

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
О.А.Пасхина



**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	Ca	Fe	
День 1 Неделя 1												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		370	11,38	14,5	57,7	407	0,14	0,23	2,9	240	2,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	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	
Итого за обед		610	25,9	17,3	118,5	685	0,78	0,16	19,9	82	5,3	
Полдник	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
Итого за полдник		200	1,5	2	29,3	141	0,01	0,01	0	8	0,8	
Итого за первый день		1280	39,28	33,9	215,6	1279	0,94	0,41	24,8	337	9,8	

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	
День 2 Неделя 1												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		380	12,88	17,2	54,6	426	0,17	0,37	3,2	370,2	1,7	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	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	
Итого за обед		610	25,1	15,4	93,9	650	0,91	1,26	13,9	78	6,5	
Полдник	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
Итого за полдник		320	22,3	14,7	99,4	412	0,61	0,38	0,7	251	1,2	
Итого за второй день		1410	61,78	47,8	268,9	1560	1,74	2,03	23,8	707,2	10,0	

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	
День 3 Неделя 1												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		380	12,98	17,1	57,5	436	0,12	0,37	3,0	65,2	1,9	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	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	
Итого за обед		600	20,07	17,0	93,1	622	0,79	9,22	7,7	79,2	6,9	
Полдник	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
Итого за полдник		200	6,36	6,5	32,9	225	0,06	0,24	1,6	224,0	0,58	
Итого за третий день		1280	40,91	41,1	204,5	1355	1,02	9,85	18,3	376,4	9,98	

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	
День 4 Неделя 1												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		370	11,93	16,3	51,7	405	0,15	0,38	2,6	312,2	1,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Обед	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	
Итого за обед		590	33,06	46,03	59,8	677	0,76	0,32	19,64	92,8	4,5	
Полдник	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	
Итого за полдник		260	3,28	4,5	36,5	206	0,04	0,06	0,24	15,2	1,1	
Итого за четвертый день		1320	48,67	67,23	157,8	1335	0,98	0,78	32,48	436,2	9,6	

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	
День 5 Неделя 1												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		370	11,33	14,2	56,1	401	0,17	0,35	3,1	274,2	2,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	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	
Итого за обед		580	18,24	10,6	73,6	483	0,76	0,3	12,6	194,4	3,3	
Полдник	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
Итого за полдник		210	1,44	11,0	31,0	230	0,02	0,04	-	33,8	0,6	
Итого за пятый день		1260	31,51	35,9	170,8	1160	0,96	0,7	17,7	509,4	7,6	
Итого среднее за первую неделю		1310	44,43	45,2	203,5	1338	1,13	2,76	23,42	473,24	9,4	

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	
День 1 Неделя 2												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша пшѐнная 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	
Итого за первый завтрак		370	11,33	14,3	57,8	407	0,17	0,33	3,1	277,2	1,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	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	
Итого за обед		600	30,42	22,5	97,4	711	0,88	0,27	5,1	77,4	8,68	
Полдник	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
Итого за полдник		200	1,5	2	29,3	141	0,01	0,01	0	8	0,8	
Итого за пятый день		1270	43,75	38,9	194,6	1305	1,07	0,62	10,2	369,6	12,48	

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	
День 2 Неделя 2												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		380	13,48	17,8	52,8	426	0,17	0,37	3,0	375,2	2,4	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	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	
Итого за обед		620	22,22	18,6	91,2	661	0,69	9,21	8,7	85,5	4,4	
Полдник	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
Итого за полдник		320	22,3	14,7	99,4	412	0,61	0,38	0,7	251	1,2	
Итого за пятый день		1420	59,5	1,6	264,4	1571	1,52	10,16	18,4	712	8,6	

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	
День 3 Неделя 2												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		380	12,58	16,5	55,3	423	0,11	0,36	3,2	365,2	1,2	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	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	
Итого за обед		610	45,08	25,8	82,9	698	0,7	0,24	14,2	110,6	5,5	
Полдник	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
Итого за полдник		280	8,1	6,8	54,6	302	0,1	0,09	0,7	20,0	1,2	
Итого за пятый день		1370	67,26	49,6	213,8	1495	0,96	0,71	24,1	503,8	8,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 4 Неделя 2												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		370	6,43	10,45	46,8	306	0,11	0,15	1,05	116	1,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Обед	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	
Итого за обед		620	24,22	25,4	93,9	706	0,67	9,19	17,5	78,3	5,4	
Полдник	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
Итого за полдник		280	10,0	12,0	16,4	213	0,05	0,39	0,2	82	2,4	
Итого за пятый день		1370	41,05	48,25	166,9	1272	0,86	9,75	28,75	292,3	11,8	

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	
День 5 Неделя 2												
Первый завтрак	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	
Итого за первый завтрак		370	84,68	16,0	67,1	478	0,22	0,36	2,9	279,2	3,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Обед	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	
Итого за обед		620	19,98	16,4	94,1	609	0,72	9,7	7,5	72,9	4,21	
Полдник	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	
Итого за полдник		200	6,36	6,5	32,9	225	0,06	0,24	1,6	224,0	0,58	
Итого за пятый день		1290	111,42	39,3	203,9	1359	1,03	10,5	22,0	592,1	10,89	
Итого среднее за вторую неделю		1344	64,6	35,53	208,7	1400	1,09	6,35	20,7	494,0	10,46	
Итого среднее за две недели		1327	54,52	40,36	206,1	1369	1,11	10,06	22,06	483,62	9,93	

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