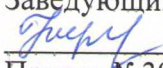


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 1
 Т.А.Кирсанова
Приказ №39 от 05.08.2019г.



Примерное 2-х недельное меню
для детей с 3 до 8 лет,
посещающих МБДОУ ДС №1

<i>1 неделя Понедельник</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
29,04	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4	8	56	314,00
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
58,00	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	2,50	20,80	108,00
1,12	Чай с лимоном	180,0/5,0	0,06	0	13,78	55,46
	Итого:		7,32	16,14	104,72	600,40
2 Завтрак						
117,03	Компот из свежемороженых ягод	100	0,06	0	11,02	42,01
	Итого:		0,06	0,00	11,02	42,01
Обед						
66,01	Икра кабачковая	60	1,2	6,12	5,16	37,80
105,00	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68
55,04	Котлеты, биточки из курицы	75	10,1	11,42	6,88	170,70
37,04	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10
130,00	Соус молочный	30	0,67	1,91	2,49	29,86
97,00	Компот из сушеных плодов или ягод	180	0,94	0	24,26	96,7
30,02	Хлеб пшеничный	30	5,39	2,1	34,86	183,40
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		29,26	36,15	142,24	887,70
Полдник						
147,00	Сельдь с луком	40	3,9	5,39	1,37	69,49
74,06	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46
185,00	Печенье	22	6,8	1,2	13,12	91,80
1,01	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,84	43,78
	Итого:		14	12,65	48,63	365,53
	Итого за день:		50,64	64,94	306,61	1895,64
Ужин						
200,00	Капуста тушеная	170	3,93	4,85	20,18	148,00
1,01	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	51,17
77,00	Батон	20	1,45	2,35	12,27	76,07
57,00	Масло сливочное	6	0,03	4,03	0,06	33,00
2-й ужин						
185,00	Печенье	20	6,18	1,1	11,92	83,46
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		16,62	18,08	66,35	497,28
	Итого за день:		67,26	83,02	372,96	2392,92

<i>1 неделя Вторник</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
25,06	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,64	8,29	33,42	234,8
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
43,01	Какао	180	2,57	2,87	17,74	106,78
	Итого:		12,07	16,8	65,3	464,52
2 завтрак						
60,00	Фрукт (Банан)	100	0,41	0,41	10,09	91,00
	Итого:		0,41	0,41	10,09	91,00
Обед						
81,03	Свекла отварная	60	0,85	0	5,4	29
70,04	Суп крестьянский с крупой, мясом, сметаной	200	8,09	7,82	17,45	178,7
181,00	Жаркое по-домашнему	180	21,16	34,25	24,64	491,49
97,00	Компот из сушеных плодов или ягод	180	0,94	0	24,26	96,7
30,02	Хлеб пшеничный	30	5,39	2,1	34,86	183,40
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		37,85	44,43	113,97	1017,75
Полдник						
50,02	Запеканка из творога	150	21,9	9,15	21,75	256,65
49,00	Сгущенное молоко	30	2,55	2,16	16,8	96,15
1,01	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,84	43,78
	Итого:		24,55	11,31	49,39	396,58
	Итого за день:		74,88	72,95	238,75	1969,85
Ужин						
195,00	Макароны отварные с овощами	170	6,46	7,07	41,08	240
1,01	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,84	43,78
77,01	Батон	20	1,88	0,94	9,38	56,25
57,00	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5
2-й ужин						
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	131,70
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		17,69	19,42	92,84	614,81
	Итого за день:		92,57	92,37	331,59	2584,66

