

Утверждаю:
Заведующий Детским садом №41
_____ Н.В. Дубровина

Примерное 2-х недельное меню для детей дошкольных учреждений с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность(к	Вит. С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Первый день								
Завтрак								
	Кашка "Нежная" (пшеничная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00	0,00	127
	Яйцо отварное	22,00	2,85	2,58	0,15	35,32		146
	Печенье	14	8,00	18,00	65,00	61,35		
	Продукт для бутербродов(сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	0,26	27
	Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	1,60	198
	Итого	446,00	24,46	35,35	107,25	449,04	1,86	
Обед								
	Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20	16,00	121
	Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70	35,67	29
	Сметана в 1 блюдо	5,5	0,14	0,80	0,18	8,70	0,10	30
	Печень по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	184,00	29,00	100
	Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30	20,70	114
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	0,15	158
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00		
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00	
	Итого	765,50	25,79	24,55	72,71	663,80	101,62	
Усиленный полдник								
	Салат морковный с яблоками	50	0,80	3,53	4,90	52,50	4,35	7
	Пудинг из творога	150	20,40	12,70	22,90	285,00	0,67	136
	Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	2,80	199
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00	
	Итого	430,00	29,10	22,91	52,40	523,50	7,82	
Итого за первый день		1641,50	79,35	82,81	232,36	1636,34	111,30	
Второй день								
Завтрак								
	Кашка "Нежная" (пшеничная)	200	6,70	6,80	20,80	200,00	1,20	127
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	0,00	
	Продукт для бутербродов(масло)	10	0,10	7,20	0,07	68,00	0,00	27
	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,00	0,75	211
	Итого	400,00	14,20	19,20	114,72	453,80	1,95	
Обед								
	Салат овощной	50	0,63	4,10	5,60	67,20	20,00	23
	Рассольник ленинградский	200	1,85	5,79	14,27	97,70	20,00	34
	Сметана в 1 блюдо	5,5	0,14	0,80	0,18	8,70	0,10	30
	Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	19,90	82,12	120,00	162
	Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40		30
	Бигус (с мясом)	200	18,20	7,40	9,40	179,00	78,00	73
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	Хлеб витаминиз.	30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00	
	Итого	730,50	29,62	19,47	80,55	595,12	238,10	
Усиленный полдник								
	Суфле из рыбы (горбуши)	100	17,65	9,64	5,00	183,30	0,15	61
	Икра морковная	95	1,40	5,28	8,33	88,68	10,00	10
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	11,20	203
	Хлеб витаминный	20	1,50	0,20	11,60	49,40	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40		
	Фрукт	200	1,20	0,00	17,20	76,00	86,00	
	Итого	635,00	23,37	15,38	71,33	533,78	107,35	
Итого за второй день		1765,50	67,19	54,05	266,60	1582,70	347,40	

