

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ « Дерябинская СОШ »



Л.Ю. Плетнёва

Приказ № 73/1 от 19 . 11. 2019 года

2-х недельное меню

Детский сад

МКОУ « Дерябинская СОШ »

	понедельник	№ Т.К.	выход		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин С	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
8.00	Завтрак													
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	1	150	200	4.5	6	4	5.3	23	30.7	151	201	4.8	6.4
	Кофейный напиток с молоком	2	180	200	2.7	3	2.6	2.9	12	13.4	81	90	6.4	7.1
	Хлеб пшеничный	3	20	30	1.3	2.1	0.1	0.1	9.3	14	45	67.5	0	0
	Яйцо отварное	4	20	40	2.5	5	2.3	4.6	0.2	0.3	32	63	0	0
											309	421,5		
10.00	Второй завтрак													
	Сок	18	180	200	0.9	1	0.2	0.2	18.2	20.2	77.4	86	3.6	4
12.00	Обед													
	Свежий помидор		30	50	0.7	1.1	0.1	0.2	2.2	3.7	12	20	0	0
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	6	30	60	0.5	0.9	2	4.1	3.2	6.4	34	68	1	12.1
	Суп из овощей со сметаной	7	150	200	1.2	1.6	3.9	5.2	6.2	8.3	67.5	90	12	15.8
	Гуляш из мяса говядины	8	70	80	9	12	9.4	12.6	3	4	133	221	2	3.2
	Макаронные изделия отварные	9	90	130	3.5	5	2.5	3	21.6	27.1	127.3	123	0	0
	Напиток Валитек		150	200	0.4	0.5	0	0	13.7	18.3	56.3	75	9.6	12.8
	Хлеб пшеничный	3	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5		
	Хлеб ржаной	11	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52		
											502	649		
											524	697		
15.30	Полдник													
	Кисломолочная продукция – йогурт	34	200	200	10	10	6.4	6.4	17	17	170	170	1.4	1.4
	печенье	13	10	20	1.3	2.6	0.7	1.3	9.5	19.2	57.3	114.5	0	0
											169	231,5		
		Итого за 1 день			37	49	33	43	146	185	1052	1368	52.2	73.8
					37	49	35	47	147	188	1074	1438	53.2	85.9

	среда	№ Т.К.	выход		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
8.00	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	28	150	200	4.9	6.5	4.5	6	23.4	31.2	156	208	4.3	5.7
	чай с молоком	29	180	200	1.3	1.4	1.3	1.1	10	11.2	55	61	8.4	9.3
	Хлеб пшеничный	3	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0
	Сливочное масло	66	0	5	0	0	0	3.62	0	0	0	33.05	0	0
											278	369		
10.00	Второй завтрак													
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	5	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	66	66	15	15
12.00	Обед													
	Свежий огурец		30	50	0.5	0.8	0.1	0.1	1.7	2.8	9	15	0	0
	Соленый огурец		30	50	-	-	-	-	0.9	1.5	3.6	6	0	0
	Борщ с мясом	31	150	200	6	8	4.4	5.8	8.2	11	96	128	9.4	11
	Тефтели рыбные в соусе	32	80	130	6	10.6	3.1	6.2	6	11.8	75	147	0.4	0.9
	Картофельное пюре	33	90	130	1.3	2.1	2.8	4.2	8.7	12.6	72	103	7	9
	Напиток Валитек		150	200	0.4	0.5	0	0	13.7	18.3	56.3	75	9.6	12.8
	Хлеб пшеничный	3	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0
	Хлеб ржаной	11	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0	0
											414	587		
											408,6	578		
15.30	Полдник													
	Кисломолочная продукция – йогурт	34	200	200	10	10	6.4	6.4	17	17	170	170	1.4	1.4
	Вафли	13	10	20	1.3	2.6	0.7	1.3	9.6	19.2	57.25	114.5	0	0
											227,3	285		
		Итого за 3 день	37	49	37	49	24.5	36	148.3	188	984	1306	55.5	66.8
			37	49	37	49	24.5	36	148.3	188	978.6	1297	55.5	66.8