<i>1 Неделя Среда</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
9,00	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
3,00	Сыр	8	1,61	2,03	0	28,60
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
60,00	Фрукт (Банан)	100	0,41	0,41	10,09	91,00
44,01	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,80
	Итого:		13,43	18,22	76,26	576,50
2 завтрак						
42,01	Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,06	100,00
	Итого:		2,9	3,2	4,1	100,00
Обед:						
68,00	Томаты в собственном соку	60	0,08	0	0,20	3,60
71,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,96	0	9,56	93,16
108,04	Рыба по-русски	190	15,11	6,49	21,06	237,00
46,01	Компот из кураги	180	0,28	0	18,36	74,51
30,02	Хлеб пшеничный	25	4,5	1,75	29,05	152,82
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		26,35	8,5	85,59	599,55
Полдник						
76,01/76,07	Омлет натуральный	110	9,9	15,26	2,6	187,00
185,00	Печенье	20	6,18	1,1	11,92	83,46
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
30,02	Хлеб пшеничный	10	1,8	0,7	11,62	61,13
	Итого:		22,91	22,81	34,59	437,17
	Итого за день:		65,6	52,7	200,5	1713,22
Ужин						
9,00	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,43	6,54	30,86	204,44
77,01	Батон	20	1,88	0,94	9,38	56,25
57,00	Масло сливочное	6	0,03	4,03	0,06	33,00
1,04	Чай с молоком	180	1,13	1,29	14,05	72,36
2-й ужин						
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	131,70
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		17,67	20,11	85,84	603,33
	Итого за день:		83,26	72,84	286,34	2316,55

<i>1 неделя Четверг</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
15,06	Каша ассорти (гречка, рис, манка)	200	6,55	8,33	35,09	241,11
77,00	Батон	30	2,3	3,1	47	75,00
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
3,00	Сыр	8	1,61	2,03	0	28,60
1,12	Чай с лимоном	180,0/5,0	0,06	0	13,78	55,46
	Итого:		10,56	17,69	95,94	438,73
2 завтрак						
117,03	Компот из свежемороженых ягод	100	0,06	0	11,02	42,01
	Итого:		0,06	0	11,02	42,01
Обед						
88,01	Морковь отварная (кусочком)	60	0,17		1,01	14,00
32,01	Суп с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55
75,04	Капуста тушеная с мясом	180	2,83	3,49	14,53	94,13
56,00	Сок фруктовый	180	1,26	0,18	27,36	102,6
30,02	Хлеб пшеничный	30	5,39	2,1	34,86	183,40
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		14,07	8,66	98,59	522,14
Полдник						
126,00	Пудинг творожный с рисом	150	13	8,33	17,58	197,73
123,00	Пюре фруктовое					
150,00	Джем	30	2,16	2,55	16,8	96,00
1,01	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,84	43,78
	Итого:	360	15,26	10,88	45,22	337,51
	Итого за день:		39,95	37,23	250,77	1340,39
Ужин						
81,06	Картофель отварной с зеленым горошком	170	5,79	4,33	28,53	174,59
1,01	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	51,17
77,01	Батон	20	1,88	0,94	9,38	56,25
57,00	Масло сливочное	6	0,03	4,03	0,06	33,00
2-й ужин						
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	131,70
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		16,9	16,61	82,93	552,29
	Итого за день:		56,85	53,84	333,70	1892,68

<i>1 неделя Пятница</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<i>1 завтрак</i>						
15,00	Каша «Дружба»	200	6,4	8,9	25,7	182,40
77,00	Батон	30	2,3	3,1	47	75,00
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
3,00	Сыр	7	1,61	2,03	0	25,20
58,00	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	2,50	20,80	108,00
44,01	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,80
	Итого:		13,26	23,63	111,31	535,96
<i>2 завтрак</i>						
42,01	Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,06	100,00
<i>Обед</i>						
67,01	Зеленый горошек консервированный	60	2			24,00
73,03	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,03	7,11	11,53	118,52
129,02	Рыба тушеная в томате соусе с овощами	100	10,6	5,72	5,34	114,34
104,02	Рис отварной	150	3,24	4,24	33,56	187,65
117,03	Компот из свежемороженых ягод	180	0,1	0	18,96	76,22
30,02	Хлеб пшеничный	30	5,39	2,1	34,86	183,40
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		24,78	19,43	111,61	742,59
<i>Полдник</i>						
61,01	Булочка Домашняя	90	7	11	55	342,00
53,00	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00
	Итого:		12,48	15,88	64,07	444,00
	Итого за день:		53,42	62,14	291,05	1822,55

