МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1.5-3 года

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

_____А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

_____

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День: понедельник

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	150	4,19	3,76	24,00	145,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	335	6,39	10,38	46,75	306,00	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	Суп из овощей	150	8,26	4,93	7,44	113,28	99
	Каша гречневая	100/5	7,71	5,20	34,66	216,00	165
	Птица тушенная	40/40	9,91	2,70	2,81	75,50	301
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Итого за обед	545	31,22	13,44	97,20	638,48	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	220	9,08	5,50	39,17	244	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	47,14	29,62	207,57	1283,48	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

Первая неделя

День: вторник

ДЕНЬ ВТОРОЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая «Геркулес»	150	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	345	8,98	10,66	48,55	359	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	1,30	3,91	6,80	67,80	67
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,57	3,50	21,96	164,16	205
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	565	24,57	22,10	84,32	629,66	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	393
	Итого за полдник	200	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	37,81	37,98	204,51	1309,16	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

Первая неделя

День: среда

ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая рисовая	150	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161,00	2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	355	6,67	7,71	62,87	381	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,38	4,21	13,05	107,80	81
	Рыба запечённая с морковью	90	8,78	4,09	4,09	86	253
	Картофельное пюре	100	3,06	3,06	20,43	137,25	321
	Овощи по сезону (солёные, свежие, салат)	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	600	22,26	14,51	94,36	608,45	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	220	9,08	5,5	39,17	244	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275	38,46	28,02	220,85	1328,45	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

Первая неделя

День: четверг

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая гречневая	150	8,7	12,67	34,32	287,80	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	335	10,9	19,29	57,07	448,80	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Рагу из овощей с мясом	220	2,47	3,88	11,31	90,12	331
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	580	9,55	6,76	75,03	397,02	
ПОЛДНИК	Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за полдник	200	8,09	6,71	23,96	190	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	28,99	33,06	180,51	1130,82	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

_____ Д.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е. Д.

_____

Первая неделя

День: пятница

ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,74	5,20	18,82	145,20	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	335	7,94	11,82	41,57	306,20	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,45	3,92	10,19	82,00	57
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	209,70	315
	Рыба, тушеная с овощами	50/30	7,48	3,59	2,20	81,00	247
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	372
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	540	16,70	11,70	89,14	606,64	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	200	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1175	28,65	28,64	182,80	1233,34	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

Вторая неделя

День: понедельник

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	150	4,19	3,76	24,00	145,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	335	6,39	10,38	46,75	306	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Пюре картофельное	100	3,06	3,06	20,43	137,25	321
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	540	17,94	9,9	87,19	528,15	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00	
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,20	42,00	392
	Итого за полдник	220	9,08	5,5	39,17	244	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	33,61	25,98	200,35	1173,15	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

_____ А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

_____

Вторая неделя

День: вторник

ДЕНЬ ВТОРОЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	150	3,07	5,34	21,27	137,50	185
	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	119,00	3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	345	7,86	12,24	45,82	298,50	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	4,38	4,21	13,05	107,80	81
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,75	3,50	21,96	164,16	205
	Птица тушенная	40/40	9,94	2,70	2,83	75,50	304
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	545	24,41	11,02	90,13	581,16	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	70	8,71	6,75	26,04	199,50	454
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за полдник	220	8,77	6,77	36,03	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	41,24	30,23	176,88	1216,16	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

Вторая неделя

День: среда

ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая «Геркулес»	150	4,37	4,66	29,77	178,10	185
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	161,00	2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	350	6,92	8,61	67,32	381,10	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,64	4,00	11,29	87,80	58
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	209,70	315
	Рыба, тушеная с овощами	50/30	7,48	3,59	2,20	81,00	247
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	540	16,89	11,78	90,24	612,20	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	8,71	6,75	27,28	199,5	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	220	8,77	6,77	37,27	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	32,78	27,36	199,73	1329,80	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

Вторая неделя

День: четверг

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая гречневая	150	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	335	6,39	10,38	46,75	339	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	304
	Овощи по сезону (солёные, свежие, салат)	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Кисель из сока натурального	150	0,51	0,05	27,18	111,20	382
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	570	24,78	11,23	97,26	587,20	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	4,92	5,61	38,86	199,50	474
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	220	4,98	5,63	48,85	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	36,35	27,44	197,76	1262,70	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

_____ А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

_____

Вторая неделя

День: пятница

ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5	9,77	8,99	27,80	231,00	206
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	275	9,83	9,01	37,79	273,00	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	150	1,68	4,09	13,27	86,60	76
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248	289
	Овощи по сезону (солёные, свежие, салат)	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	610	22,07	20,63	87,43	612	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	200	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1185	35,91	34,76	177,31	1205,50	