

Утверждаю:

Директор школы МБОУ ООШ

с. Иннокентьевка

Т.Т. Дарноник



**Перспективное меню
На зимне - весенний период
(дет.сад.)**

№ т.к.	Наименование блюда	объем		Ясли				Сад			
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
1 неделя											
35	1 день Каша манная с маслом	150	200	3,40	3,96	22,94	141	4,52	4,07	30,57	177
125	Бутерброд с маслом	28	50	1,71	5,28	10,23	9,52	3,06	9,43	18,27	17
133	Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	77	2,67	2,34	14,31	89
Итого				7,76	11,57	44,48	227,52	10,25	15,84	63,15	283
123	Второй завтрак Печенье	40	60	3	4	29,8	166,8	4,5	6	44,7	250,2
139	Молоко	150	180	4,35	4,08	7,58	85	5,48	4,88	9,07	102
Итого				7,35	8,08	37,38	251,8	9,98	10,88	53,77	352,2
28	Обед Салат «Русалочка»	40	60	0,56	2,04	3,92	36,8	0,84	3,06	5,88	55,2
47	Суп гороховый с гренками	150	200	11,1	7,8	16,2	163,94	13,7	10,4	31,1	260,1
90	Жаркое по домашнему	150	200	18,35	4,7	16,32	180	22,02	6,79	19,95	259
1	Хлеб пшеничный	30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной	30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
140	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113
Итого				34,03	15,245	84,47	598,39	42,53	21,3	125,05	886,3
91	Полдник Капуста тушеная	130	150	2,57	4,8	12,34	102,7	2,97	5,57	14,24	118,5
142	Сок	150	180	0,75		15,15	64	0,9		18,18	76
Итого				3,32	4,8	27,49	166,7	3,87	5,57	32,42	194,5
Итого за день				52,46	39,695	193,82	1244,41	66,63	53,59	247,39	1716
2 день											
41	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	5,24	7,82	18,75	166,79	6,98	10,42	25	222,38
1	Хлеб пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	2,13	0,33	13,92	68,7
136	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2	10,63	70	2,85	2,43	14,36	91

Итого				9,71	10,15	43,3	305,49	11,96	13,18	53,28	382,08
	2 завтрак										
127	Бутерброд с сыром	34	55	2,81	4,49	10,98	100,3	6,45	7,27	17,77	162,25
139	Молоко	150	180	4,35	4,08	7,58	85	5,48	4,88	9,07	102
Итого				7,16	8,57	18,56	185,3	11,93	12,15	26,84	164,25
5	Кабачковая икра	40	60	0,76	3,56	3,08	47,6	1,14	5,34	4,62	71,4
44	Свекольник со сметаной	150	200	7,7	19,7	7,9	115,5	8,3	10,8	12,8	189
83	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,84	16,34	110,4	3,06	4,8	20,43	138
74	Рыба тушеная с овощами	55	70	5,20	2,73	3,42	55,02	6,62	3,47	4,35	70,03
1	Хлеб пшеничный	30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной	30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
141	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,12	17,91	73,2	0,16	0,16	23,88	97,6
Итого				19,92	30,64	75,86	534,62	24,81	25,6	106,44	765,03
	Полдник										
102	Запеканка из творога	50	80	8,77	14,03	6,03	9,64	8,58	13,72	123,5	197,6
144	Кисель	150	200	0,06		16,69	67,05	0,08		22,26	89,4
Итого				8,83	14,03	22,72	76,69	8,66	13,72	145,76	287
Итого за день				45,62	63,39	160,44	1102,1	57,36	64,65	332,32	1598,36
	3 день										
32	Каша кукурузная вязкая	150	200	4,67	4,86	20,94	146	6,21	5,28	27,9	184
2	Батон с маслом	37	51	1,48	4,99	13,8	106,03	2,04	6,88	19,02	146,15
130	Какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	89	3,67	3,19	15,82	107
Итого				9,3	12,57	47,7	341,03	11,92	15,35	62,74	437,15
	2 завтрак										
71	Сосиска отварная	50	50	5,5	11,95	0,2	130	5,5	11,95	0,2	130
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
132	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
Итого				7,67	12,29	21,11	226,7	8,75	12,46	30,62	273
	Обед										
14	Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,44	2,07	4,57	38,68	0,66	3,11	6,86	58,02
50	Суп картофельный с клецками	150	200	1,23	1,86	7,55	51,9	1,64	2,48	10,07	69,2
86	Рис отварной	120	150	2,92	4,3	29,34	168	3,64	5,37	36,67	210
78	Печень по-строгановски	60	80	8,64	3,47	2,13	72,91	11,52	4,62	2,84	97,21