<i>2 неделя/Понедельник</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
15,07	Каша 5 злаков на сгущенном молоке	200	6,55	8,33	35,09	241,11
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
1,07	Чай с лимоном	180,0/5,0	0,06	0	13,78	55,46
	Итого:		9,47	13,97	63,01	419,51
2 завтрак						
56,03	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22
	Итого:		0,50	0,00	10,10	42,22
Обед						
81,03	Свекла отварная	60	0,85	0	5,4	29,00
79,03	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	10,66	12	152,00
8,04	Суфле из кур	70	22,31	25,82	1,51	327,56
74,06	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46
148,00	Соус молочный	30	0,67	1,91	2,49	29,86
117,03	Компот из свежемороженых ягод	180	0,06	0	28,6	113,40
30,02	Хлеб пшеничный	30	5,4	2,1	34,86	183,40
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		37,91	46,81	115,52	1034,14
Полдник						
68,00	Томаты в собственном соку	60	0,08	0	0,20	3,60
81,01	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,96	182,46
30,02	Хлеб пшеничный	10	1,8	0,7	11,62	61,13
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	125,19
1,01	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,84	43,78
	Итого:		9,2	9,29	73,46	416,16
	Итого за день:		57,08	70,07	262,09	1912,03
Ужин						
195,00	Макароны отварные с овощами	170	6,46	7,07	41,08	240,00
1,01	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	51,17
57,00	Масло сливочное	6	0,03	4,03	0,06	33,00
77,01	Батон	20	1,88	0,94	9,38	56,25
2-й ужин						
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	131,70
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		17,57	19,35	95,48	617,70
	Итого за день:		74,65	89,42	357,57	2529,73

2 неделя Вторник		с 3 – 8 лет				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
4,01	Каша манная молочная жидкая	200	9,4	15,3	72,3	188,00
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
3,00	Сыр	7	1,61	2,03	0	25,20
43,01	Какао с молоком	180	2,4	2,4	18	106,80
	Итого:		16,27	25,37	104,44	442,94
2 завтрак						
58,00	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	2,50	20,80	108,00
	Итого:		0,4	2,5	20,8	108,00
Обед						
88/88,01	Морковь отварная (кусочком)	60	0,17		1,01	14,00
72,01/72,03	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,1	10,9	79,03
167,01	Рагу из овощей с отварным мясом	180	13	17	19	275,00
239,00	Компот из сушеных плодов или ягод	180	0,94	0	24,26	96,70
30,02	Хлеб пшеничный	30	5,39	2,1	34,86	183,40
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		22,79	22,46	97,39	686,59
Полдник						
141,02	Пирог Саратовский с джемом	150	12	20	20	324,00
1,01	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	51,17
	Итого:		12,00	20,00	33,47	375,17
	Итого за день:		51,46	70,33	256,10	1612,70
Ужин						
195,00	Макароны отварные с овощами	150	5,39	5,9	34,23	211,56
1,07	Чай с лимоном	180	0,06	0	13,78	55,46
77,01	Батон	20	1,88	0,94	9,38	56,25
57,00	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5
2-й ужин						
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	131,70
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		16,58	18,25	88,93	598,05
	Итого за день:		47,88	65,91	234,20	2127,95

2 неделя Среда		с 3 – 8 лет				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
154,00	Каша пшеничная	200	6,28	7,43	29,79	210,47
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
3,00	Сыр	7	1,61	2,03	0	25,20
43,01	Какао	180	2,57	2,87	17,74	106,78
	Итого:	424	13,32	17,97	61,67	465,39
2 завтрак						
42,01	Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,06	100,00
Обед						
78,01	Огурец с/с	60	0	0	3	4,80
107,00	Свекольник со сметаной и мясом	200	4,67	7,8	14,31	142,15
161,01	Рыба отварная	75	17,01	5,67	0	119,00
75,05	Морковь тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74
239,00	Компот из сушеных плодов или ягод	180	0,94	0	24,26	96,70
30,02	Хлеб пшеничный	25	4,5	1,75	29,05	152,82
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		32,47	20,33	98,16	684,67
Полдник						
76,10	Омлет натуральный	110	9,9	15,26	2,6	187,00
60,00	Фрукт (банан)	100	0,41	0,41	10,09	91,00
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
30,02	Хлеб пшеничный	10	1,8	0,7	11,62	61,13
	Итого:		17,14	22,12	32,76	444,71
	Итого за день:		65,83	63,62	196,65	1694,77
Ужин						
81,06	Картофель отварной с зеленым горошком	170	6,56	4,9	32,33	197,87
1,01	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	51,17
57,00	Масло сливочное	6	0,03	4,03	0,06	33,00
77,01	Батон	20	1,88	0,94	9,38	56,25
2-й ужин						
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	131,70
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		17,67	17,18	86,73	575,57
	Итого за день:		83,50	80,80	283,38	2270,34

