Утверждаю
Директор
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет

Неделя: первая

Возрастная категория:2-3 года

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	б/н	Макароны отварные с сыром	150/5/5	6.2	8.9	25.6	206.30	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				8.38	15.51	45.38	353.30	0.02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого:				0.75	0.50	21.0	64.00	3.00
ОБЕД								
1	82	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.95	7.63	61.50	6.17
2	247	Рыба,тушенная с овощами	60	7.93	4.55	2.20	81.00	1.80
3	313	Каша рассыпчатая рисовая	120	6.60	5.73	37.88	229.49	0.00
4		Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45,	30	0.90	3.70	5.00	56.30	15.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
7	376А	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30
Итого				20.90	17.55	96.28	625.54	23.97
Полдник								
1	449	Оладьи со сгущенным молоком	60/5	4.56	4.06	28.06	167.00	0.28
2	382А	Кисель витаминизированный	150	0.56	0.05	30.20	123.60	1.09
Итого				5.12	4.11	58.26	290.60	1.37
ИТОГО за весь день:				35.15	45.69	201.04	1333.44	28.36

Утверждаю
Директор
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: первая

Возрастная категория:2-3 года

2 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	б/н	Каша жидкая молочная с пшеном	150/5/5	3.46	4.57	24.70	154.00	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30	2.29	4.38	16.32	113.00	0.00
3	394А	Чай с сахаром	150.00	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
Итого:				8.42	11.29	55.33	356.00	1.20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	80	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
Итого:				0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
ОБЕД								
1	76	Суп-лапша домашняя	150	1.26	3.07	9.95	72.45	4.52
2	276	Птица,тушенная с овощами	150/30	9.09	6.50	16.49	161.00	7.34
3	45	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45,	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
4	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
5	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29
Итого:				15.42	13.99	72.10	475.45	18.85
Полдник								
1	215	Яйцо вареное	40.00	5.73	11.04	1.10	127.00	0.10
2	б/н	Хлеб пшеничный	25.00	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
3	б/н	Икра кабачковая	40.00	0.36	1.88	2.37	27.84	0.00
4	393А	Чай с сахаром	150.00	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
Итого:				8.56	13.23	24.97	252.84	1.52
ИТОГО за весь день				32.72	38.83	160.24	1119.49	29.57

Утверждаю
Директор
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: первая

Возрастная категория:2-3 года

3 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша молочная с овсяными хлопьями	150	3.69	5.40	22.56	154.00	0.00
2	3А	Бутерброд с сыром	30	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	394	Чай с лимоном	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				8.46	12.29	44.11	321.00	0.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Сок фруктовый	150	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
Итого:				0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49
2	205	Макароны отварные с маслом	150	5.68	0.82	31.14	155.10	0.00
3	287	Тефтели мясные	60	11.18	4.36	27.25	171.00	0.00
3	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
4	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
5	33	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45,	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
6	376А	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30
Итого:				25.43	12.66	116.75	660.50	9.49
Полдник								
1	231	Сырники из творога	65	9.30	8.70	6.33	116.00	0.13
2	397	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				9.34	8.71	13.32	144.00	0.15
ИТОГО за весь день:				43.55	33.98	182.02	1160.70	17.73

Утверждаю
Директор
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: первая

Возрастная категория:2-3 года

4 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная с рисом	150	9.29	10.01	2271.00	218.00	0.14
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				11.47	16.62	2290.78	365.00	0.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	80	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
Итого:				5.25	5.40	58.20	218.50	8.00
ОБЕД								
1	82	Суп картофельный с макаронными	150	1.61	1.70	10.31	62.85	4.95
2	305	Котлета рубленая из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164.00	0.50
3	313	Каша гречневая вязкая	100	7.85	6.09	38.64	243.74	0.00
4	б/н	Хлеб пшеничный	30	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
5	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
6	54	Овощи по сезону № 33.13.14.15.20.40.45	40	1.41	2.76	7.40	76.06	4.03
7	398	Напиток из плодов шиповника	150.00	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00
Итого:				24.06	20.91	98.51	697.15	84.48
Полдник								
1	б/н	Кондитерское изделие	50	3.90	3.06	26.93	151.00	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого				8.25	6.81	33.23	227.00	0.45
ИТОГО за весь день:				49.03	49.74	2480.72	1433.11	93.09

Утверждаю
МБОУ
"Красномакская СОШ"

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: первая

Возрастная категория:2-3 года

5 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206А	Каша жидкая молочная манная	150.00	2.12	3.89	26.86	151.00	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				7.11	12.90	54.01	361.00	1.17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Сок фруктовый	150	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
Итого:				0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
ОБЕД								
1	82	Суп картофельный с крупой	150	1.61	1.70	10.31	62.85	4.95
2	305	Тефтели мясные с рисом	60	9.43	9.65	9.98	164.00	0.50
3	313	Каша вязкая Артек	120	7.85	6.09	38.64	243.74	0.00
4	54	Овощи по сезону № 33.13.14.15.20.40.45	40	1.41	2.76	7.40	76.06	4.03
4	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	34.66	216.00	0.00
5	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				24.74	20.81	134.33	919.15	9.84
Полдник								
1	473	Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06	26.93	151.00	0.00
2	397	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				3.94	3.07	33.92	179.00	0.02
ИТОГО за день:				36.11	37.10	230.10	1494.35	19.03

