УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Центра образования
начальной школы - детского сада №115
_____Н. Н. Зеленцова



Перспективное двухнедельное меню
Центра образования – начальная школа-детский сад № 115

(разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения)

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная пшенная жидкая	150	4,97	4,09	15,00	118	0,8	№32-2010
	Какао напиток на молоке	180	4,77	4,95	20,84	152	1,8	№100-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**368**	**11,80**	**15,95**	**47,32**	**390**	**2,60**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным)	150	7,60	4,70	13,40	122	3,6	№10-2010;
	Шницель мясной	50	5,94	5,45	8,66	108	0,5	№59-2010
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,07	15,75	66	37,8	№93-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**530**	**20,66**	**13,85**	**77,37**	**522**	**41,9**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с джемом	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№46-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**340**	**20,73**	**12,77**	**48,79**	**401**	**0,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1238***	***53,19***	***42,57***	***173,48***	***1312***	***44,6***	

День 2 (вторник)

ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,90	2,60	25,20	144	1,1	№38-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**368**	**7,01**	**9,51**	**50,67**	**320**	**1,10**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем , с мясом , со сметаной	150	5,07	3,83	6,12	98	6,2	№ 17-2010 № 6-2010
	Биточки рыбные	50	6,91	6,74	14,93	148	0,0	№51-2010
	Картофель отварной	110	1,44	3,36	12,96	113	3,7	№77-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**530**	**16,55**	**14,46**	**69,08**	**523,00**	**10,05**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ёжики мясные	150	11,89	10,99	14,97	207	3,3	№64-2010
	Напиток из свежезамороженных ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**360**	**14,48**	**11,30**	**47,30**	**353,70**	**3,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1258***	***38,04***	***35,27***	***167,05***	***1196***	***14,9***	

День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная геркулесовая	150	4,20	3,00	16,09	108	1,1	№34-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**368**	**6,31**	**9,91**	**41,56**	**284**	**1,1**	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,28	3,43	9,69	97	7,3	№9-2010, №20-2010
	Котлета мясная	50	5,94	5,45	8,66	108	0,5	№59-2010
	Капуста тушеная	100	2,40	3,24	6,60	84	22,20	№82-2010
	Напиток из свежезамороженных ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**520**	**15,87**	**12,64**	**59,24**	**452**	**30,5**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сыр порционно	30	7,80	7,96	1,04	106	0,8	№23-1997
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**350**	**14,48**	**11,30**	**47,30**	**354**	**3,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1238***	***36,66***	***33,85***	***148,10***	***1090***	***35,35***	

День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	6,60	3,15	26,40	162	1,1	№32-2010
	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**368**	**8,71**	**10,06**	**51,87**	**338**	**1,1**	
ОБЕД	Суп вермешелевый с курицей	150	6,80	7,09	9,38	129	1,6	№13,19-2010
	Котлеты рубленные из птицы	50	9,59	10,91	9,90	177	0,7	№71-2010
	Винегрет овощной	110	1,54	11,22	7,92	117	10,0	№3-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**530**	**21,06**	**29,75**	**62,27**	**587**	**12,5**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	40/40	8,30	10,70	16,61	190	2,1	№63-2010
	Рис отварной	110	2,64	3,19	21,34	143	0,0	№73-2010
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**400**	**13,26**	**14,18**	**60,75**	**437**	**38,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1298***	***43,03***	***53,99***	***174,89***	***1361***	***51,71***	

День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Омлет натуральный	80	7,70	12,72	1,46	151	0,0	№43-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**300**	**12,33**	**15,64**	**27,20**	**302**	**0,30**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	150	5,80	6,20	5,90	104	12,9	№7-2010, №17-2010
	Жаркое по-домашнему	140	9,94	13,44	13,16	223	7,42	№57-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**510**	**18,87**	**20,17**	**54,13**	**491**	**20,50**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№296-1994
	Напиток из свежезамороженных ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Плюшка	70	4,09	1,57	44,34	197	1,1	№687-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**380**	**23,40**	**14,11**	**88,67**	**569**	**1,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1190***	***54,6***	***49,92***	***170***	***1362***	***22,45***	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		**6222**	**198,77**	**237,79**	**1015,87**	**7188**	**169,01**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		***1244***	***39,75***	***47,56***	***203,17***	***1438***	***33,80***	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,90	2,60	25,20	144	1,1	№38-2010
	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**368**	**7,01**	**9,51**	**50,67**	**320**	**1,10**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	4,41	1,48	11,42	74	0,02	№131-1994
	Азу	70	11,65	11,25	3,06	158	1,8	Сб.рец.2015
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,07	15,75	66	37,8	№93-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**550**	**23,18**	**16,43**	**69,79**	**524**	**39,6**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№46-2010
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**340**	**21,17**	**12,82**	**56,51**	**433**	**0,28**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1258***	***51,36***	***38,76***	***176,97***	***1276***	***41***	

