

Утверждаю:

Директор МБОУ Якшур-
Бодьинская СОШ

А.А. Перовошиков

« 10 » 03. 2021 г.

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
111	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150	4,0	4,54	27,48	166,95	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	315	8,79	14,09	53	372,95	0,98
2-ой завтрак							
248	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
34	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	4,60
65	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,27	52,09	3,45
176	Жаркое по- домашнему	150	5,63	3,98	11	170	6,13
251	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:	545	11,09	9,64	59,86	440	15,47
Полдник							
19	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	1,92
133	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184	0,17
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
254	Кисель из плодов свежих ягод/ молочный кисель	150	3,15	2,79	22,68	128,6	1,38
	Итого полдник	270	11,53	18,78	35,65	368,6	3,47
	Всего за день		31,81	42,91	160,20	1225,5	29,92
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
111	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150	4,0	4,54	27,48	166,95	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	315	8,79	14,09	53	372,95	0,98
2-ой завтрак							
248	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
34	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	4,60
65	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,27	52,09	3,45
176	Жаркое по- домашнему	150	5,63	3,98	11	170	6,13
251	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:	545	11,09	9,64	59,86	440	15,47
Полдник							
19	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	1,92
133	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184	0,17
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
254	Кисель из плодов свежих ягод/ молочный кисель	150	3,15	2,79	22,68	128,6	1,38
	Итого полдник	270	11,53	18,78	35,65	368,6	3,47
	Всего за день		31,81	42,91	160,20	1225,5	29,92
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак							
106	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	1,55	2,64	16,1	94	
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого завтрак	350	9,43	12,24	43,62	322	1,27
2-ой завтрак							
268	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3
	Итого 2-ой завтрак	150	0,75		15,15	64	3
Обед							
13	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34	13,98
64	Суп лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,19	61	0,3
164	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
216	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1
253	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Итого обед:	545	15,58	11,94	69,05	442,50	28,80
Полдник							
149	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24
241	Соус сметанный	10	1,41	4,99	5,87	74	0,04
261	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого полдник	240	22,05	17,6	52,9	459	75,28
	Всего за день		38,93	41,78	180,67	1287,50	108
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак							
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	350	11,73	14,67	36,97	359,75	2,51
2-ой завтрак							
254	Кисель из плодов св. ягод	150	0,75	0,30	19,60	78,90	1,38
	Итого 2-ой завтрак	100	0,75	0,30	19,60	78,90	1,38
Обед							
44	Салат «Космос»	50	2,93	7,31	2,88	89,53	23,10
62	Суп картофельный с крупой	150	3,39	3,26	9,86	82	5,76
191	Голубцы «Уралочка»	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03
253	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:	515	20,62	17,88	68,41	518	34,19
Полдник							
69	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,7
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
248	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого полдник	315	8,0	6,68	32,84	223,3	1,9
	Всего за день		41,50	40	167,62	1223,95	49,9
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
4 день							
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
106	Каша овсяная с маслом	100/5	1,55	2,64	16,1	94	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	295	8,59	7,9	41,23	271	1,05
	2-ой завтрак						
270	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Итого 2-ой завтрак	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Обед						
30	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17
60	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72	4,53
183	Котлета загадка с маслом	50/5	6,7	6	3,7	96	6,82
212	Макароны отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	
253	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Итого обед:	525	14,6	14,99	66,27	458	27,34
	Уплотненный полдник						
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	
233	Рагу из овощей	150	3,11	10	13,79	158	10,8
298	Коржик молочный	40	2,44	4,21	23,24	141	0,02
268	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3
	Итого полдник	355	7,49	10,15	59,42	398	13,82
	Всего за день		35,03	36,79	172,92	1202	40,66
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
5 день							
	Завтрак						
110	Каша вязкая манная, с изюмом с маслом	150/5	3,68	3,92	26,03	154	0,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	340	8,42	13,47	51,28	360	1,41
	2-ой завтрак						
268	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3,5
	Итого 2-ой завтрак	150	0,75		15,15	64	3,5
	Обед						
15	Салат «Газалык» (Удмуртское блюдо)	50	0,54	4,99	4,45	65	16,2
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,36	11,25	9,4	67,3	6,71
196	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	19
