

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 5

И.В. Смирнова

Приказ № 4-А от «11» января 2021 г.



**Примерное двухнедельное меню
для детей дошкольного возраста
с 10-ти часовым дневным пребыванием в МДОУ**

г. Любим

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ							
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Греча рассыпчатая сладкая	200	11,4	8,0	50,4	324	№ 74
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	№ 45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Итого:	430	14,7	16,8	84,2	532,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	200/10	16,7	7,52	26,44	93,17	№ 8 (2010)
	Рагу овощное с мясом	130	12,16	14,24	12,74	233,8	№ 83
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	570	32,8	21,96	89,42	546,97	
Полдник	Биточки манные на сгущенном молоке	150	6,0	7,2	34,5	237	№ 56
	Кисель	180	-	-	11,47	52,2	№ 93
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Итого:	370	9,2	7,6	65,27	364,0	
Итого за день:		1470	56,7	46,36	250,09	1488,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ВТОРОЙ							
Завтрак	Каша пшённая на молоке	200	5,6	4,0	21,4	144	№ 32
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	№ 100
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	13,8	16,8	62	436,80	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рыбный картофельный	200	5,4	2,0	11,8	90	ТК № 17 (б.кн.2017)
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Макаронь отварные	130	4,68	3,64	25,61	159,90	№ 75
	Котлета мясная	80	13,2	13,1	16,6	244	№ 59
	Подлива	50	0,4	1,8	3,25	31,5	№ 84
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
Итого:	720	27,82	20,74	108,30	749,90		
Полдник	Пудинг творожный	150	26,1	16,2	23,7	360	№ 46
	Повидло	20	-	-	12,2	48,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Итого:	350	26,1	16,2	50,30	466,80	
Итого за день:		1600	68,12	54,14	230,4	1700	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,4	7,4	32,9	224	№ 38
	Чай с молоком	180	2,25	1,95	15,75	91,5	№ 96
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	11,95	18,15	68,05	466,30	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Борщ мясной со сметаной	200/10	1,8	5,6	8,2	106	№ 6
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Пюре картофельное	130	2,86	4,03	10,14	110,50	№ 78
	Котлета куриная	80	12,64	10,8	14,24	208	№ 71
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	680	21,44	20,63	83,62	648,50	
Полдник	Омлет натуральный	150	15	18	3	232,50	№ 43
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Итого:	370	18,2	18,4	36,7	365,30	
Итого за день:		1580	51,59	57,18	199,57	1525,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ							
Завтрак	Каша манная	200	5,2	3,0	23,2	140	№ 31
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	
	Итого:	430	11	6	56,9	306,4	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп гороховый с мясом	200	10,62	5,88	17,88	160	№ 10/17
	Рис отварной	130	2,73	3,25	21,45	140,4	№ 73
	Тефтеля рыбная	80	14,28	0,46	0,34	62,85	№ 53
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	640	31,57	9,79	89,91	583,25	
Полдник	Булочка домашняя	80	6,48	4,4	39,28	239,20	№ 104
	Молоко	180	5,4	4,7	9	103	№ 102
	Итого:	260	11,88	9,1	48,28	342,2	
Итого за день:		1430	54,85	25,29	204,89	1278,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,0	3,0	27,8	178	№ 33
	Кофе с молоком	180	-	-	14,4	58	№ 58
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	8,3	11,8	61,6	386,80	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	11,74	8,78	13,5	181,2	№ 13/19
	Запеканка картофельная с мясом	130	14,38	15,43	18,05	291,2	№ 66
	Подлива	50	0,4	1,8	3,25	31,5	№ 84
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	610	30,4	26,21	85,04	723,9	
Полдник	Икра свекольная	150	2,1	9,45	8,4	147	№ 5
	Кисель фруктовый	180	-	-	11,47	52,2	№ 93
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Итого:	370	5,3	9,85	39,17	274	
Итого за день:		1510	44,06	47,86	197,01	1384,7	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ШЕСТОЙ							
Завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	200	5,6	6,4	22,08	158,4	№ 76
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	8,9	15,2	55,88	367,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп овощной мясной	200	1,8	5,0	28,0	145	№ 12
	Греча рассыпчатая	130	7,4	5,2	32,8	211	№ 74
	Печень по-строгановски	80	20,8	16,8	10,88	281,60	№ 56
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	640	33,94	27,2	121,92	857,60	
Полдник	Биточки рисовые на сгущенном молоке	150	6,0	7,2	34,5	237	№ 56 (2017 г.)
	Кисель фруктовый	180	-	-	11,47	52,2	№ 93
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Итого:	370	9,2	7,6	65,27	364	
Итого за день:		1540	52,04	50	254,27	1633,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,6	4,0	21,4	144	№ 34
	Кофе с молоком	180	-	-	14,4	58	№ 98
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	8,9	12,8	55,2	352,8	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник рыбный со сметаной	200/10	1,4	3,5	18	120	№ 12 (2017 г.)
	Капуста тушеная	130	2,6	3,51	7,15	91	№ 82
	Сосиска отварная	50	6,0	10	4	130	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	610	13,94	17,21	79,39	561	
Полдник	Сырники с повидло	150	25,5	16,2	30,15	375	№ 45
	Повидло	20	-	-	12,2	48,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Итого:	330	25,5	16,2	56,75	481,8	
Итого за день:		1470	48,74	46,61	201,14	1442,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,6	4,0	21,4	144	№ 35
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	8,9	12,8	55,2	352,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп с клецками, картофелем, мясной со сметаной	200/10	1,4	4,6	7,2	203	№ 15 (2017 г.)
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Пюре картофельное	130	2,86	4,03	10,14	110,50	№ 78
	Суфле рыбное	80	11,12	1,68	7,6	85,6	№ 79 (2017 г.)
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	680	19,52	10,51	75,98	623,1	
Полдник	Морковно-рисовая запеканка с молочным соусом	150/50	48,45	6,7	37,25	180	№ 87, № 82
	Кисель фруктовый	180	-	-	11,47	52,2	№ 93
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Итого:	420	51,61	7,1	68,02	307	
Итого за день:		1630	80,07	30,41	210,4	1327,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ							
Завтрак	Каша кукурузная	200	5,4	3,0	28	160	№ 37
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	№ 100
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	13,6	15,8	68,6	452,8	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп крестьянский с курой и сметаной	200/10	2,8	2,5	7,55	153,5	№ 7
	Макароны отварные	130	4,68	3,64	25,61	159,90	№ 75 - 2010
	Тефтеля из курицы	80	12,64	10,8	14,24	208	№ 72
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Итого:	680	24,26	17,14	98,44	745,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,68	6,16	30,8	234,4	№ 108
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Итого:	260	9,68	6,16	45,2	292,4	
Итого за день:		1470	47,94	36,53	222,04	1537,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ							
Завтрак	Лапша молочная	200	6,2	5,4	20	158	№ 14
	Чай с молоком с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 96
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,4	0,1	76	
	Итого:	430	9,5	14,2	53,8	366,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	1,3	3,0	20,0	125	№ 18 - 2017
	Плов с мясом	130	10,4	12,87	26,52	262,6	№ 58 - 2010
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,44	117	№ 91
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,2	21,8	103	
	Икра свекольная	60	0,84	3,78	3,36	58,8	№ 5
	Итого:	620	16,48	19,85	100,12	666,4	
Полдник	Капуста тушеная	150	3	4,05	8,25	105	№ 82
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	№ 45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,8	
	Итого:	370	6,2	4,45	41,95	237,8	
Итого за день:		1520	32,18	38,5	207,07	1316	