	Третий день								
	Завтрак								
Макароны зап. с яйцом		150	7,88	6,39	26,80	188,10	0,33	123	
Батон с каротином		50	5,00	0,50	29,00	123,50	0,00		
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37	0,26	27	
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,60	1,40	197	
	Итого	410,00	19,74	14,10	69,40	454,57	1,99		
	Обед								
Огурец		50	0,00	0,00	3,10	16,00	0,00	208	
Уха рыбацкая		200	5,80	5,10	10,00	103,00	14,00	37	
Колбаски витаминные (с курой)		70	10,56	12,50	3,67	172,20	0,50	93	
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50	14,00	166	
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	124,80	34,00	115	
Хлеб витаминный		20	1,50	0,20	11,60	49,40	0,00		
Хлеб ржаной		50	4,05	0,65	23,00	116,00			
	Итого	740,00	24,92	22,67	86,27	646,90	62,50		
	Усиленный полдник								
Салат фруктовый		60	0,34	0,00	12,37	51,60	21,50	26	
Сырники из творога (запеченные)		130	21,27	12,88	19,37	279,00	0,60	201	
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00	2,80	199	
Соус из киселя-концентрата		50	0,00	0,00	8,37	33,10		154	
Фрукт		180	0,11	0,00	15,50	70,35	64,50		
	Итого	620,00	27,32	19,28	62,81	546,05	89,40		
	Итого за третий день	1770,00	71,98	56,05	218,48	1647,52	153,89		
	Четвертый день								
	Завтрак								
Каша жидкая молочная (манная)		200	6,70	7,50	24,20	189,00	1,75	130	
Батон йодированный		40	3,20	0,40	86,80	98,80	0,00		
Продукт для бутербродов(масло)		7	0,07	5,07	0,05	46,00	0,00	27	
Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30	1,50	196	
	Итого	447,00	13,17	17,77	124,45	446,10	3,25		
	Обед								
Кукуруза		50	1,00	0,00	5,50	5,00	4,00	121	
Суп-пюре из гороха		200	1,19	5,70	23,81	131,00	13,20	45	
Котлеты из говядины		75	14,57	5,10	7,89	134,80	0,00	87	
Подлив		50	0,40	1,85	2,35	28,50	1,00	148	
Картофельное пюре		150	3,40	5,20	20,70	138,00	84,40	104	
Компот из кураги		200	0,10	0,00	16,40	65,70	0,80	159	
Хлеб ржаной		10	0,80	0,13	4,60	23,20			
Хлеб витаминный		30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00		
	Итого	765,00	23,76	18,26	98,65	600,20	103,40		
	Усиленный полдник								
Рыба в омлете		170	22,00	19,70	2,18	230,25	0,40	59	
Икра овощная (кабачковая)		30	0,00	1,20	2,10	27,00	1,80	121	
каша вязкая рисовая		100	1,55	1,55	16,40	87,60		129	
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00	163	
Хлеб ржаной		50	4,05	0,65	23,00	116,00			
	Итого	550,00	27,60	23,10	63,08	535,85	22,20		
	Итого за четвертый день	1762,00	64,53	59,13	286,18	1582,15	128,85		
	Пятый день								
	Завтрак								
Кашка "Нежная" (гречневая)		200	7,90	7,70	31,80	230,00	0,00	127	
Батон с каротином		40	3,20	0,40	86,80	98,80	0,00		
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37	0,26	27	
Продукт для бутербродов(масло)		7	0,05	5,00	0,10	46,00	0,19	27	
Чай		200	0,00	0,00	9,90	38,30	0,00	161	
	Итого	457,00	13,81	15,81	128,60	446,47	0,45		
	Обед								
Салат свекольный		50	0,70	0,00	5,95	25,80	4,70	1	
Суп из овощей		200	6,79	3,83	9,00	68,80	23,25	36	
Сметана в 1 блюдо		5,5	0,14	0,80	0,18	8,70	0,10	30	
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00		30	
Биточки из птицы припущенные		60	11,90	10,60	6,35	158,90	0,00	97	
Капуста тушенная		150	2,59	5,01	10,46	100,10	38,00	105	