253	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	27	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:	595	16,59	24,24	61,54	570,30	42,21
	Полдник						
273	Блинчики со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	0,11
269	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого полдник	300	13,47	8,09	62,54	377	2,16
	Всего за день		39,23	45,80	190,51	1371,30	49,28
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак							
106	Каша ячневая с маслом	150	2,2	2,7	14,16	90	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,07	0,01	7,10	29	1,42
	Итого завтрак	290	4,72	10,26	35,88	259	1,42
2-ой завтрак							
270	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Итого 2-ой завтрак	150	4,35	3,75	6	75	1,05
Обед							
19	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	1,92
55	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,15	4,02	47	12,05
200	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41
253	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Итого обед:	555	21,02	17,5	73,53	544	14,50
Полдник							
117	Биточки из манной крупы со сгущ	150/15	6,39	4,68	37,80	219	0,48
269	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
248	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого полдник	415	12,56	9,31	62,43	383	12,53
	Всего за день		42,65	40,82	177,84	1261	29,50
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак							
106	Каша овсяная вязкая (геркулес) с сахаром и маслом	150	3,79	5,32	23,67	157	
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого завтрак	350	11,67	14,92	51,19	385	1,27
2-ой завтрак							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Итого 2-ой завтрак	150	4,35	3,75	6	75	1,05
Обед							
13	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34	13,98
63	Суп Пуштыешыд	150	3,45	2,40	7,35	64,50	3,20
152	Суфле из рыбы	60	12,61	7,32	3,29	129	0,14
225	Морковь, припущенная с маслом	100	1,8	2,94	11,44	79,2	3,4
251	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,01	27	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Итого обед:	545	20,72	15,14	55,71	441,70	22,01
Уплотненный полдник							
69	Суп молочный с вермишелью	150	4,32	3,92	14,13	108,90	0,69
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
254	Кисель из плодов свежих ягод /молочный кисель	150	3,15	2,79	22,68	128,6	1,38
	Итого полдник	330	9,84	7,01	51,30	308,50	2,07
	Всего за день		46,58	40,82	164,20	1210,20	26,40
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
261	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
	Итого завтрак	340	7,15	13,35	42,39	314,75	1,48
2-ой завтрак							
248	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
13	Салат «Витаминный» 2 вариант	40	0,33	2,44	2,11	31,76	3,52
53	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	66	5,28
197	Куры отварные	60	13,56	10,2		146	
216	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,11
253	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Итого обед:	560	20,66	19,37	62,30	507	21,21
Уплотненный полдник							
143	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/25	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
256	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,6	
	Итого полдник	315	11,86	10,29	59,85	480,10	0,31
	Всего за день		40,07	43,41	174,3	1345,85	23,00
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
111	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/5	3,15	4,27	23,14	144,37	
6	Сыр Российский, хлеб	10/15	3,51	3,11	7,25	71	0,07
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	612,96	89	1,2
	Итого завтрак	310	9,81	10,10	49,35	304	1,27
2-ой завтрак							
248	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого 2-ой завтрак,	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
34	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	4,60
72	Суп крем из разных овощей	150	3,52	6,9	10,23	117	6,54
193	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	1,85
251	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого обед:	515	16,44	20,17	70,02	469	14,28
Уплотненный полдник							
128	Макаронник	150/5	6,38	7,96	35,97	241	
20	Салат из моркови и яблок	40	0,86	5,22	7,87	82	6,95
261	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	
	Итого полдник	382	9,6	8,27	57,46	421	6,97
	Всего за день		36,25	39,0	186,63	1238	32,52
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

Примерное двух недельное меню для возрастной категории с 1,5 – 3 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 12 часов

№ тех. карты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
10 день							
106	Каша гречневая с маслом	100/5	3,2	3,24	13,98	97,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	295	10,23	8,5	39,1	274,5	1,05
2-ой завтрак							
268	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3
	Итого 2-ой завтрак	150	0,75		15,15	64	3
Обед							
13	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34	13,98
62	Суп картофельный с овсяной крупой	150	1,67	1,96	9,84	64	4,95
188	Тефтели из говядины	60	8,83	6,24	10,3	133	0,45
86	Свекла, тушенная в сметане	100	2,09	6,12	9,58	102	1,35
253	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	27	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Итого обед:	545	16,56	16,88	71,26	480	21,03
Полдник							
287	Пицца «Детская»	100	16,06	13,38	27,94	296	0,58
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
248	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого полдник	250	19,11	18,41	49,05	417	11,77
	Всего за день		46,65	43,79	174,56	1235,50	36,85
	Рекомендуется		35,7-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

