

Циклическое двухнедельное меню для ДОУ от 3 до 7 лет I неделя

Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Ca, мг	Mg,мг	Fe, мг	C, мг	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,54	107,1	18	2,72	0,23	323,08	229
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	360	19,34	36,22	32,98	253,4	47,1	3,77	1,66	566,08	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Обед										
Лук репчатый порционный	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,34	32,62	34,1	0,91	6,6	101,7	95
Котлета рубленая из птицы	70	11	11,26	11,64	13,18	15,87	1,26	0,67	191,33	322
Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	73,19	62,43	2,1	0	211,25	330
Соус томатный	30	0,35	1,27	2,4	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого на обед	670	28,09	29,168	96,87	195,6	128,2	6,61	65,18	708,13	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофеля	80	4,82	6,08	29,58	18,27	22,4	1,08	0,68	192	437/500
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	260	4,88	6,1	39,57	28,27	23,7	1,36	0,71	232	
Итого за день	1470	53,21	71,488	187,6	489,9	206,2	14,26	71,15	1582,21	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Ca, мг	Mg,мг	Fe, мг	C, мг	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша молочная пшленно-рисовая с маслом	150/5	3,68	4,47	33,15	16,6	22,1	1,74	0	197,5	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	12,6	0,12	1,17	91	414

Итого за завтрак	475	6,53	13,76	62,07	225,9	48,1	2,57	1,24	427,5	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
Обед										
Борщ с картофелем (со сметаной)	180/8	1,47	3,6	10,16	26,37	21,56	0,96	6,33	83,3	64
Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,8	19,95	28,27	59,73	3,66	8,15	241	292
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,22	0,1	24,77	12,19	0,97	0,2	43,92	100,8	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	648	29,41	11,5	68,88	110	89,16	5,9	58,4	504,9	
Полдник										
Сырники из творога (со сгущ. мол.)	135/15	28,03	19	17,1	233,6	27,8	1,14	0,38	351	245
Чай с лимоном	180/6	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за полдник	336	30,7	21,34	31,41	347,5	41,7	1,51	1,58	440	
Итого за день	1609	67,24	47,2	163,56	707,4	191	13,28	76,22	1438,4	

Третий день-Среда

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	385	8,56	10,23	64,81	133,4	31,1	1,6	1,3	396	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Обед										
Лук репчатый порционный	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	3,77	2,18	12	20,03	25,06	0,99	7,97	93,42	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Макаронные изделия отварные с маслом	135/5	4,76	3,66	22	0,83	3,77	0,2	0	124,08	219
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	

Итого за обед	625	17,48	20,068	75,61	115	54,59	4,43	15,88	551,35	
Полдник										
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	11,47	8,89	0,53	2,02	30	55
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	390	7,14	8,16	52,22	96,72	41,14	2,76	17,79	314,5	
Итого	1580	34,08	38,458	210,82	357,7	134	11,31	38,57	1337,85	

Четвертый день-Четверг

Завтрак										
Каша молочная Геркулесовая с маслом	150/5	4,05	5,69	20,36	19	42,1	1,17	0	159	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	350	12,45	15,76	50,74	252,1	74,7	2,31	1,5	405	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	180/8	1,25	3,5	6,11	31,2	16,02	0,57	13,29	61,02	73
Плов из свинины	210	16	14,78	26,76	20,7	52,2	1,87	1,01	304	321
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	180	0,144	0,144	21,5	13,03	3,24	0,85	1,55	87,84	390
Хлеб йодированный	0,05							50		
Итого за обед	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Полдник	658	20,094	19,424	68,37	108,1	78,36	4,37	15,85	532,66	
Булочка Дорожная										
Молоко	80	5,82	10,02	43,14	12,4	17,47	0,8	0	286,4	453
Итого за полдник	180	6,08	5,42	10,08	226,8	26,5	0,19	2,46	113,3	419
Итого	260	11,9	15,44	53,22	239,2	43,97	0,99	2,46	399,7	
	1418	45,044	51,224	173,53	623,4	209	10,97	34,81	1403,36	

Завтрак	Пятый день-Пятница									
Каша молочная ячневая с маслом										
Бутерброд с повидлом	150/5	3,3	4,06	21,24	28,2	16,4	0,62	0	145	182
Кофейный напиток с молоком	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2

Итого за завтрак	180	2,85	2,41	14,36	113,2	12,6	0,12	1,17	91	414
Второй завтрак	375	8,64	10,4	63,16	152,3	40,3	1,61	1,27	392	
Сок фруктовый										
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Обед	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Лук репчатый порционный										
Суп картофельный с бобовыми	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
Котлеты рыбные запеченные	180/12/25	4,39	4,22	13,06	27,41	25,42	1,46	4,19	200,3	87
Пюре картофельное	70/25	10,4	6,06	10	19,9	21,3	0,57	0,24	134,46	271
Компот из сушеных фруктов	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Кислота аскорбиновая	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Хлеб йодированный	0,05							50		
Итого за обед	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Полдник	702	21,57	17,058	86,59	151,2	83,07	5,1	27,37	680,96	
Корж молочный										
Каша пшённая молочная с маслом	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492
Чай с сахаром	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Итого за полдник	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого	585	7,59	10,5	70,3	34,6	43,67	1,86	0,05	405,33	
	1662	37,8	37,958	220,05	338,1	167	8,57	28,69	1554,29	