Компот из свеж. ябл		200	0,00	0,00	11,60	44,90	10,00	160
Хлеб ржаной		50	4,05	0,65	23,00	116,00		
Хлеб витаминный		40	3,20	0,52	18,40	92,80		
	Итого	770,50	34,57	22,11	84,94	644,00	76,05	
Усиленный полдник								
Картофель запеченный с яйцом		135	8,25	9,22	20,16	195,80	26,26	116
Пирожок из сдобного теста (с печенью)		60	9,74	10,83	41,90	218,00	11,20	184,187
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	11,20	203
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	64,50	
	Итого	545,00	18,89	20,05	94,96	560,80	113,16	
Итого за пятый день		1772,50	67,27	57,97	308,50	1651,27	189,66	
Итого за весь период		8711,50	350,32	310,01	1312,12	8099,98	931,10	
Среднее значение за период		1742,30	70,06	62,00	262,42	1620,00	186,22	
Среднее по завтраку		432,00	17,08	20,45	108,88	450,00	1,90	
Среднее обед		754,30	27,73	21,41	84,62	630,00	116,33	
Среднее усиленный полдник		556,00	25,26	20,14	68,92	540,00	67,99	
Шестой день								
Завтрак								
Кашка Нежная (пшеничная)		200	6,35	7,26	25,70	193,00	0,00	
Вафли		25	12,50	30,40	99,90	102,55	0,00	27
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37	0,26	27
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,60	1,40	197
	Итого	435,00	25,71	44,87	139,20	438,52	1,66	
Обед								
Икра овощная (кабачковая)		50	0,00	3,50	3,50	45,00	3,00	121
Борщ		200	2,22	3,82	13,28	99,26	28,38	32
Сметана в 1 блюдо		5,5	0,14	0,80	0,18	8,70	0,10	30
Суфле из печени		85	10,70	4,80	8,50	124,30	18,60	102
Картофельное пюре		150	3,56	5,11	22,71	150,60	84,40	151
Соус сметанный		50	0,80	4,60	2,46	55,60	2,00	148
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90	0,15	158
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40		
Хлеб витаминный		20	1,50	0,20	11,60	49,40	0,00	
	итого	780,50	21,04	23,09	90,63	656,16	136,63	
Усиленный полдник								
Рулет из рыбы		85	13,17	9,26	9,02	173,40	4,18	115
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	124,80	34,00	105
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
Хлеб витаминный		30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00	
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	11,20	
	Итого	495,00	20,79	14,16	78,42	532,20	49,38	
Итого за шестой день		1710,50	67,54	82,12	308,25	1626,88	187,67	
Седьмой день								
Завтрак								
Кашка рисовая		200	6,67	7,56	28,10	204,00	1,76	131
Батон с каротином		40	3,20	0,40	86,80	98,80	0,00	
Масло слив.		7	0,07	5,07	0,05	49,60	0,00	27
Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30	1,50	196
	Итого	447,00	13,14	17,83	128,35	464,70	3,26	
Обед								
Салат "Бурячок"		50	0,55	3,32	3,66	46,30	8,30	11
Суп с зеленым горошком		200	2,00	3,50	13,00	92,54		43
Гуляш из мяса		50\50	16,68	5,05	4,50	150,00	2,50	70
Каша рассыпчатая (гречневая)		130	5,30	4,20	27,90	174,20		128
Компот из изюма		200	0,30	0,00	17,30	67,40	12,00	159
Хлеб витаминный		20	1,50	0,20	11,60	49,40	0,00	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40		
	Итого	620,00	27,95	16,53	87,16	626,24	22,80	
Усиленный полдник								
Морковь отварная		30	0,39	0,00	2,16	9,90	2,50	203
Пирог из творога "Венгерский"		130	17,80	13,37	24,30	277,60	0,50	141
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	64,50	
Кисломолочный продукт		180	50,04	4,77	6,47	104,28	1,80	199
Хлеб витаминный		20	1,50	0,20	11,60	49,40	0,00	
Хлеб ржаной		15	1,51	0,23	8,63	37,30		

