Всего			41,66	51,63	52,75	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	78,7	85,94		
	День 2														
	Завтрак	Йогурт вареное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0	213
		Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
		Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
Чай с сахаром		150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392	

Второй завтрак	Итого	75	80	7,87	8,76	0	15,84	16,05	30,05	36,18	293,65	324,3	2,34	2,34	
	Сок (фрукты)			0,375	0,4			0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,54	0,54	2,0	2,0	4,86	4,86	4,86	38,552	38,52	5,6	5,6	33
	Рассольник со сметаной	150	200	1,47	1,9	4,17	4,75	11,08	14,66	14,66	87,77	108,62	10,37	13,82	76
	Котлета мясная	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5	282
	Макаронные изделия отвар.	100	120	3,58	4,21	2,55	3,34	23,73	27,92	27,92	134,41	161,24	0,4	0,4	376
	Компот из суш. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	22,97	77,22	86,7	20,0	20,0	114
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			19,84	25,32	9,24	11,23	90,9	113,6	113,6	543,68	709,04	73,76	81,26	
Подлн	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
	Булочка школьная	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	26,96	26,96	26,96	179,0	179,0	0	0	469
	Итого			6,95	7,72	9,88	10,58	43,27	45,29	45,29	282,41	302,78	0	0	
Ужин	Сырники с мол.-смет. соус.	100/50	120/50	17,77	21,67	10,75	13,54	22,6	28,14	28,14	259,81	322,96	0,73	0,96	
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	23,65	77,93	93,52	0	0	382
	Итого			18,46	22,5	10,75	13,54	42,31	51,79	51,79	337,74	416,48	0,73	0,96	
	Всего			54,29	65,74	52,75	59,26	196,64	238,26	238,26	1484,43	1726,72	20,6	24,64	
День 3															
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	200	7,38	7,38	8,6	8,6	24,78	24,78	24,78	205,2	205,2	2,34	2,34	185
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			8,62	9	16,35	16,51	44,14	49,33	49,33	355,74	379,47	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,57	0,57	1,03	1,03	5,24	5,24	5,24	30,43	30,43	18,85	18,85	40
	Щи из свеж. капусты с картоф	150/5	200/5	1,57	2,03	4,09	4,63	7,59	9,89	9,89	72,82	88,48	23,2	30,72	67
	Плов	140	150	15,2	16,47	17,23	18,51	26,22	26,27	26,27	323,31	340,18	2,25	2,25	304
	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	17,09	55,77	65,25	20,0	20,0	372
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			20,88	23,76	23,25	25,34	74,83	86,59	86,59	589,88	667,74	64,3	71,82	
Подлн	Какао с молоком	150	180	4,02	4,82	4,5	5,53	16,61	20,16	20,16	85,89	120,0	1,76	2,1	397

	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
	Итого			5,86	6,66	6,7	7,73	35,72	39,27	184,67	218,78	1,76	2,1
Ужин	Рагу овощное	120	150	11,86	13,56	2,24	3,36	16,18	21,56	93,88	127,97	40,9	50,0
	Ййцо вареное	1шт.	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			18,1	20,18	7,34	8,62	35,68	46,25	241,16	298,98	40,9	50
	Всего			53,24	60,0	53,64	58,26	197,72	229,28	1400,51	1595,97	110,8	127,86
День 4													
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	200	6,13	6,48	8,09	8,14	22,19	25,76	184,10	201,6	2,34	2,34
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			7,37	8,1	15,84	16,05	41,55	50,31	334,64	375,87	2,34	2,34
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат из белокочан. капусты	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35
	Суп картофельный с макарон.издел.	150	200	2,06	2,27	3,76	3,78	15,99	17,39	62,22	68,96	10,2	13,6
	Жаркое по- домашнему	150	185	15,03	16,69	15,34	18,0	21,03	23,89	281,31	324,43	32,41	42,85
	Компот из сушен.фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			21,74	24,76	20,98	23,93	82,93	96,7	555,10	650,29	63,36	77,2
Подлин	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			4,47	5,62	4,12	4,98	24,55	29,31	146,19	180,78	1,5	1,76
Ужин	Запеканка из творога	100	120	17,95	21,77	14,59	17,57	18,65	23,48	305,77	353,48	0,97	1,31
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			17,95	21,77	14,59	17,57	29,63	36,91	347,46	404,65	0,7	0,9
	Всего			51,91	60,65	55,53	62,53	186,01	221,07	1412,45	1642,59	69,4	83,8
	Завтрак												
День 5	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34
Завтрак	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0

