

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЛЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОБУ «Ильинская ОШ»  
О.А.Пасхина  
приказ №5/01-03 от 31.01.2025г.

**Меню основного питания  
воспитанников дошкольной группы  
(возрастная группа 1,5-3 года)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 1 Неделя 1</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша дружба молочная	150	4.1	2,3	21	120	0.06	0.13	1.1	99	0.8	№ 37 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4.9	4	21.2	142	0.05	0.2	1.8	167	0.9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>370</b>	<b>11,38</b>	<b>14,5</b>	<b>57,7</b>	<b>407</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,9</b>	<b>240</b>	<b>2,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый (овощной)	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми (горохом лущёным) с мясом	180	9,6	5,5	14,7	139	0,15	0,08	3,9	33	2	№10,17-2010 г
	Макаронные изделия	120	4,3	3,4	23,7	148	0,05	0,02	-	9	0,6	№ 75 2010 г
	Шницель мясной	60	7,9	7,9	9,9	147	0,05	0,06	0,6	13	1,4	№ 59-2010 г
	Овощи порционные	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,4	0	44,6	128	0	0	14	12	0,3	№ 93-2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>25,9</b>	<b>17,3</b>	<b>118,5</b>	<b>685</b>	<b>0,78</b>	<b>0,16</b>	<b>19,9</b>	<b>82</b>	<b>5,3</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,01	0	6	0,4	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>29,3</b>	<b>141</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0,8</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1280</b>	<b>39,28</b>	<b>33,9</b>	<b>215,6</b>	<b>1279</b>	<b>0,94</b>	<b>0,41</b>	<b>24,8</b>	<b>337</b>	<b>9,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 2 Неделя 1</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Каша геркулесовая молочная	150	4,2	3,0	16,1	108	0,09	0,13	1,1	113	0,8	№ 34-2010 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12,88</b>	<b>17,2</b>	<b>54,6</b>	<b>426</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>3,2</b>	<b>370,2</b>	<b>1,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>72</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>6,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп со свежей рыбой	180	7,7	2,5	9,7	101	0,19	0,08	7,3	31,5	0,8	№ 9,18 – 2010 г
	Оладьи из печени	60	10,3	8,9	6,9	153	0,15	1,14	4,7	9,0	3,7	№ 61 – 2010 г
	Рис отварной	120	2,9	3,5	23,3	156	0,02	0,02	-	2,4	0,5	№ 73 – 2010 г
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	-	28,4	117	0,02	0,02	0,5	20	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>25,1</b>	<b>15,4</b>	<b>93,9</b>	<b>650</b>	<b>0,91</b>	<b>1,26</b>	<b>13,9</b>	<b>78</b>	<b>6,5</b>	
<b>Полдник</b>	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/20	22,3	14,7	85	354	0,61	0,38	0,7	249	0,8	№ 46-2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>22,3</b>	<b>14,7</b>	<b>99,4</b>	<b>412</b>	<b>0,61</b>	<b>0,38</b>	<b>0,7</b>	<b>251</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1410</b>	<b>61,78</b>	<b>47,8</b>	<b>268,9</b>	<b>1560</b>	<b>1,74</b>	<b>2,03</b>	<b>23,8</b>	<b>707,2</b>	<b>10,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 3 Неделя 1</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Каша молочная жидкая рисовая	150	3,8	2,3	20,8	118	0,04	0,13	1,1	103	0,3	№ 33 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	0,05	0,2	1,8	167	0,9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12,98</b>	<b>17,1</b>	<b>57,5</b>	<b>436</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>3,0</b>	<b>65,2</b>	<b>1,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>72</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>6,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	180/10	5,94	6,9	6,2	123	0,08	9,08	6,1	34,5	1,1	№ 6, 17 – 2010 г
