

**Двухнедельное меню
дошкольной группы
МАОУ «Большемакателемская СШ»
на 2023- 2024 учебный год для детей с 3 лет до 7 лет.**

1 день

	Наименование	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№8К	Каша манная молочная жидкая	180	8,1	7,5	26,4	229,1
№7П	Какао на молоке	180	-	-	12,0	47,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	ИТОГО:	400	11,06	17,08	58,3	415,55
	2 Завтрак					
№8П	Сок	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	итого:	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	Обед					
№6О	Икра кабачковая	40	0,67	3,12	2,7	41,65
№5С	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	2,7	4,4	21,3	127,4
№11М	Тефтели мясо - крупяные	120	11,6	9,3	14,9	190,8
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	68,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	580	18,68	18,07	79,81	533,25
	Уплотненный полдник					
№7Я	Омлет	130	9,0	10,0	9,5	166,0
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№6	Сыр порционный	25	4,8	6,1	-	75,6
№5П	Чай сладкий с молоком	180	5,2	4,8	18,1	137,9
	Итого:	355	14,44	13	39,5	265,5
	Итого за 1 день	1435	34,79	47,25	189,61	1262,3

2 день

	Наименование	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№5К	Каша из пшена и риса молочная жидкая	180	10,2	9,8	33,0	262,5
№6П	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4,8	18,1	137,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	ИТОГО:	400	18,36	24,18	71,0	586,85
	2 Завтрак					
№4К	Банан	100	-	-	-	
	итого:	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	Обед					
№3С	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,1	4,8	13,7	101,2
№3	Капуста, тушенная с мясом	180	2,4	5,3	10,4	99,5
№10П	Компот из свежих фруктов	180	0,4	-	16,3	68,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	600	22,7	26,8	90,47	691,0
	Уплотненный полдник					
№46	Сырники из творога	120	17,3	11,4	19,2	250
№6К	Повидло	20	2,16	2,55	18,8	98,7
№4П	Чай с сахаром	180	-	-	12,0	47,9
	Итого:	320	19,68	5,24	38,36	281,95
	Итого за 1 день	1420	60,74	56,22	211,76	1607,8

3 день

	Наименование	Выход блюد	углеводы	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№7К	Каша гречневая молочная жидкая	180	9,7	9,6	29,7	245,8
№6П	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4,8	18,1	137,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	ИТОГО:	400	17,86	23,98	67,7	570,15
	2 Завтрак					
№8П	Сок	100	-	-	12.0	48.0
	итого:	100	5.44	6.4	13.94	138.4
	Обед					
№4С	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,69	4,69	13,68	103,88
№16Р	Биточки рыбные	70	15,65	2,18	4,17	95,64
№1	Рагу овощное	110	4.4	6.0	26.1	176.9
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	68,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	600	20,5	24,3	75,37	5969,6
	Уплотненный полдник					
№42	Запеканка рисовая	150	6.63	6.27	45.3	220.3
№5К	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2.16	2.55	18.8	98.7
№1П	Кисель	180	0	0	12.0	48.0
	Итого:	350	17,3	17,03	66,31	797,85
	Итого за 1 день	1450	55,56	65,31	221,38	1737,0

4 день

	Наименование	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№6К	Каша пшеничная молочная жидкая	180	9,7	9,6	29,7	245,8
№7П	Какао с молоком	180	5,6	5,2	18,5	143,5
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№6	Сыр порционный	25	4.8	6.1	-	75.6
	ИТОГО:	405	18,26	24,38	68,1	575,75
	2 Завтрак					
№8П	Сок	100	-	-	12,0	48,0
	итого:	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	Обед					
№40	Салат из отварной свеклы	40	0.52	1.01	3.76	36
№12С	Суп овощной со сметаной	200	2.1	4.8	13.6	100.6
№2М	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	70	11,4	12,9	8,4	180,9
№5	Макароны с маслом	120	4.4	4.8	28,4	172.7
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	68,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	650	20.7	23,7	89,27	609,5
	Уплотненный полдник					
№17Р	Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом	110	17.4	12.4	4.6	201.5
№4П	Чай с сахаром	180	-	-	12.0	47.9
№1К	Вафли	30	0.75	7.5	18.0	134.5
	Итого:	320	16.94	11,44	42.53	383,75
	Итого за 1 день	1475	55.9	59.52	196.9	1617

5 день

	Наименование	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№3К	Каша рисовая молочная жидкая	180	9,7	9,6	29,7	245,8
№6П	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4,8	18,1	137,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	ИТОГО:	400	17,86	23,98	67,7	570,15
	2 Завтрак					
№8П	Сок	100	-	-	12,0	48,0
	итого:	100	0,4	-	11,3	46,0
	Обед					
№3О	Салат из кукурузы с луком	40	0,4	2,8	2,8	38,8
№7С	Суп-лапша на курином бульоне со сметаной	200	3,6	5,1	25,2	155,0
№5К	Жаркое по-домашнему	150	12,2	13,4	8,7	205,9
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	68,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	610	19,2	19,0	72,37	523,4
	Уплотненный полдник					
№1	Оладьи	150	7,7	9,5	41,7	282,7
№6К	Повидло	30	2,16	2,55	18,8	98,7
№4П	Чай с сахаром	180	-	-	12,0	47,9
	Итого:	350	8,0	6,37	44,8	255,4
	Итого за 1 день	1460	54,46	59,35	205,67	1560,95

