

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей дошкольного возраста ясельной группы (1.5-3 года)
с 12 часовым пребыванием

МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Выльгортская
средняя общеобразовательная
школа №2



/Р.С.Торлопова/

	ПОНЕДЕЛЬНИК I	Норма	белки	жиры	углевод ы	К.кал	Витами ны,мин ералы	Номер рецепт уры
зав тра к	каша гречневая маслом	150/8	8,7	7,8	42,6	279	В ₉ 16,26мг Рр 2,86 мг Са 15,4 мг К 189,21мг Fe 3,34мг	ср. 96 № 257 таб 4
	Чай с вареньем	150/15	2.4	3.6	27.9	146	В ₂ 0,018 С 0,18 Р Р 0,206	ср. 96 № 719
	батон с маслом	30/8	6.8	5.9	15.4	146	В ₁ 0,033 Са 5,7 РР 0,63	
обе д	Суп гороховый с тушенкой или (курой)	150/7,5	6,13	5,6	22,3	330	В ₁ 0,15 С 7,0 Са 56,5 Fe 2,25	ср. 96 № 138
	рожки отварные с маслом	120	6.5	10.4	35.3	259	В ₁ 0,255 В ₂ 0,12 Са 36 Fe 3,15	ср. 96 № 273
	котлета мясная	50	15,8	14,4	16	257,5	В ₁ 0,454 В ₂ 0,145 Са 16,58 Fe 1,65	ср.96 № 416
	Овощи свеж. Или консервиров(по сезону)	40	0.06	2.1	2	29	А 0,15 С 7,2 Са 6, К 142,2	
	компот из кураги (изюм, чернослив)	150	1.1	-	31.5	125	С 0,4 Fe 0,2	ср. 96 № 588

	хлеб ржаной,пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	148	Ca 6,2 B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 Ca 43,8	
	ВТОРНИК I							
зав тра к	каша пшеничная с маслом	150/8	4	17,4	20	312	B ₁ 0,04 B ₂ 0,02 Ca 20 PP 2,0	ср. 96 № 257 таб 4
	Напиток кофейный	150	2,4	3,6	27,9	146	Fe 9 Ph 14 Ca 10	ср. 96 № 629
	Батон с сыром	30/10	6,8	5,9	15,4	146	B ₉ 8,1 B ₁ 0,033 K 26,7 Ca 5,7	
обе д	Суп крестьянский с крупой,сметаной	150/7,5/ 6	2,9	9,4	14,2	306	C 8,2 Ca 32 B ₂ 0,08 Fe 1,0	ср. №2004 157
	пюре картофельное с маслом	120	4,3	9,9	29,2	269	PP 2,8 C 7,4 A 10 Ca 54 K 912	ср. 96 № 472
	овощи свежие в нарезку или консервированные	40	0,06	0,1	2	7	K 142,2 Ca 12 C 6	
	Тефтели с луком 1 вар	60	23,6	21,6	24	386	C 0,9 Ca 22 K 165	ср. 96 № 416
	компот ягодный(клюква,брусн ика, смородина,клубника)	150			31,5	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 F 183,82	ср. 96 № 647
	хлеб ржаной,пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8 Fe 1,7	
	СРЕДА I							
зав тра к	Вермишель молочная	150	5,75	4,25	54,3	277,5	A 20 B ₂ 1,0 K 600 Ca 500	ср.2004 № 181
	какао на цельном молоке(сгущенном)	150	4,9	5	32,5	190	B ₂ 0,364 C 0,4 D 2,2 K 394 Ca 228	ср. 96 № 642
	Яйцо вареное	1/2	12,7	11,5	0,7	157	A 132 B ₄ 127 Ca 28	