	Тефтеля мясная	30/30	3,51	4,6	6,0	80	0,02	0,03	0,9	8,7	0,7	№ 63-2010
	Греча рассыпчатая	120	6,84	4,8	30,3	195	0,17	0,09	-	16,8	3,3	№ 74-2010
	Компот из свежих ягод с витамином С	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№ 90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>20,07</b>	<b>17,0</b>	<b>93,1</b>	<b>622</b>	<b>0,79</b>	<b>9,22</b>	<b>7,7</b>	<b>79,2</b>	<b>6,9</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,1	0	6	0,4	
	Кисломолочные напитки (йогурт, снежок)	180	4,86	4,5	18,0	142	0,05	0,23	1,6	218,0	0,18	№ 103-2010
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>6,5</b>	<b>32,9</b>	<b>225</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,6</b>	<b>224,0</b>	<b>0,58</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1280</b>	<b>40,91</b>	<b>41,1</b>	<b>204,5</b>	<b>1355</b>	<b>1,02</b>	<b>9,85</b>	<b>18,3</b>	<b>376,4</b>	<b>9,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 4 Неделя 1</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Вермишель молочная	150	4,65	4,1	15,0	118	0,07	0,17	0,8	138	0,3	№14-2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	0,05	0,2	1,8	167	0,9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>370</b>	<b>11,93</b>	<b>16,3</b>	<b>51,7</b>	<b>405</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>2,6</b>	<b>312,2</b>	<b>1,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	180	3,24	2,9	11,7	97	0,09	0,07	8,64	27,0	0,7	№ 9 -2010 г, ТТК
	Рагу овощное с курой	180	26,22	42,63	10,5	401	0,15	0,25	10,8	52,0	2,9	№ 69-2010 г
	Кисель фруктовый с витамином «С»	180	-	-	12,4	58	0	0	0,2	1,8	-	№ 92- 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>33,06</b>	<b>46,03</b>	<b>59,8</b>	<b>677</b>	<b>0,76</b>	<b>0,32</b>	<b>19,64</b>	<b>92,8</b>	<b>4,5</b>	
<b>Полдник</b>	Манник	80	3,28	4,5	22,1	148	0,04	0,06	0,24	13,2	0,7	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,28</b>	<b>4,5</b>	<b>36,5</b>	<b>206</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>15,2</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1320</b>	<b>48,67</b>	<b>67,23</b>	<b>157,8</b>	<b>1335</b>	<b>0,98</b>	<b>0,78</b>	<b>32,48</b>	<b>436,2</b>	<b>9,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 5 Неделя 1</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Каша гречневая молочная	150	64,5	3,1	25,3	159	0,12	0,15	1,1	105	2,4	№ 39 – 2010 г
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>370</b>	<b>11,33</b>	<b>14,2</b>	<b>56,1</b>	<b>401</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>3,1</b>	<b>274,2</b>	<b>2,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый (овощной)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп с овощами молочный	180	3,96	3,8	12,2	99	0,09	0,16	7,7	113,4	0,5	№ 16– 2010 г
	Рыба запеченная	50	7,9	2,3	1,4	58	0,04	0,02	0,4	11,4	0,3	№ 49-2010 г
	Пюре картофельное	120	2,6	3,8	9,4	102	0,11	0,1	3,8	50,4	0,7	№ 78-2010г.