1	Хлеб пшеничный	30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
146	Компот из консервированных фруктов	150	200	0,09		15,75	66	0,3		21,9	88
Итого				17,01	12,39	86,55	530,39	23,29	10,61	118,7	721,43
Полдник											
109	Булочка молочная	50	80	4,64	0,99	26,11	132	7,42	1,58	41,7	211
138	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,75	7,2	90	105
Итого				16,99	6,21	29,86	136,5	14,17	8,78	131,7	316
Итого за день				50,97	43,46	185,22	1234,62	58,13	47,2	343,76	1747,88
4 день											
42	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	200	3,62	3,81	12,63	99,3	4,82	5,08	16,84	132,4
2	Батон с маслом	37	51	1,48	4,99	13,8	106,03	2,04	6,88	19,02	146,15
132	Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	77	2,67	2,34	14,31	89
Итого				7,75	11,13	37,74	282,33	9,53	14,3	50,17	367,55
2 завтрак											
123	Печенье	40	60	3	4	29,8	166,8	4,5	6	44,7	250,2
142	Сок	150	180	0,75		15,15	64	0,9		18,18	76
итого				3,75	4	44,95	230,8	5,4	6	62,88	326,2
Обед											
19	Салат овощной	40	60	0,7	3,7	4,48	54,22	1,07	5,49	6,72	81,33
49	Суп с макаронными изделиями	150	200	1,62	1,7	10,29	62,85	2,16	2,26	13,72	83,8
91	Капуста тушеная	130	150	2,57	4,8	12,34	102,7	2,97	5,57	14,24	118,5
77	Тефтели мясные	60	75	4,07	4,52	5,15	77,5	5,09	5,65	6,44	96,88
1	Хлеб пшеничный	30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной	30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
140	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113
Итого				12,98	15,425	80,29	514,92	17,26	20,02	109,24	692,51
Полдник											
95	Маннй пудинг	130	150	6,3	7,54	40,72	256	8,02	9,93	51,02	326
139	Молоко	150	180	4,58	4,08	7,58	85	5,48	4,88	9,07	102
Итого				10,88	11,62	48,3	341	13,5	14,81	60,09	428