	Итого	525,00	72,14	18,57	66,06	535,48	69,30	
	Итого за седьмой день	1592,00	113,23	52,93	281,57	1626,42	95,36	
	Восьмой день							
	Завтрак							
	Каша жидкая молочная (ячневая)	200	7,50	7,50	27,40	204,00	1,70	130
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	0,00	
	Продукт для бутербродов(сыр)	8	2,13	2,17	0,00	28,70	0,21	27
	Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	1,60	198
	Итого	448,00	17,43	14,87	130,60	457,50	3,51	
	Обед							
	Огурец	50	0,80	0,00	3,10	16,50	12,50	208
	Суп картоф. с макар. издел.	200	2,40	3,60	16,60	112,00	13,20	42
	Бигус (с птицей)	185	20,50	23,50	8,90	261,50	144,00	73
	Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	19,90	82,12	120,00	162
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80		
	Хлеб витаминный	20	1,62	0,26	9,20	46,40		
	Итого	695,00	29,32	27,88	76,10	611,32	289,70	
	Усиленный полдник							
	Овощная горка	60	0,74	3,80	4,70	56,80	9,56	5
	Запеканка рыбная с яйцом	150	14,27	11,12	8,95	247,00	3,20	67
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	11,20	203
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00	
	Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	64,50	
	Итого	590,00	18,21	15,20	63,95	524,80	88,46	
	Итого за восьмой день	1733,00	64,96	57,95	270,65	1593,62	381,67	
	Девятый день							
	Завтрак							
	Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	7,90	9,10	26,40	216,40	1,74	130
	Батон с каротином	40	3,20	0,40	86,80	98,80	0,00	
	Повидло	10	0,00	0,00	6,50	48,80		27
	Яйцо отварное	22,00	2,85	2,58	0,15	35,32		146
	Чай	200	0,00	0,00	9,90	38,30	0,00	161
	Итого	472,00	13,95	12,08	129,75	437,62	1,74	
	Обед							
	Кукуруза	50	1,00	0,00	5,50	5,00	4,00	121
	Свекольник	200	1,60	3,40	11,60	83,00	27,13	33
	Сметана в 1 блюдо	5,5	0,14	0,80	0,18	8,70	0,10	30
	Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40		30
	Запеканка картоф.с мясом	155	15,60	14,50	21,00	279,00	20,00	75
	Соус сметанный	50	0,90	5,20	2,60	29,80	0,10	151
	Напиток из сока	200	0,09	0,00	16,70	65,50	14,00	166
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80		
	Хлеб витаминный	20	1,5	0,2	11,6	49,4	0	
	Итого	735,50	27,33	25,32	87,58	629,60	65,33	
	Усиленный полдник							
	Салат из моркови с изюмом	50	0,50	3,30	7,46	60,80	1,70	6
	Ленивые вареники	150	19,27	13,54	29,15	315,00	0,44	142
	Кисломолочный продукт	170	4,75	5,42	6,10	95,00	1,00	199
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00	
	Итого	400,00	26,82	22,54	60,11	544,80	3,14	
	Итого за девятый день	1607,50	68,10	59,94	277,44	1612,02	70,21	
	Десятый день							
	Завтрак							
	Каша молочная "Ассорти"	200	7,70	8,60	30,90	233,00	1,76	126
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	0,00	
	Продукт для бутербродов(сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	0,26	27
	Кисель из концентрата	180	0,01	0,00	21,90	86,50		167
	Итого	430,00	13,57	11,71	139,60	451,67	2,02	
	Обед							
	Икра овощная (кабачковая)	50	0,00	3,50	3,50	45,00	3,00	121
	Суп картофельный с клецками	200	3,20	4,20	19,00	119,00	6,00	41
	Суфле из птицы	70	15,00	14,00	2,60	200,00		92
	Пюре из свеклы	130	2,60	4,30	13,40	96,00	32,53	109
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	0,15	158
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80		

	Итого	690,00	24,50	26,52	76,10	629,70	41,68	
	Усиленный полдник							
	Омлет натурал.	75	6,00	8,00	2,14	102,00	0,40	145
	Расстегай московский	105	12,00	6,90	36,00	239,70	2,26	169
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	11,20	203
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,28	17,40	74,00	0,00	
	Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	64,50	
	Итого	560,00	21,20	15,18	88,44	562,70	78,36	
	Итого за десятый день	1680,00	59,27	53,41	304,14	1644,07	122,06	
	Итого за 6-10 день	8323,00	373,10	306,35	1442,05	8103,01	856,97	
	Среднее за 6-10 день	1664,60	74,62	61,27	288,41	1620,60	171,39	
	Среднее по завтраку за 6-10 день	446,40	16,76	20,27	133,50	450,00	2,44	
	Среднее обед за 6-10 день	704,20	26,03	23,87	83,51	630,60	111,23	
	Среднее усиленный полдник за 6-10 д	514,00	31,83	17,13	71,40	540,00	57,73	
	Итого за весь период	17034,50	723,42	616,36	2754,17	16202,99	1788,07	
	Среднее значение за 10 дней	1703,45	72,34	61,64	275,42	1620,30	178,81	
	Среднее по завтраку за 10 дней	439,20	16,92	20,36	121,19	450,00	2,17	
	Среднее обед за 10 дней	729,25	26,88	22,64	84,07	630,30	113,78	
	Среднее усиленный полдник за 10 дн	535,00	28,54	18,64	70,16	540,00	62,86	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,3	31,8	57,6			

В питании воспитанников ДООУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином йодированным белком, напиток "Золотой шар", витаминизированное молоко, йодированная соль.

Технологи МКУ "ЦБЭО"

Т.Ю. Пшеницина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730047

Владелец Дубровина Наталья Владимировна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025