

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ГУ
"Центр по
обеспечению
деятельности
бюджетных
организаций
Шумилинского
района"

___ Л.В.
Молодечкина

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по
образованию

Шумилинского райисполкома"

Толстая О.Г.

**Примерное двухнедельное
меню
на зимне-весенний период
для детей дошкольного
возраста (3-6 лет)**

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г	Энерг. ценност ь, ккал
первая неделя					
понедельник					
Завтрак					
Омлет натуральный	70	6,49	8,44	1,19	108,52
Макаронные изделия отварные	100	3,16	2,72	21,35	125,34
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,72	44,34
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Бутерброд с сыром	50	7,06	8,63	15,45	167,39
Итого		18,08	20,04	56,39	480,39
Обед					
Винегрет овощной	50	0,63	5,09	3,55	63,78
Суп картофельный	200	2,03	1,84	15,55	88,6
Биточки из говядины	70	11,83	6,25	7,22	132,56
Капуста тушеная	150	3,66	5,24	15,53	128,0
Кисель из клюквенного припаса	200	0,09	0	28,0	111,68
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		24,0	19,9	98,1	675,2
Полдник					
Блины с маслом сливочным	70/5	4,85	8,15	24,43	193,1

Кофейный напиток с молоком	200	2,51	2,2	17,73	98,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого		7,96	10,95	56,86	361,57
Итого за день		50,04	50,91	211,31	1517,15

вторник

Завтрак					
Каша молочная "Геркулес"	180	6,86	7,97	26,77	207,1
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7
Бутерброд с маслом	35	3,16	4,65	14,92	114,05
Итого		13,39	15,44	64,92	449,86
Обед					
Салат из капусты	50	0,8	2,55	4,02	43,76
Суп молочный с макаронными изд.	200	6,5	5,91	19,43	128,31
Котлеты рыбные	70	9,9	6,64	11,98	147,85
Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55
Компот лимонный	200	0,14	0,02	20,44	85,27
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		26,14	20,85	108,6	704,34
Полдник					
Салат "Чайка"	50	6,36	11,95	2,21	141,62
Колбаса отварная	50	64	11,1	0,75	128,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120,0
Вафли	30	1,65	1,95	10,47	63,27
Итого		68,37	13,49	44,3	488,19
Итого за день		107,9	49,78	217,82	1642,39

среда

Завтрак					
Каша молочная гречневая	180	8,94	7,69	34,84	245,0
Чай с молоком	200	3,54	3,02	18,74	117,09
Бутерброд с повидлом	50	3,22	4,65	24,67	151,55
Итого		15,7	15,36	78,25	513,6
Обед					
Огурец консервированный	40	0,28	0,04	1,56	7,63
Борщ с капустой со сметаной	200/4	1,52	4,39	9,49	85,76
Тефтели из говядины	100	8,76	12,65	10,07	188,64

Пюре картофельное	150	3,27	4,72	22,03	144,03
Компот из плодов сушеных (яблок)	200	0,33	0,02	24,8	101,79
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		19,92	23,32	96,18	678,45
Полдник					
Запеканка из творога со сметаной	150/15	33,56	9,3	20,04	327,48
Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого		0,6	0,6	14,7	505,98
Итого за день		36,22	39,28	189,13	1698,03

четверг

Завтрак					
Каша молочная пшеничная	180	7,37	7,32	32,97	228,16
Кофейный напиток с молоком	200	2,51	2,2	17,73	98,0
Бутерброд с сыром	50	7,06	8,63	15,45	167,39
Итого		16,94	18,15	66,15	493,52
Обед					
Суп картофельный с фасолью	200	4,62	4,0	16,6	124,16
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров	70	12,11	13,38	11,31	204,69
Сложный гарнир (вариант 2)	150	3,58	3,56	14,25	102,04
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120,0
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		27,47	22,64	96,77	701,49
Полдник					
Салат картофельный	50	1,01	1,65	6,7	46,0
Шницель из говядины	70	12,79	8,48	12,3	177,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Кефир	200	5,8	6,4	8,0	118,0
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13
Итого		23,17	20,31	56,15	501,12
Итого за день		67,58	61,1	219,07	1696,13

пятница

Завтрак					
Каша молочная	180	5,06	6,07	36,86	220,74

рисовая с изюмом					
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,02	12,8	49,83
Бутерброд с маслом	35	3,16	4,65	14,92	114,05
Итого		8,33	10,74	64,58	384,62
Обед					
Салат "Розовый"	50	1,8	4,7	2,64	61,94
Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	200/4	1,9	4,47	10,76	92,84
Жаркое по - домашнему	200	18,68	11,58	21,53	265,27
Компот из свежих плодов (груши)	200	0,21	0,13	16,25	65,21
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		28,35	22,37	79,39	635,86
Полдник					
Сырники из творога с морковью (запеченные)	120	15,71	10,66	23,61	259,96
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого		19,68	14,08	61,54	459,16
Итого за день		56,36	47,19	205,51	1479,64