	четверг	№ Т.К.	выход		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин с	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
8.00	Завтрак		150	200	4	5.3	3.8	5.1	20.6	27.5	135	180	5	6.7
	Каша манная молочная с маслом сливочным	35												
	Кофейный напиток с молоком	2	180	200	2.7	3	2.6	2.9	12	13.4	81	90	6.4	7.1
	Хлеб пшеничный	3	20	20	1.3	1.3	0.1	0.1	9.3	9.3	45	45	0	0
	Яйцо	4	20	40	2.5	5	2.3	4.6	0.2	0.3	32	63	0	0
											293	378		
10.00	Второй завтрак													
	Сок	18	180	200	0.9	1	0.2	0.2	18.2	20.2	77.4	86	3.6	4
12.00	Обед													
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	6	30	60	0.5	0.9	2	4.1	3.2	6.4	34	68	1	12.1
	Суп картофельный со сметаной	36	150	200	1	1.3	1.6	2.1	6.7	9	47.3	63	9.8	13
	Пудинг из мяса говядины	37	70	80	14.8	16.9	13.6	15.5	0.7	0.8	185	211	0.1	0.1
	Капуста тушеная	38	100	150	3	3.5	2.5	2.9	11.8	13.6	87.5	101	29	33.4
	Киселек Валитек		150	200	0.4	0.5	0	0	13.7	18.3	56.3	75	9.6	12.8
	Хлеб пшеничный	3	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0
	Хлеб ржаной	11	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0	0
											516	637,5		
15.30	Полдник													
	Кисломолочная продукция – снежок	26	180	200	9	10	5.8	6.4	15.3	17	153	170	1.3	1.4
	печенье	13	10	20	1.4	2.6	0.8	1.3	9.5	19.2	57.3	114.5	0	0
											174	231,5		
		Итого за 4 день			41	51	36	46.1	135.2	189.4	1061	1298	64.9	78.5

	пятница	№ Т.К.	выход		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин с
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
8.00	Завтрак												
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	39	150	200	5.4	7.2	5	6.6	21.9	29.2	162	215	4.4 5.8
	Какао с молоком	16	180	200	3.5	3.9	3.2	3.5	20.6	22.9	124	138	6.4 7.1
	Хлеб пшеничный, масло сливочное с сыром	17	30\5\15	30\5\15	5	5	6.6	6.6	14.1	14.1	137	137	0.1 0.1
													0
											423	490	
10.00	Второй завтрак												
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	5	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	66	66	15 15
12.00	Обед												
	Свежий помидор		30	50	0.7	1.1	0.1	0.2	2.2	3.7	12	20	0 0
	Соленый помидор		30	50	-	-	-	-	0.9	1.5	3.6	6	0 0
	Щи из свежей капусты со сметаной	40	150	200	1.1	1.5	1.9	2.5	4.5	6	42	56	15.3 20.4
	Биточки (котлеты) рыбные	41	70	80	9.6	11	1.4	1.6	5.6	6.4	73.5	84	0.4 0.5
	Гарнир овощной сборный	42	100	150	2.6	3.9	2.6	3.9	11	16.6	83	125	4.5 6.7
	Напиток Валитек		150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.9	24	73	98	1.3 1.8
	Хлеб пшеничный	3	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0 0
	Хлеб ржаной	11	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0 0
											390	502	
											381,6	488	
15.30	Полдник												
	Чай		180	200	9	10	5.8	6.4	15.3	17	153	170	1.3 1.4
	Сдоба обыкновенная	27	30	40	2.6	3.5	2	2.6	16	21.6	95	126.6	0.1 0.1
											260	277	
			Итог за 5 день		45	52	32	36	162	192	1139	1335	33.8 58.9
					45	52	32	36	157	184	1130.6	1321	33.8 58.9