6 день

	Наименование	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№8К	Каша манная молочная жидкая	180	8,1	7.5	26,4	229,1
№6П	Кофейный напиток на молоке	180	-	-	12,0	47,9
№7К	Печенье	20	2.9	1.33	19.81	111.65
№7	Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.09	74.8
	ИТОГО:	390	10,2	21.3	65,5	494,8
	2 Завтрак					
№2К	Яблоко	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	итого:	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	Обед					
№6О	Икра кабачковая	40	0,67	3,12	2,7	41,65
№9С	Суп рыбный из консервов	200	9,0	7,5	17,3	165,7
№10М	Шницель мясной	70	22.0	24.0	0.0	303.5
№4	Овощи тушеные	120	1.7	2.2	7.5	57.8
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	58,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	650	34,87	31,12	88,17	860,85
	Уплотненный полдник					
№6Я	Омлет	85	9.0	10.0	9.5	166.0
№7О	Салат из моркови	45	-	-	12,0	47,9
№5П	Чай сладкий с молоком	180	2,9	1,33	19,81	111,65
№4	Батон	30	0.4	-	11.3	46.0
	Итого:	340	11.9	11.33	41,71	255,95
	Итого за 1 день	1480	52,37	58,85	203,48	1615,8

7 день

	Наименование	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№5К	Каша из пшена и риса молочная жидкая	180	10,2	9,8	33,0	262,5
№6П	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4,8	18,1	137,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	ИТОГО:	400	18,36	24,18	71,0	586,85
	2 Завтрак					
№4К	Банан	100	0.0	0.0	12.0	48.0
	итого:	100	0.0	0.0	12.0	48.0
	Обед					
№11С	Свекольник со сметаной	200	1,9	4,5	13,1	94,7
№9К	Биточки мясные	70	12,1	13,4	9,0	215,5
№8	Гороховое пюре	110	4,4	6,0	26,1	176,9
№10П	Компот из свежих фруктов	180	0,4	-	16,3	68,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	600	22.1	26,4	87.97	674,2
	Уплотненный полдник					
№2Т	Творожно-манная запеканка	120	29,8	5,2	20,6	253,5
№1П	Кисель	180	-	-	33,6	119,9
№5К	Молоко, сгущенное с сахаром	20	2,16	2,55	18,8	98,7
	Итого:	320	22.7	3.9	48.53	319.4
	Итого за 1 день	1420	62.86	54.48	228.07	1628.45

8 день

	Наименование	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№2К	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	9,7	9,6	29,7	245,8
№6П	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4,8	18,1	137,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	4.8	6.1	-	75.6
	ИТОГО:	400	17,86	23,98	67,7	570,15
	2 Завтрак					
№8П	Сок	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	итого:		0,0	0,0	12,0	48,0
	Обед					
№6С	Суп картофельный со сметаной	200	4,72	2,5	21,38	140,65
№12М	Формовые ленивые голубцы	80	13,3	12,3	12,7	215,5
№7	Рис отварной	100	0,31	0,75	2,44	10,9
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	68,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	600	21,73	16,05	74,99	529,55
	Уплотненный полдник					
№5	Макаронные изделия с маслом	100	4,4	4,8	28,4	172,7
№4О	Салат из отварной свеклы	40	2,6	2,4	2,0	31,4
№4П	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	12,0	47,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
	Итого:	350	17,3	17,03	66,31	797,85
	Итого за 1 день	1450	56,89	57,06	221,0	1645,55

9 день

	Наименование	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№6К	Каша пшеничная молочная жидкая	180	9,7	9,6	29,7	245,8
№7П	Какао с молоком	180	5,6	5,2	18,5	143,5
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	ИТОГО:	400	18,26	24,38	68,1	575,75
	2 Завтрак					
№2К	Яблоко	100	2,9	1,33	19,81	111,65
	итого:	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	Обед					
№10	Салат из капусты и моркови	40	0.52	1.01	3.76	36
№10С	Щи на курином бульоне со сметаной	200	1.7	5.6	11.6	98.3
№3М	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	70	11,0	10,9	7,0	159,7
№6	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,8	6,00	28.8	165,5
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	58,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	650	19,94	23,0	85.87	576,0
	Уплотненный полдник					
№	Котлеты манные	110	4.4	4.8	28.4	172.7
№5К	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	18,8	98,7
№4П	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	12,0	47.9
	Итого:	310	16.09	14,48	46,47	423,35
	Итого за 1 день	1460	54.25	61,86	212.44	1623

10 день

	Наименование	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность
	Завтрак					
№1К	Макароны отварные в молоке	180	9,8	9,2	30,7	246,8
№6П	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4,8	18,1	137,9
№4	Батон	30	2,9	1,33	19,81	111,65
№7	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	ИТОГО:	400	17,96	23,58	68,7	571,15
	2 Завтрак					
№8П	Сок	100	0,0	0,0	12,0	48,0
	итого:		0,0	0,0	12,0	48,0
	Обед					
№8С	Суп крестьянский со сметаной	200	2.1	5.0	14.2	104.1
№15Р	Котлета рыбная любительская	70	12.4	10.6	7.0	204.1
№2	Картофельное пюре	120	4.4	6.0	26.1	176.9
№2П	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	16,3	58,0
№5	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	610	15.6	14.8	76.57	495.6
	Уплотненный полдник					
№20	Винегрет овощной	75	5.6	9.6	39.1	268.1
№3П	Кисломолочный напиток с сахаром	200				
№5	Плюшка	80	5.44	6.4	13.94	138.4
	Итого:	355	19,55	19,5	62,5	507,04
	Итого за 1 день	1465	53.11	57.88	218,47	1617.79