Итого за день				35,36	42,375	211,28	1369,05	45,69	55,13	282,38	1814,26		
	5 день												
40	Суп молочный с рисом			150	200	6	6,83	20,92	168	8	9,1	27,9	224
137	Кофейный напиток с молоком			150	200	3,6	3,6	16,47	110,88	4,8	4,8	21,96	147,84
125	Бутерброд с маслом			28	50	1,71	5,28	10,23	9,52	3,06	9,43	18,27	17
126	Сыр порциями			15	15	3,45	4,45		54,5	3,45	4,45		54,5
Итого				14,76	20,16	47,62	342,9	19,31	27,78	68,13	443,34		
	2 завтрак												
128	Бутерброд с повидлом			45	65	2,03	3,21	11,34	127	2,94	4,64	16,38	184
142	Сок			150	180	0,75		15,15	64	0,9		18,18	76
Итого				2,78	3,21	26,49	191	3,84	4,64	34,56	260		
	Обед												
22	Салат «Несвижский»			40	60	2,08	1,6	2,6	40	3,12	2,4	3,9	60
55	Щи из свежей капусты со сметаной			150	200	7,7	19,6	5,6	95,24	10,1	11,3	8,02	168,45
83	Картофельное пюре			120	150	2,45	3,84	16,34	110,4	3,06	4,8	20,43	138
71	Сосиски отварные			50	50	5,5	11,95	0,2	130	5,5	11,95	0,2	130
64	Соус овощной			30	30	0,63	1,56	3,04	31,88	0,63	1,56	3,04	31,88
1	Хлеб пшеничный			30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной			30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
141	Компот из свежих груш			150	200	0,12	0,09	18,06	73,5	0,16	0,12	24,08	98
Итого				22,17	39,33	73,05	713,92	28,1	33,16	100,03	825,33		
	Полдник												
124	Блинчики со сгущенным молоком			75/10	80/15	2,73	5,39	28,84	200	4,45	6,16	32,96	228,57
138	Йогурт			150	180	4,35	3,75	6	75	5,22	4,5	7,2	90
Итого				7,08	9,14	34,84	275	9,67	10,66	40,16	318,57		
Итого за день				46,79	71,84	182	1522,82	60,92	76,24	242,88	1847,24		
	2 неделя 1 день												
34	Каша молочная «Дружба»			150	200	4,09	6,85	23,39	169	5,5	8,77	29,77	213
1	Хлеб			30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	2,13	0,33	13,92	68,7
136	Кофейный напиток с молоком			150	180	2,34	2	10,63	70	2,85	2,43	14,36	91
Итого				8,56	9,18	47,94	307,7	10,48	11,53	58,05	372,7		
	2 завтрак												
123	Печенье			40	60	3	4	29,8	166,8	4,5	6	44,7	250,2

142	Сок	150	180	0,75		15,15	64	0,9		18,18	76
Итого				3,75	4	44,95	230,8	5,4	6	62,88	326,2
Обед											
15	Салат из свеклы с сыром	40	60	1,47	4,64	3,43	62,22	2,2	6,96	5,15	93,33
45	Суп картофельный	150	200	1,4	1,69	9,98	61	2,34	2,82	16,71	101
81	Голубцы ленивые с отварным мясом	130	150	9,5	9,5	12,14	173,17	10,98	10,98	14,01	199,82
1	Хлеб пшеничный	30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной	30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
140	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113
Итого				17,39	16,535	73,58	514,04	21,49	21,81	103,99	706,15
109	Полдник Булочка молочная	50	80	4,64	0,99	26,11	132	7,42	1,58	41,7	211
144	Кисель	150	200	0,06		46,69	67,05	0,08		22,26	89,4
Итого				4,7	0,99	72,8	199,05	7,5	1,58	63,96	300,4
Итого за день				34,4	30,705	239,27	1251,59	44,87	40,92	288,88	1705,45
2 день											
39	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	3,5	14,12	108	7,18	6,5	23,45	181
125	Бутерброд с маслом	28	50	1,71	5,28	10,23	9,52	3,06	9,43	18,27	17
133	Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	77	2,67	2,34	14,31	89
Итого				8,66	11,11	35,66	194,52	12,91	18,27	56,03	287
2 завтрак											
127	Бутерброд с сыром	34	55	2,81	4,49	10,98	100,3	6,45	7,27	17,77	162,25
142	Сок	150	180	0,75		15,15	64	0,9		18,18	76
Итого				3,56	4,49	26,13	164,3	7,35	7,27	35,95	238,25
Обед											
7	Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,15	2,47	3,21	39,72	1,72	3,7	4,82	59,5
52	Борщ со сметаной	150	200	6,8	8,6	8,4	126,2	8,7	10,8	10,8	156
83	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,84	16,34	110,4	3,06	4,8	20,43	138
75	Биточки рыбные	60	80	7,61	2,45	5,33	74	10,09	3,26	6,79	97
60	Соус сметанный	30	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,42	1,22	1,76	22,2
1	Хлеб пшеничный	30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной	30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
141	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,12	17,91	73,2	0,16	0,16	23,88	97,6