	Компот из смеси свежих плодов с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>18,24</b>	<b>10,6</b>	<b>73,6</b>	<b>483</b>	<b>0,76</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>194,4</b>	<b>3,3</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	30	1,44	11,0	16,6	172	0,02	0,04	-	31,8	0,2	№ 104-2010г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>1,44</b>	<b>11,0</b>	<b>31,0</b>	<b>230</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1260</b>	<b>31,51</b>	<b>35,9</b>	<b>170,8</b>	<b>1160</b>	<b>0,96</b>	<b>0,7</b>	<b>17,7</b>	<b>509,4</b>	<b>7,6</b>	
<b>Итого среднее за первую неделю</b>		<b>1310</b>	<b>44,43</b>	<b>45,2</b>	<b>203,5</b>	<b>1338</b>	<b>1,13</b>	<b>2,76</b>	<b>23,42</b>	<b>473,24</b>	<b>9,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 1 Неделя 2</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Каша пшённая молочная	150	4,65	2,7	19,3	120	0,09	0,13	1,1	108	0,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>370</b>	<b>11,33</b>	<b>14,3</b>	<b>57,8</b>	<b>407</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>3,1</b>	<b>277,2</b>	<b>1,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый (овощной)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми (горохом лущёным) с мясом	180	9,6	5,5	14,7	139	0,15	0,08	3,9	33	2	№10,17-2010 г
	Гуляш мясной	70	10,2	11,5	1,8	153	0,04	0,08	0,5	8,4	1,58	№ 55-2010 г
	Греча рассыпчатая	120	6,84	4,8	30,3	195	0,17	0,09	-	16,8	3,3	№74-2010
	Компот из свежих ягод с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>30,42</b>	<b>22,5</b>	<b>97,4</b>	<b>711</b>	<b>0,88</b>	<b>0,27</b>	<b>5,1</b>	<b>77,4</b>	<b>8,68</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,01	0	6	0,4	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 - 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>29,3</b>	<b>141</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0,8</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1270</b>	<b>43,75</b>	<b>38,9</b>	<b>194,6</b>	<b>1305</b>	<b>1,07</b>	<b>0,62</b>	<b>10,2</b>	<b>369,6</b>	<b>12,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 2 Неделя 2</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Каша геркулесовая молочная	150	4,2	3,0	16,1	108	0,09	0,13	1,1	113	0,8	№ 34-2010 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	0,05	0,2	1,8	167	0,9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>380</b>	<b>13,48</b>	<b>17,8</b>	<b>52,8</b>	<b>426</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>3,0</b>	<b>375,2</b>	<b>2,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>72</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>6,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	180/10	5,94	6,9	6,2	123	0,08	9,08	6,1	34,5	1,1	№ 6, 17 – 2010 г
	Котлета из мяса кур	60	9,5	7,5	10,7	156	0,06	0,09	0,5	26,4	0,9	№ 71-2010 г
	Рис отварной	120	2,9	3,5	23,3	156	0,02	0,02	-	2,4	0,5	№ 73 – 2010 г
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из смеси свежих плодов с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>22,22</b>	<b>18,6</b>	<b>91,2</b>	<b>661</b>	<b>0,69</b>	<b>9,21</b>	<b>8,7</b>	<b>85,5</b>	<b>4,4</b>	
<b>Полдник</b>	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/20	22,3	14,7	85	354	0,61	0,38	0,7	249	0,8	№ 46-2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>22,3</b>	<b>14,7</b>	<b>99,4</b>	<b>412</b>	<b>0,61</b>	<b>0,38</b>	<b>0,7</b>	<b>251</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1420</b>	<b>59,5</b>	<b>1,6</b>	<b>264,4</b>	<b>1571</b>	<b>1,52</b>	<b>10,16</b>	<b>18,4</b>	<b>712</b>	<b>8,6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 3 Неделя 2</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Каша манная жидкая	150	3,9	2,3	16,8	105	0,04	0,12	1,1	108	0,3	№ 32-2010 г
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12,58</b>	<b>16,5</b>	<b>55,3</b>	<b>423</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>3,2</b>	<b>365,2</b>	<b>1,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>72</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>6,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	180	30,7	11,4	10,2	210	0,05	0,09	1,4	35,4	1,1	№ 13,19 – 2010 г
	Шницель мясной	60	7,9	7,9	9,9	147	0,05	0,06	0,6	13	1,4	№ 59-2010 г
	Рагу овощное	120	2,6	5,8	11,8	115	0,07	0,07	10,1	40,0	1,1	№83-2010