День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная пшенная жидкая	150	4,97	4,09	15,00	118	0,8	№32-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**368**	**7,03**	**11,00**	**26,48**	**238**	**0,80**	
ОБЕД	Свекольник по-домашнему со сметаной	150	2,39	5,40	6,14	102	5,5	№111-1994
	Котлета мясная	50	5,94	5,45	8,66	108	0,5	№59-2010
	Картофельное пюре	110	2,64	3,72	9,36	102	3,7	№78-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**530**	**14,10**	**15,10**	**59,23**	**476**	**9,9**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Бефстроганов из птицы	35/35	9,38	16,60	3,05	171	1,5	№63-2010
	Рис отварной	110	2,40	2,90	19,40	130	0	№73-2010
	Напиток из свежезамороженных ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**14,37**	**19,81**	**54,78**	**448**	**2,0**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1288***	***35,5***	***45,91***	***140,49***	***1161***	***12,65***	

День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная геркулесовая	150	4,20	3,00	16,09	108	1,1	№34-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,41	4,84	21,26	148	1,8	№98-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**360**	**10,67**	**14,75**	**48,83**	**376**	**2,9**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150	5,80	6,20	6,00	104	13,0	№7-2010
	Жаркое по-домашнему	140	9,94	13,44	13,16	223	7,42	№57-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**510**	**18,87**	**20,17**	**54,23**	**491**	**20,6**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные	35/35	9,26	11,89	18,46	211	2,4	№63-2010
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,27	4,40	27,72	178	0,0	№74-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**380**	**17,56**	**16,56**	**71,57**	**505**	**2,40**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1250***	***47,1***	***51,48***	***174,63***	***1371***	***25,9***	

День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша манная молочная	150	3,90	2,29	16,74	105	1,1	№31-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**368**	**6,01**	**9,20**	**42,21**	**281**	**1,1**	
ОБЕД	Суп вермешелевый с курицей	150	6,80	7,09	9,38	129	1,6	№13,19-2010
	Голубцы ленивые	120	10,60	11,22	9,80	183	9,9	№71-2010
	Напиток из свежезамороженых ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№ 647-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**490**	**20,65**	**18,83**	**53,47**	**475**	**12,0**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№296-1994
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**340**	**21,17**	**12,82**	**56,51**	**433**	**0,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1198***	***47,83***	***40,85***	***152,19***	***1189***	***13,35***	

День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Омлет натуральный	80	7,70	12,72	1,46	151	0,0	№43-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**300**	**12,33**	**15,64**	**27,20**	**302**	**0,30**	
ОБЕД	Рассольник с мясом, со сметаной	150	5,80	9,60	12,67	125	4,6	№17-2010
	Котлеты по-хлыновски	50	8,30	6,72	3,60	105	2,4	№59-2010
	Икра свекольная	80	1,12	5,04	4,48	78	2,9	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**18,35**	**21,89**	**55,82**	**472**	**10,08**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сыр порционно	30	7,80	7,96	1,04	106	0,8	№23-1997
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
	Напиток из свежезамороженных ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**350**	**14,69**	**11,42**	**59,57**	**403**	**1,25**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		***1150***	***45,37***	***48,95***	***142,59***	***1176***	***11,63***	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		**6144**	**215,12**	**231,19**	**1014,75**	**6775**	**104,53**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		***1229***	***43,02***	***46,24***	***202,95***	***1355***	***20,91***	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		***1237***	***41,39***	***46,90***	***203,06***	***1396***	***27,4***	

Соотношение Б : Ж : У 1: 1 : 4,3

Нормативная документация:
Методичексие рекомендации "Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области.
Ярославль- 2010

,