<i>2 неделя Четверг</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<i>1 завтрак</i>						
86,02	Суп молочный с крупой	200	4,93	6,05	18,61	148,53
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
3,00	Сыр	8	1,61	2,03	0	28,60
1,12	Чай с лимоном	180,0/5,0	0,06	0	13,78	55,46
	Итого:		9,46	13,72	46,53	355,53
<i>2 завтрак</i>						
117,03	Компот из свежемороженых ягод	100	0,06	0	11,02	42,01
<i>Обед</i>						
68,00	Томаты в собственном соку	60	0,08	0	0,20	3,60
151,00	Суп фасолевый с мясом и сметаной	200	9,76	0,79	19,16	145,13
16,02	Тефтели из говядины паровые	75	13,75	15,63	9,3	232,75
74,07	Картофельное пюре с морковью	150	3,07	3,46	22,09	131,80
46,08	Компот из кураги	180	0,28	0	18,36	74,51
30,02	Хлеб пшеничный	30	5,39	2,1	34,86	183,40
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		33,75	22,24	111,33	809,65
<i>Полдник</i>						
50,03	Сырники из творога	150	28,61	7,48	39,59	340,36
1,04	Чай с молоком	180	1,13	1,29	14,05	72,36
49,00	Сгущенное молоко	30	2,55	2,16	16,8	96,15
	Итого:		32,29	10,93	70,44	508,87
	Итого за день:		75,56	46,89	239,32	1716,06
<i>Ужин</i>						
200,00	Капуста тушеная	170	3,93	4,85	20,18	148,00
1,01	Чай с сахаром	180	0	0	13,47	51,17
77,00	Батон	20	1,45	2,35	12,27	76,07
57,00	Масло сливочное	6	0,03	4,03	0,06	33,00
<i>2-й ужин</i>						
185,00	Печенье	30	4,17	1,56	23,04	131,70
53,00	Молоко	180	5,03	5,75	8,45	105,58
	Итого:		14,61	18,54	77,47	545,52
	Итого за день:		80,71	51,71	273,02	2261,58

<i>2 неделя Пятница</i>		<i>с 3 – 8 лет</i>				
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<i>1 завтрак</i>						
10,02	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87
77,01	Батон	30	2,82	1,41	14,07	84,38
57,00	Масло сливочное	7	0,04	4,23	0,07	38,56
44,01	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,74	106,80
	Итого:		12,60	15,18	71,42	476,61
<i>2 завтрак</i>						
56,03	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22
	Итого:		0,5	0	10,1	42,22
<i>Обед</i>						
66,01	Икра кабачковая	60	1,2	6,12	5,16	37,80
111,00	Суп с рыбными консервами	200	5,43	1,39	8,88	80,45
87,01	Печень говяжья по-строгановски в смет. соусе	85	22,03	27,34	4,45	349,52
136,00	Греча отварная	150	8,73	5,43	45	263,81
97,00	Компот из сушеных плодов или ягод	180	0,94	0	24,26	96,70
30,02	Хлеб пшеничный	35	6,29	2,45	40,67	213,97
31,02	Хлеб ржаной	35	1,42	0,26	7,36	38,46
	Итого:		46,04	42,99	135,78	1080,71
<i>Полдник</i>						
64,02	Сдоба обыкновенная	80	5,8	4,52	43,44	237,53
185,00	Печенье	20	6,18	1,09	11,93	83,45
42,01	Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,06	100,00
	Итого:		14,88	8,81	59,43	420,98
	Итого за день:		74,02	66,98	276,73	2020,52