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из смеси свежих плодов с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>45,08</b>	<b>25,8</b>	<b>82,9</b>	<b>698</b>	<b>0,7</b>	<b>0,24</b>	<b>14,2</b>	<b>110,6</b>	<b>5,5</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи	100	8,1	6,8	40,2	244	0,1	0,09	0,7	18,0	0,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,1</b>	<b>6,8</b>	<b>54,6</b>	<b>302</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1370</b>	<b>67,26</b>	<b>49,6</b>	<b>213,8</b>	<b>1495</b>	<b>0,96</b>	<b>0,71</b>	<b>24,1</b>	<b>503,8</b>	<b>8,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>День 4 Неделя 2</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,05	2,25	16,9	103	0,08	0,14	1,26	130,0	1,1	№ 35 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>370</b>	<b>6,43</b>	<b>10,45</b>	<b>46,8</b>	<b>306</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>1,05</b>	<b>116</b>	<b>1,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	180/10	5,94	6,9	6,2	117	0,08	9,08	12,1	34,5	1,1	№ 7, 17 – 2010 г
	Плов с мясом	180	14,4	17,8	36,7	363	0,06	0,09	3,3	21,6	2,4	№ 58-2010
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из свежих ягод с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>24,22</b>	<b>25,4</b>	<b>93,9</b>	<b>706</b>	<b>0,67</b>	<b>9,19</b>	<b>17,5</b>	<b>78,3</b>	<b>5,4</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет	100	10,0	12,0	2,0	155	0,05	0,39	0,2	80	2,0	№ 43 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>16,4</b>	<b>213</b>	<b>0,05</b>	<b>0,39</b>	<b>0,2</b>	<b>82</b>	<b>2,4</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1370</b>	<b>41,05</b>	<b>48,25</b>	<b>166,9</b>	<b>1272</b>	<b>0,86</b>	<b>9,75</b>	<b>28,75</b>	<b>292,3</b>	<b>11,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>День 5 Неделя 2</b>												
<b>Первый завтрак</b>	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0,01	-	0,2	0	
	Каша гречневая молочная	150	64,5	3,1	25,3	159	0,12	0,15	1,1	105	2,4	№ 39 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	0,05	0,2	1,8	167	0,9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	7	0,6	
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>370</b>	<b>84,68</b>	<b>16,0</b>	<b>67,1</b>	<b>478</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>2,9</b>	<b>279,2</b>	<b>3,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом и сметаной	180/10	7,5	7,1	12,7	137	0,11	9,08	4,6	24,0	1,21	№ 8, 17 – 2010 г
	Макаронные изделия	120	4,3	3,4	23,7	148	0,05	0,02	-	9	0,6	№ 75 2010 г
	Тефтели из мяса кур	30/30	4,3	5,2	6,7	98	0,03	0,04	0,8	17,7	0,5	№72-2010 г
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из свежих ягод с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>19,98</b>	<b>16,4</b>	<b>94,1</b>	<b>609</b>	<b>0,72</b>	<b>9,7</b>	<b>7,5</b>	<b>72,9</b>	<b>4,21</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочные напитки, йогурт, снежок	180	4,86	4,5	18,0	142	0,05	0,23	1,6	218,0	0,18	№ 103-2010
	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,01	0	6	0,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>6,5</b>	<b>32,9</b>	<b>225</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,6</b>	<b>224,0</b>	<b>0,58</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1290</b>	<b>111,42</b>	<b>39,3</b>	<b>203,9</b>	<b>1359</b>	<b>1,03</b>	<b>10,5</b>	<b>22,0</b>	<b>592,1</b>	<b>10,89</b>	
<b>Итого среднее за вторую неделю</b>		<b>1344</b>	<b>64,6</b>	<b>35,53</b>	<b>208,7</b>	<b>1400</b>	<b>1,09</b>	<b>6,35</b>	<b>20,7</b>	<b>494,0</b>	<b>10,46</b>	
<b>Итого среднее за две недели</b>		<b>1327</b>	<b>54,52</b>	<b>40,36</b>	<b>206,1</b>	<b>1369</b>	<b>1,11</b>	<b>10,06</b>	<b>22,06</b>	<b>483,62</b>	<b>9,93</b>	

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольной организации (СанПиН 2.3.6.0233-21, санПиН 2,3/2,4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.
3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.
4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.
5. Следует обратить внимание:
  - \* горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,
  - \* овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
  - \* овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
  - \* лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,
  - \* не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 6