

Утверждаю
Заведующий Детским садом №13
Мальцева Т.В.

пр. № 13/2021 от 04.2021г.

Примерное 2-х недельное меню для детей дошкольных учреждений с 3 до 7 лет при 12-ти часовом пребывании без 2 завтрака

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к)	Вит. С	№ рецептур
			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 тушеная		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 (пшенная)		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		

