

Утверждаю

Начальник отдела образования
администрации Чаллыгинского
муниципального района

Горяченкова О.А.



М Е Н Ю

примерное двухнедельное меню школ Чаллыгинского 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

Чаллыгинском районах

Бардина Г.Н.



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда грамм | | Пищевые вещества грамм | | | | | | Энергетическая ценность ккал. | | Витамин С | | № рецептур | | | | |
|------------|---------------------------------|----------------------|------------|-----------------------------|-------|----------|---------------|------------|---------------|-------------------------------|---------------|------------|--------|------------|-----|-------|-------|-------|
| | | от 1 до 3 лет | от 3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | 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 | | | | | | |
| День 1 | 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 | | | |
| | | | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | | | | |
| | | | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 42,75 | 57 | 0 | | 0 | | |
| | | | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | | 392 | | |
| | | | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 30,05 | 36,18 | 293,65 | 324,3 | 2,34 | 2,34 | | | | |
| | | | 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 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 | | | | | |
| Полдн | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 883 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| Ужин | 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 | 15,84 | 16,05 | 30,05 | 36,18 | 293,65 | 324,3 | 2,34 | 2,34 | |
| | Сок (фрукты) | | | 0,375 | 0,4 | 0 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | |
| 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 |
| | Булочка школьная | 50 | 50 | 3,64 | 3,64 | 6,26 | 6,26 | 26,96 | 26,96 | 179,0 | 179,0 | 0 | 0 | 469 |
| | Итого | | | 6,95 | 7,72 | 9,88 | 10,58 | 43,27 | 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 | 259,81 | 322,96 | 0,73 | 0,96 | |
| | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 382 |
| | Итого | | | 18,46 | 22,5 | 10,75 | 13,54 | 42,31 | 51,79 | 337,74 | 416,48 | 0,73 | 0,96 | |
| | Всего | | | 54,29 | 65,74 | 52,75 | 59,26 | 196,64 | 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 | 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 | 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 | | | 8,62 | 9 | 16,35 | 16,51 | 44,14 | 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 | 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 | 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 | 72,82 | 88,48 | 23,2 | 30,72 | 67 |
| | Плов | 140 | 150 | 15,2 | 16,47 | 17,23 | 18,51 | 26,22 | 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 | 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 | 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 | | | 20,88 | 23,76 | 23,25 | 25,34 | 74,83 | 86,59 | 589,88 | 667,74 | 64,3 | 71,82 | |
| Полдн | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 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 |
| | Яйцо 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 | Молoko 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 |

Утверждаю
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