вторая неделя

понедельник

Завтрак					
Каша молочная манная	180	6,34	6,6	13,27	202,1
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,72	44,34
Бутерброд с сыром	50	7,06	8,63	15,45	167,39
Итого		13,5	15,2	40,4	413,8
Обед					
Борщ с картофелем (со сметаной)	200/4	1,78	4,47	11,88	97,09
Голубцы любительские	200	13,81	13,86	20,67	263,58
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120,0
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		22,75	20,03	87,16	631,27
Полдник					
Салат овощной с яйцом	100	3,64	11,06	8,48	151,59
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Кефир	200	5,8	6,4	8,0	118,0
Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8

Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого		13,13	19,71	60,36	484,69
Итого за день		49,33	54,98	187,96	1529,79

вторник

Завтрак					
Каша молочная "Геркулес"	180	6,86	7,97	26,77	207,11
Кофейный напиток с молоком	200	2,51	2,2	17,73	98,0
Бутерброд с маслом	35	3,16	4,65	14,92	114,05
Итого		12,53	14,82	59,42	419,13
Обед					
Суп молочный помогилевски	200	4,61	6,21	27,55	185,39
Фрикадельки из птицы	70	9,76	7,81	5,24	114,64
Сложный гарнир (вариант 1)	150	3,99	4,39	18,19	127,24
Компот апельсиновый	200	0,2	0,04	21,74	89,26
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		24,32	19,95	100,93	667,13
Полдник					
Омлет с мясом	100	14,2	14,08	2,07	191,9
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Отвар шиповника с сахаром	200	0,32	0	24,44	101,6
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого		19,56	15,94	62,74	479,81
Итого за день		56,41	50,71	223,09	1566,07

среда

Завтрак					
Вареники ленивые (с маслом сливочным)	150/5	29,16	5,8	25,21	269,59
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7
Итого		32,53	8,62	48,44	398,29
Обед					
Салат "Цветной"	50	0,7	4,06	4,28	57,95
Рассольник ленинградский (со сметаной)	200/4	1,95	4,56	13,35	104,24
Оладьи из печени	70	13,59	12,37	8,69	131,04
Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55

Напиток из клюквенного припаса	200	0,08	0	33,29	112,8
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		25,12	26,72	112,34	705,18
Полдник					
Макароны, запеченные с яйцом	150	7,42	6,1	27,93	198,34
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Чай с молоком	200	3,54	3,02	18,74	117,09
Бутерброд с повидлом	50	3,22	4,65	24,67	151,55
Итого		15,5	14,01	78,02	501,78
Итого за день		73,15	49,35	238,8	1605,2 5

четверг

Завтрак					
Каша молочная пшеничная с яблоками	180	6,8	6,97	35,6	234,18
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,02	12,8	49,83
Бутерброд с сыром	50	7,06	8,63	15,45	167,39
Итого		13,97	15,62	63,88	451,4
Обед					
Огурец консервированный	40	0,28	0,04	1,56	7,63
Суп картофельный с горохом	200	4,52	4,55	16,97	128,92
Котлеты из говядины	70	11,83	6,25	7,22	132,56
Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,19	11,63	23,19	163,66
Сок	200	1,4	0,2	26,4	120,0
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		26,98	24,17	103,55	703,37
Полдник					
Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	1,92	6,15	10,09	103,44
Колбаса отварная	50	64	11,1	0,75	128,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	98,6
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13
Итого		69,65	21,19	63,87	490,47
Итого за день		110,6	60,98	231,3	1645,2 4

пятница					
Завтрак					
Каша молочная рисовая	180	5,47	6,6	29,98	202,1
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7
Бутерброд с маслом	35	3,16	4,65	14,92	114,05
итого		12	14,07	68,13	444,85
Обед					
Салат "Заря"	50	1,46	1,74	3,77	36,48
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/4	1,8	5,0	8,19	87,52
Фрикадельки из птицы	70	9,76	7,81	5,24	114,64
Пюре картофельное с морковью	150	3,11	3,12	19,25	123,4
Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0,58	0,12	26,17	104,7
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого		22,47	19,29	90,83	617,33
Полдник					
Сырники, запеченные со сметаной	120/10	16,79	14,77	27,11	314,66
Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого		23,19	20,37	51,41	493,16
Итого за день		57,66	53,73	210,37	1555,3

Техник-технолог

Трипольская В.Г.