	понедельник	№ Т.К.	выход		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
8.00	Завтрак		150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	20	27	155	206	4.8	6.4
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	44												
	Кофейный напиток с молоком	2	180	200	2.7	3	2.6	2.9	12	13.4	81	90	6.4	7.1
	Хлеб пшеничный	3	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0
	Яйцо	4	0	40	0	5	0	4.6	0	0.3	0	63	0	0
											303,5	426,5		
10.00	Второй завтрак													
	Сок	18	180	150	0.9	1	0.2	0.2	18.2	20.2	77.4	86	3.6	4
12.00	Обед													
	Свежий огурец		0	50	0	0.8	0	0.1	0	2.8	0	15	0	0
	Зеленый горошек	58	0	50	0	1.55	0	1.85	0	3.2	0	40.5	0	4.9
	Суп - пюре из овощей со сметаной	45	150	200	2	2.7	2.7	3.6	7	9.4	63	84	11.4	15.2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	46	60	80	8.6	11.5	7.1	9.5	3.8	5.1	114	152	0.3	0.5
	Морковь тушеная	47	100	100	1.4	1.4	3.9	3.9	8.6	8.6	79.3	79.3	2.3	2.2
	Картофельное пюре	33	50	100	1	2	1.4	2.8	7	13.7	46	92	3.5	7
	Напиток Валитек		150	200	0.4	0.5	0	0	13.7	18.3	56.3	75	9.6	12.8
	Хлеб пшеничный	3	20	30	1.3	2.1	0.1	0.1	9	14	45	67.5		
	Хлеб ржаной	11	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52		
											443	616		
												590.5		
15.30	Полдник													
	Кисломолочная продукция – йогурт	34	200	200	10	10	6.4	6.4	17	17	170	170	1.4	1.4
	печенье	13	10	20	1.3	2.6	0.8	1.3	9.5	19.2	57	114.5	0	0
											175	231,5		
	Итого за 6 день				33	51	30	43.6	137	184	1055	1360	43.2	76.4
					33	52	30	44.6	137	185	1055	1334,5	43,2	81,3

	вторник	№ Т.К.	выход		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин С
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
8.00	Завтрак												
	Запеканка из творога	48	120	150	20.2	25.4	12	15	19.4	24.3	270	337.5	0.3
	Какао с молоком	16	180	200	3.5	3.9	3.2	3.5	20.6	22.9	124	138	7.1
	Хлеб с маслом и сыром	17	0	30\5/15	0	5	0	6.6	0	14.1	0	137	0.1
	Хлеб пшеничный		20	0	1.3	0	0.1	0	9.3	0	45	0	0
											439	613	
10.00	Второй завтрак												
	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	5	150	150	2.25	2.25	0.75	0.75	31.5	31.5	142.5	142.5	15
12.00	Обед												
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	49	30	60	0.2	0.4	3	3.9	0.7	1.4	31	62	2.7
	Соленый огурец		30	60	-	-	-	-	0.9	1.5	3.6	6	-
	Суп лапша на курином бульоне	50	150	200	1.4	1.9	2.1	2.8	8.3	11	59.3	79	0.3
	Рагу из мяса куры	51	160	200	16	19.8	19.6	21.8	12.3	19.2	300	358	8
	Киселек Валитек		150	200	0.4	0.5	0	0	13.7	18.3	56.3	75	9.6
	Хлеб пшеничный	3	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0
	Хлеб ржаной	11	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0
											553	693,5	
											525,6	637,5	
15.30	Полдник												
	Кисломолочная продукция – снежок	26	180	200	9	10	5.8	6.4	15.3	17	153	170	1.3
	Выпечка – булочка творожная	65	30	30	3.7	3.7	4	4	14	14	108	108	0.1
											243	290	
		Итого за 7 день			60	72,6	51	65	148	185	1301	1662	43,6
					60	72,6	51	65	148,2	185,1	1273,6	1606	46,1

[illegible]