Утверждаю
Директор
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд
для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: вторая

Возрастная категория:2-3 года

6 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5/5	4.31	3.91	14.13	108.90	0.68
2	1А	Бутерброд с маслом	30//5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	392А	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				6.49	10.52	33.91	255.90	0.70
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого:				0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД								
1	85	Суп-лапша домашняя	150	1.26	2.01	7.29	52.00	3.45
2	282А	Котлета рубленная из птицы	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	313	Каша гречневая вязкая	100	7.85	6.09	38.64	243.74	0.00
4		Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45,	40	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
7	398	Напиток из плодов шиповника	150.00	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00
Итого:				23.09	19.58	92.75	641.54	84.24
Полдник								
1	454	Пирожки печеные сдобные	50	4.08	4.49	33.68	191.33	0.29
2	395	Кофейный напиток с молоком	150.00	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого				6.42	6.49	44.31	261.33	1.27
ИТОГО за весь день:				36.75	36.59	186.12	1222.77	89.21

Утверждаю
Директор
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: вторая

Возрастная категория:2-3 года

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	б/н	Суп молочный с гречневой крупой	150	5.97	5.48	17.08	141.60	0.91
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	66.00	12.79	119.00	0.00
3	392А	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				8.15	71.49	36.86	288.60	0.93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	80	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
Итого:				5.25	5.40	58.20	278.50	8.00
ОБЕД								
1	83	Суп картофельный с бобовыми	150	5.31	4.14	12.35	108.00	8.96
2	258	Шницель рыбный натуральный	65	8.98	2.68	5.84	83.00	1.83
3	125	Картофель отварной	105	2.05	3.96	16.12	108.00	14.70
5	33	Овощи по сезону № 13.33.14.15.20.40.45	40	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
7	376А	Компот из сухофруктов	150	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				21.68	15.09	87.05	580.80	31.55
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00
2	54	Икра кабачковая	40	1.05	2.07	5.55	45.05	3.02
3	392А	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
3	б/н	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
Итого				7.82	6.98	21.17	179.55	3.04
ИТОГО за весь день:				42.90	98.96	203.28	1327.45	43.52

Утверждаю
Директор
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: вторая

Возрастная категория:2-3 года

8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша молочная с овсяными хлопьями	150	3.69	5.40	22.56	154.00	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	392А	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				5.87	12.01	42.34	301.00	0.02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого:				0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с крупой	150	1.18	1.64	8.75	54.45	4.95
2	336	Каша вязкая Артек	100	1.98	3.71	9.49	79.00	16.37
3	305	Котлета с луком	60	11.66	2.75	9.98	111.00	0.10
4	20	Овощи по сезону № 33.13.14.15.20.40.45	40	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29
Итого:				19.89	12.52	73.88	486.45	28.41
Полдник								
1	231	Сырники из творога	50	9.30	8.70	6.33	116.00	0.13
2	398	Напиток из плодов шиповника	150.00	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00
Итого				9.81	8.91	20.56	177.00	75.13
ИТОГО за весь день:				36.32	33.44	151.93	1028.45	106.56

Утверждаю
МБОУ

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 2-3 лет на

Неделя: вторая
Возрастная категория:2-3 года

9 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев			Энергет	Витам
				Б	Ж	У	ическая	ин С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша молочная жидкая манная	150/5/5	2.40	3.82	21.04	128.00	0.00
2	3А	Бутерброд с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29.00	1.42
Итого:				7.20	17.38	42.70	605.75	1.49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	80	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	82	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.95	7.63	61.50	6.17
2	304	Плов из птицы	160	15.12	12.76	26.76	282.00	0.41
4	33	Овощи по сезону № 13.33.15.20.40.45	40	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				21.55	20.02	87.13	586.96	12.64
Полдник								
1	449	Оладьи с повидлом	60	4.56	4.06	28.06	167.00	0.28
2	401	Кисломолочный продукт	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого				8.91	7.81	34.36	243.00	0.73
ИТОГО за весь день:				39.16	45.71	185.19	1530.71	24.86

Утверждаю
Директор

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд
для питания воспитанников 2-3 лет на
_____

Неделя: вторая
Возрастная категория:2-3 года

10 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	б/н	Каша жидкая молочная с пшеном	150	3.46	4.57	24.70	154.00	0.00
2	1А	Бутерброд с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	392А	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				8.23	11.46	46.25	321.00	0.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Итого:				0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
ОБЕД								
1	81	Суп гороховый	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49
2	282А	Биточки с луком	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	204	Макароны отварные	150	5.68	0.82	31.14	155.10	0.00
4	47	Овощи по сезону №13.33.14.15.20.40.45	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29
Итого:				23.36	15.47	96.23	616.95	10.57
Полдник								
1	б/н	Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	183.50	1.33
2	382	Какао витаминизированное	150	0.56	0.05	30.20	123.60	1.09
Итого				4.31	4.95	67.40	307.10	2.42
ИТОГО за весь день:				36.65	31.88	225.03	1309.05	16.08