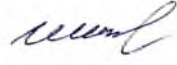
	ПЯТНИЦА I							
завтрак	каша геркулесовая с маслом	200/10	4	17,4	20	230	B ₁ 0,18 B ₂ 0,18 Ca 46 K 174	сп. 96 № 257 таб.4
	чай с сахаром, лимоном	200/7/1 5	0,3	-	16,2	60	Ca 16 K 34 C 2,2	сп. 96 № 629
	батон с сыром	30/20	6,8	5,9	15,4	146	B ₉ 8,1 K 26,7 Ca 5,7	
обед	Щи из свежей капусты с тушенкой, (курой,) сметаной	250/12, 5/10	2,51	7,6	12,77	224	A 1000 C 9,75 Ca 22,5 K 674,7	сп. 96 № 136
	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	29,2	269	PP 2,8 C 7,4 A 10 Ca 54 K 912	сп. 2004№ 442
	Капуста квашеная с растительным(овощи свеж или консерв)	60-100	0,1	1,3	9		K 142,2 Ca 12 C 6	
	Рыба жареная	100	16,6	11,3	10,6	207,8	B ₁ 0,151 B ₂ 0,137 C 0,21 Ca 41,23 Fe 1,078	сп. 2005 №365
	Компот курага (чернослив , изюм)	200			31,5	125	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 F 183,82	сп. 96 № 588
	хлеб ржаной, пшеничный	60	4,6	1,8	29,8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 Ca 43,8	
	ПОНЕДЕЛЬНИК II							
завтрак	каша пшеничная с маслом	200/10	4	17,4	20	312	E 0,8 Ca 18 K 199 Fe 1,6	сп. 96№ 255 таб.4
	чай с вареньем	200/20	0,8		14,9	58	B ₂ 0,18 C 0,18 PP 0,206	сп. 96 № 628
	батон с сыром	30/20	6,8	5,9	15,4	146	B ₉ 8,1 K 26,7 Ca 5,7	
обед	суп картофельный с рыбой	250/17,5	6,13	5,6	22,3	158	B ₁ 0,15 C 7 Ca 56,5 F 2,25	сп. 1996№ 136
	рожки отварные с	150	6,5	10,4	35,3	259	B ₁ 0,255	сп. 96

	маслом						B ₂ 0,12 Ca 36 Fe 3,15	№ 273
	Шницель натур рубленный мясной	100	16	14,4	16	257,1	Ca 15,56 Fe 2,42 C 1,25	ср. 96 №413
	компот из изюма (курага, чернослив, с/ф)	200	0.4	-	27.3	107	C 0,4 Fe 0,2 Ca 6,2	ср. 96 № 588
	хлеб пшеничный, ржаной	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8 Fe 1,7	
	Огурец соленый	60	0,06		2	7		
	ВТОРНИК П							
зав тра к	каша манная с маслом	200/10	4,6	6,8	20,8	163,8	B ₁ 0,04мг B ₂ 0,01мг K 189,21 Ca 24 K 44	ср. 96 № таб 4№ 257
	батон с маслом	30/10	2,8	2,4	15,9	96,9	B ₁ 0,033 B ₂ 0,009 Ca 5,7 PP 0,63	
	чай с молоком (сгущенное, цельное)	200	1.6	1.6	17.3	87	C 0,3 Ca 33 K 48	ср. 96 № 630
обе д	Суп гороховый с тушенкой(курой)	250/12,5	6,13	5,6	22,3	330	B ₁ 0,15 C 7,0 Ca 56,5 Fe 2,25	ср. 96 № 138
	Шницель рыбный	100	16,0	14,4	16	257,1		Ср.200 5№365
	пюре картофельное с маслом	200	4.3	9.9	23.7	269	PP 2,8 C 7,4 A 10 Ca 54 K 912	ср. 96 № 472
	Свекла с маслом растительным(овощи консервированные- по сезону)	60-100	0.4	0.1	1.3	7	Ca 12 K 70 C 5	
	компот ягодный (брусника, клюква, виш ня, смородина, клубник а)	200	0,3		31,5	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 Fe 183,82	ср. 2004№ 733
	хлеб ржаной	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	