2 неделя

Завтрак	Шестой день-Понедельник									
Макаронны отварные с сыром										
Какао с молоком	140/15	8,66	7,97	24,63	104,6	24,9	1,14	0,14	204,6	220
Итого за завтрак	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Второй завтрак	335	12,33	11,16	40,45	241,6	44,1	1,57	1,57	311,6	
Сок фруктовый										
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Обед	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Лук репчатый порционный										
Суп картофельный с крупой	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
Гуляш из отварного мяса птицы	180	2,13	2,25	13,7	16,6	18	0,63	5,94	92	86
Каша рассыпчатая перловая	70	9	7,24	2,31	17,03	17	0,67	0,35	110,25	293

Кисель из повидла	130	3,87	2,76	27,6	20,49	19,81	0,92	0	150,9	179
Хлеб йодированный	180	0,08		20,03	12,6	9,45	1,21	0,7	80,5	401
Итого за обед	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Полдник	662,55	17,78	13,25	77,64	109,9	71,16	4,51	6,99	513,45	
Пудинг из творога запеченный										
Чай с лимоном	150/20	3,4	3,96	22,94	150,4	29,03	0,92	0,31	141	244/243
Итого за полдник	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Итого	386	3,52	3,98	33,14	163,2	31,23	1,24	3,14	182	
	1383,55	34,53	28,39	169,41	527,3	153,7	9,84	15,3	1083,05	

Завтрак	Седьмой день-Вторник									
Каша пшённая молочная с маслом										
Бутерброд с повидлом	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Чай с молоком	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Итого за завтрак	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Второй завтрак	375	9,43	11,13	71,19	136,6	55,7	2,25	1,3	423	
Фрукты свежие										
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Обед	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной										
Суфле куриное	180/8	1,45	3,92	10,2	36,18	24,84	1,23	4,53	82	69
Пюре картофельное	73/5	9,3	6,2	2,2	26,3	13,9	0,8	0,03	114,4	327
Компот из сушеных фруктов	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Кислота аскорбиновая	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Хлеб йодированный	0,05							50		
Итого за обед	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Полдник	658	17,55	16,578	75,89	156,6	71,81	4,83	29,3	543,9	
Каша молочная рисовая с маслом										
Бутерброд с сыром	150/5	3,68	4,47	33,15	4,5	16,4	0,34	0	187,5	182
Чай с сахаром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Итого за полдник	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого	365	8,47	11,37	57,7	110,6	31,1	1,33	0,1	366,5	
	1548	36,05	39,678	205,98	427,8	170,6	11,71	45,7	1399,4	

Завтрак **Восьмой день-Среда**

Каша гречневая молочная с маслом										
Бутерброд с маслом	150/5	4,58	3,9	24,2	9,2	73,5	2,48	0	149,8	182
Какао с молоком	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Итого за завтрак	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Второй завтрак	375	10,7	14,64	54,64	155,5	102,6	3,53	1,43	392,8	
Сок фруктовый										
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Обед	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Лук репчатый порционный										
Суп картофельным с клецками	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
Тефтели мясные	180/22,5	1,68	2,69	9,71	16,9	14,36	0,58	4,14	69,8	91
Каша рассыпчатая ячневая	85	8,54	9,55	11,18	17,8	11,67	0,55	0,46	165	303
Соус томатный	130	8,8	0,6	17,2	34	20,58	0,75	0	109,3	330
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,22	0,1	24,77	12,19	0,97	0,2	43,92	100,8	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	670	21,94	13,94	76,86	124,1	54,48	3,16	48,52	524,7	
Полдник										
Омлет с сыром	150	16,04	29,7	2,47	264,5	18,65	2,68	0,24	341,5	230
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Итого за полдник	566	18,86	30,72	26,67	320,5	27,75	4,08	3,07	462,3	
Итого	1611	52,4	59,3	176,35	612,7	192	13,29	56,62	1455,8	

Девятый день-Четверг

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,58	3,9	24,2	125,3	18,71	0,39	0,71	149,8	100
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	113,2	12,6	0,12	1,17	93,33	414
Итого за завтрак	375	10,19	10,5	65,93	249,4	42,61	1,38	1,98	399,13	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
Обед										
Борщ с картофелем (со сметаной)	180/8	1,47	3,6	10,16	26,37	21,56	0,96	6,33	83,3	64

Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,8	19,95	28,27	59,73	3,66	8,15	241	292
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	180	0,144	0,144	21,5	13,03	3,24	0,85	1,55	87,84	390
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	618	29,334	11,544	65,61	110,9	91,43	6,55	66,03	491,94	
Полдник										
Пирожок печеный дрожжевой с фаршем мясным с рисом	80	8,69	3,62	29,89	16,48	24,16	1,07	0,08	187,2	437/495
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	260	8,75	3,64	39,88	26,48	25,46	1,35	0,11	227,2	
Итого	1253	48,874	26,284	172,62	410,7	171,5	12,58	83,12	1184,27	

Десятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за завтрак	375	8,19	10,86	47,49	114,7	20,6	1,35	0,1	330	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Обед										
Лук репчатый порционный	10	0,14	0,02	0,82	3,1	1,4	0,08	1	4,1	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	3,77	2,18	12	20,03	25,06	1	8	93,42	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	4,76	3,46	0,14	0,71	22,35	366
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	28,64	5,4	1,12	7,2	101,7	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	675	16,4	22,168	78,13	146,2	74,87	5,11	31,65	591,97	
Полдник										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	212,8	437
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,32	212,4	28,8	0,18	1,44	91	420
Итого за полдник	460	9,89	9,63	45,82	227,9	47,36	0,27	1,47	303,8	
Итого	1510	35,38	42,658	189,62	501,4	150	9,25	36,82	1301,77	

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. и Тутельян В.А. Москва 2016
Меню разработано технологом школьного и дошкольного питания детей Тараненко А.Ю.