	Итого			23,665	27,99	25,8	29,16	78,56	97,32	638,21	762,42	30,92	31,42	
Полдн ик	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			4,47	5,62	4,12	4,98	24,55	29,31	146,19	180,78	1,5	1,76	
Ужин	Котлеты рисовые с мол-смет. Соус.	100/20	100/30	6,15	6,6	9,81	10,83	31,13	32,36	238,23	251,13	0,27	0,41	198
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	382
	Итого			6,84	7,43	9,81	10,8	50,84	56,01	316,16	344,65	0,27	0,41	
	Всего			41,3	47,74	52,08	57,45	173,59	207,47	1313,94	1524,96	32,69	33,59	
День 7														
Завтрак	Суп молоч с макарон. издел.	150	200	4,62	6,16	5,28	7,04	21,55	28,73	127,6	170,1	1,56	2,08	93
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			5,86	7,78	13,03	14,95	40,91	53,28	278,14	344,37	1,56	2,08	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Сагат из моркови	50	50	0,64	0,64	1,05	1,05	5,14	5,14	29,53	29,53	2,2	2,2	41
	Суп картофеля. с бобовыми	150	200	3,73	4,95	3,3	3,92	14,05	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8	81
	Шницель мясной	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5	282
	Рис отварной	100	120	2,42	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0	315
	Напиток из сока	150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0	114
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			23,675	28,09	17,92	20,81	97,43	117,73	640,89	767,21	33,2	36,1	
Полдн ик	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	1,95	2,34	
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			6,04	6,88	7	7,98	26,16	27,57	185,78	203,18	1,95	2,34	
Ужин	Омлет натуральный	80	80	6,8	6,8	9,41	9,41	3,13	3,13	126,41	126,41	0	0	215
	Капуста тушеная	150	150	3,53	3,53	3,14	3,14	10,49	10,49	84,49	84,49	79,23	79,23	132
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			11,49	11,87	13,05	13,21	32,84	38,03	295,34	319,07	79,23	79,23	
	Всего			47,07	54,62	51,0	56,95	197,34	236,61	1400,15	1633,83	115,94	119,75	

	Рис отварной с маслом слив.	100	120	2,42	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0	29
	Компот из сушен. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			19,74	24,13	8,25	10,17	107,57	129,04	598,66	728,17	30,73	35,89	
Полдн	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			5,15	5,92	5,82	6,52	35,42	37,44	202,22	222,56	1,5	1,76	
Ужин	Винегрет овощной	100	100	1,35	1,35	6,16	6,16	7,69	7,69	91,6	91,6	33,55	33,55	45
	Йогурт вареное	1шт.	1шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0	213
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			7,59	7,97	11,26	11,42	27,19	32,38	238,88	262,61	33,55	33,55	
	Всего			40,45	46,92	41,95	45,2	208,54	244,91	1371,65	1584,21	68,12	73,54	
День 10														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34	185
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			7,97	8,9	16,62	17,09	38,36	46,05	331,89	370,87	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат зимний	50	50	0,97	0,97	3,12	3,12	4,52	4,52	47,33	47,33	9,1	9,1	22
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,65	2,0	3,21	3,78	14,63	17,53	94,03	108,32	10,2	13,6	80
	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164,0	219,0	15,03	20,03	298
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	382
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			17,77	22,94	13,97	17,04	82,33	101,9	519,9	642,57	35,83	44,33	
Полдн	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			1,84	1,84	2,2	2,2	30,09	32,54	140,47	149,95	0	0	
Ужин	Запеканка из творога с мол.-	100/50	120/50	17,95	21,77	14,59	17,57	18,65	23,48	305,77	353,48	0,97	1,31	237

	смет. соус.																			
	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	1,95	2,34							
	Итого			22,15	26,81	19,39	23,35	25,7	31,94	392,77	457,88	2,92	3,65							
	Всего			49,73	60,49	66,77	77,61	195,13	235,91	1385,03	1621,27	41,09	50,32							

Необходимо предусмотреть ежедневную С- витаминизацию 3-х Блюл

Меню разработала технолог службы питания

Исаева Н.Г.

Утверждено
Начальник отдела образования
администрации Чаплыгинского
муниципального района

Горячкова О.А.

Примерное двухнедельное меню

для дошкольной образовательной организации

для двух возрастных групп: от 1 до 3 лет и от 3 - 7 лет