Итого				22,24	19,27	80,16	578,62	29,68	24,97	108,84	769,3	
	Полдник											
104	Сырники из творога		130	150	24,31	16,48	14,82	304,2	28,05	19,02	17,1	351
144	Кисель		150	200	0,06		16,69	67,05	0,08		22,26	89,4
Итого				24,37	16,48	31,51	371,25	28,13	19,02	39,36	440,4	
Итого за день				58,83	51,35	173,46	1308,69	78,07	69,53	240,18	1734,95	
	3 день											
42	Суп молочный с крупой (ячневая)		150	200	3,62	3,81	12,63	99,3	4,82	5,08	16,84	132,4
2	Батон с маслом		37	51	1,48	4,99	13,8	106,03	2,04	6,88	19,02	146,15
136	Кофейный напиток с молоком		150	180	2,34	2	10,63	70	2,85	2,43	14,36	91
Итого				7,44	10,8	37,06	275,33	9,71	14,39	50,22	369,55	
	2 завтрак											
123	Печенье		40	60	3,0	4	29,8	166,8	4,5	6	44,7	250,2
142	Сок		150	180	0,75		15,15	64	0,9		18,18	76
Итого				3,75	4	44,95	230,8	5,4	6	62,88	326,2	
	Обед											
4	Салат из морской капусты		40	60	0,37	3,39	0,61	49,33	0,55	5,08	0,91	74
46	Суп с рыбными консервами		150	200	5,16	5,04	8,6	100	8,6	8,4	14,33	169
87	Каша гречневая рассыпчатая		120	150	6,88	4,87	30,91	194,4	8,59	6,09	38,64	243
69	Котлета мясная		60	75	8,24	6,22	8,28	121	11,92	8,8	11,64	173
64	Соус овощной		30	30	0,62	1,56	3,04	31,88	0,62	1,56	3,04	31,88
1	Хлеб пшеничный		30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной		30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
146	Компот из консервированных плодов		150	200	0,09		15,75	66	0,3		21,9	88
Итого				25,05	21,77	94,4	695,51	36,11	30,96	130,82	977,88	
	Полдник											
107	Ватрушка с творогом		40	60	2,2	1,04	22,36	107,6	3,3	1,56	33,54	161,4
132	Чай с сахаром		150	200	0,04	0,01	6,99	28	0,06	0,02	9,99	40
Итого				2,24	8,03	29,35	135,6	3,36	1,58	43,53	201,4	
Итого за день				38,48	44,6	205,76	1337,24	54,58	52,93	287,45	1875,03	
	4 день											
31	Каша вязкая пшеничная с маслом		150	200	4,27	4,86	24,48	159	5,67	5,28	32,55	200
2	Батон с маслом		37	51	1,48	4,99	13,8	106,03	2,04	6,88	19,02	146,15

20	Сельдь с луком	40	60	2,3	3,67	1,33	49,33	3,5	5,5	2	74
51	Суп овощной с мясом и со сметаной	150	200	3,7	7,05	5,61	100,69	4,8	7,45	7,48	116,17
88	Плов из птицы	150	200	13,75	1,58	29,46	324,75	18,6	2,1	39,3	433
1	Хлеб пшеничный	30/45	30/45	2,13	0,33	13,92	68,7	3,19	0,49	20,43	103
	Хлеб ржаной	30/45	30/45	1,56	0,36	13,29	64,2	2,34	0,54	19,93	96
141	Компот из свежих груш	150	200	0,12	0,09	18,06	73,5	0,16	0,12	24,08	98
Итого				23,56	13,08	81,67	681,17	32,59	16,2	113,22	920,17
	Полдник										
111	Булочка «Веснушка»	50	80	3,9	3,06	26,93	151	6,24	4,89	43,08	241,6
139	Молоко	150	180	4,58	4,08	7,58	85	5,48	4,88	9,07	102
Итого				8,48	7,14	34,51	236	11,72	9,77	52,15	343,6
Итого за день				46,71	39,57	189,26	1402,19	62,76	51,06	265,89	2059,27