СРЕДА II									
зав тра к	Каша ячневая с маслом (или пшеничная)	200/10	5,2	14,5	30,9	286	B ₁ 0,04 Ca 24 K 44	ср.96 № 257 таб.4	
	яйцо вареное	1	12.7	11.5	0.7	157	A 132 B ₂ 0,222 B ₄ 127 Ca 28		
	напиток кофейный	200	2.4	3.6	27.9	146	Fe 4 Ca 10	ср. 96 № 719	
	батон	30	1.5	2.36	14.88	87,2	B ₁ 0,03 Ca 5,7 PP 0,63 Fe 0,36		
обе д	борщ из свежей капусты со сметаной (курой , тушенкой)	250/12, 5/10	2.8	6.5	10.1	268	C 4,8 Ca 24 K 129 E 0,3	ср. 96 № 110	
	греча отварная с маслом	150	3.9	12.5	38.6	285	B ₃ 5,1 B ₉ 19 E 0,8 K 220	ср. 96 № 255 таб 4	
	Шницель натуральный рубленный	100	15	13,5	15	241	E 1,1 Ca 18 K 199 Fe 1,6	ср. 96 № 413	
	Соус красный	50	1,2	1,1	2,4	80		Ср2004 №558	
	компот яблочно- лимонный	200	0.3	-	35.6	141	C 2,7 B ₁ 0,01 Ca 6 K 48	ср. 96 № 585	
	хлеб ржаной,пшеничный	60	4.6	1.8	29.8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8		
ЧЕТВЕРГ II									
зав тра к	Запеканка из творога с вареньем,(мол сгущ)	150/30	19,2	14,3	29,9	326	PP 2,25 A 23,25 Ca 57,8 K 72	ср.2004 №326	
	какао на цельном (сгущенное)молоке	200	4.7	5	31.8	187	B ₂ 0,364 C 0,4 D 2,2 K 394 Ca 228	ср. 96 № 642	
обе д	Рассольник домашний со	250/12,5/10	3,8	6,7	20,2	171	A 170 C 11,75	ср. 96 № 128	

	сметаной, курой (тушеной)						Ca 45 K 562	
	рис отварной с маслом	150	3,9	12,5	38,6	285	B ₉ 16,26 PP 2,86 K 189,21	сп. 96 № 255 таб.4
	Котлета похлёбной	100	14,75	13,5	15	241,3	B ₁ 0,454 B ₂ 0,145 Ca 16,58	сп. 96 №417
	компот ягодный (вишня, клубника, смородина, брусника, клюквы)	200	0,3	-	35,6	102	C 2,7 B ₁ 0,01 Ca 6 K 48	сп. 96 № 646
	хлеб ржаной	60	4,6	1,8	29,8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	
	Соус красный	50	1,2	1,1	2,4	80		Ср2004 №558
	ПЯТНИЦА II							
завтрак	каша «дружба» с маслом	200/10	6,55	8,33	35,09	241,11	B ₁ 0,04 B ₂ 0,02 Ca 20 PP 2,0	сп. Пермь 2004 № 84
	чай с лимоном, сахаром	200/7/5	0,3	-	16,2	60	C 2,2 Ca 16 K 34 Fe 0,8	сп. 96 № 629
	батон с сыром	30/20	6,8	5,9	15,4	146	B ₉ 8,1 B ₁ 0,033 K 26,7 Ca 5,7	
обед	Суп картофель с макаронными изделиями (с курой, фрикадами)	250/12,5 250/35	5,75	5	13,8	118,8	C 3,55 K 195,9 Ca 12,4 Mg 10,67	сп. 2005 № 163
	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	29,2	269	A 10 C 7,4 PP 2,8 Ca 54 K 912	сп96 №472
	Капуста квашенная с растительным маслом (овощи свежие или консервы, свекла)	60-100	0,4		1,3	9	A 0,15 C 7,2 Ca 6,0 K 142,2	
	Тефтели с луком (или с рисом)	120	23,6	21,6	24	386	B ₁ 0,454 B ₂ 0,145 Ca 16,58	сп. 96 №416
	Компот клюквенный (смородина, клюква, брусника, клубника, вишня)	200			31,5	94	C 0,8 K 15,88 Ca 10,36 F 183,82	с/р 96г №647
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	4,6	1,8	29,8	148	B ₁ 0,26 B ₂ 0,2 C 0,24 PP 2,28 Ca 43,8	

Меню составила зав. производством -

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'В.Н. Жирнова'.

Жирнова В.Н.\