

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

Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,54	107,1	18	2,72	0,23	323,08	229
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	360	19,59	29,67	32,36	287,3	44,1	4,23	1,66	509,88	
Обед										
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	1290	52,56	64,938	168,8	511,2	196	12,2	67,55	1450,01	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша молочная пшенно-рисовая	150/5	3,68	4,47	33,15	16,6	22,1	1,74	0	197,5	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
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	14,43	62,13	139,1	44,6	2,48	1,17	424,5	
Обед										
Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,1	1,4	0,08	0,005	4,1	
Борщ с картофелем (со сметаной)	180/8	1,47	3,6	10,16	26,37	21,56	0,96	6,33	83,3	64

Каша молочная Геркулес	150/5	4,05	5,69	20,36	19	42,1	1,17	0	159	182
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	350	10,17	16,43	50,8	165,3	71,2	2,22	1,43	402	
Обед										
Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,1	1,4	0,08	0,005	4,1	
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 птицы	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
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	658	20,094	19,424	68,37	108,1	78,36	4,37	15,85	532,66	
Полдник										
Булочка Дорожная	80	5,82	10,02	43,14	12,4	17,47	0,8	0	286,4	453
Молоко	180	6,08	5,42	10,08	226,8	26,5	0,19	2,46	113,3	419
Итого за полдник	260	11,9	15,44	53,22	239,2	43,97	0,99	2,46	399,7	
Итого	1268	42,164	51,294	172,39	512,6	193,5	7,58	19,74	1334,36	

Пятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная ячневая	150/5	3,3	4,06	21,24	28,2	16,4	0,62	0	145	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	12,6	0,12	1,17	91	414
Итого за завтрак	375	8,6	14,02	50,22	150,7	38,9	1,36	1,17	372	
Обед										
Суп картофельный с бобовыми с гречками	180/12/25	4,39	4,22	13,06	27,41	25,42	1,46	4,19	200,3	87
Котлеты рыбные запеченные	70/25	10,4	6,06	10	19,9	21,3	0,57	0,24	134,46	271
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
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	702	21,57	17,058	86,59	151,2	83,07	5,1	27,37	680,96	
Полдник										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492

Каша пшённая молочная	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	585	7,59	10,5	70,3	34,6	43,67	1,86	0,05	405,33	
Итого	1662	37,76	41,578	207,11	336,5	165,6	8,32	28,59	1458,29	

2 неделя

Шестой день-Понедельник

Завтрак										
Макаронны отварные с сыром	140/15	8,66	7,97	24,63	104,6	24,9	1,14	0,14	204,6	220
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	335	12,33	11,16	40,45	241,6	44,1	1,57	1,57	311,6	
Обед										
Суп картофельный с клецками	180/22,5	1,68	2,69	9,71	16,9	14,36	0,58	4,14	69,8	91
Гуляш из отварного мяса птицы	70	9	7,24	2,31	17,03	17	0,67	0,35	110,25	293
Каша рассыпчатая перловая	130	3,87	2,76	27,6	20,49	19,81	0,92	0	150,9	179
Сок фруктовый	180	0,9		18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	662,55	18,15	13,69	71,8	110,2	65,27	5,77	8,09	486,75	
Полдник										
Вареники ленивые	150/20	3,4	3,96	22,94	150,4	29,03	0,92	0,31	141	244/243
Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Итого за полдник	386	3,52	3,98	33,14	163,2	31,23	1,24	3,14	182	
Итого	1383,55	34	28,83	145,39	515	140,6	8,58	12,8	980,35	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	375	9,39	14,75	58,25	135	54,3	2	1,2	403	
Обед										
Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,1	1,4	0,08	0,005	4,1	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/8	1,45	3,92	10,2	36,18	24,84	1,23	4,53	82	69
Суфле из печени	75/5	12,35	13	2,3	37,6	11,37	0,9	0,03	175	327
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339

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	658	20,6	23,378	75,99	167,9	69,28	4,93	29,3	604,5	
Полдник										
Каша молочная рисовая	150/5	3,68	4,47	33,15	4,5	16,4	0,34	0	187,5	182
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	365	6,44	5,49	57,14	57,7	24,6	1,7	0,03	307,3	
Итого	1398	36,43	43,618	191,38	360,6	148,2	8,63	30,53	1314,8	

Восьмой день-Среда

Завтрак										
Каша гречневая молочная	150/5	4,58	3,9	24,2	9,2	73,5	2,48	0	149,8	182
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	375	10,7	14,64	54,64	155,5	102,6	3,53	1,43	392,8	
Обед										
Суп картофельный с крупой	180	2,13	2,25	13,7	16,6	18	0,63	5,94	92	86
Тефтели мясные	85	8,54	9,55	11,18	17,8	11,67	0,55	0,46	165	303
Каша рассыпчатая ячневая	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	22,39	13,5	80,85	123,8	58,12	3,21	50,32	546,9	
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	51,95	58,86	162,16	599,8	188,5	10,82	54,82	1402	

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 маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1

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	10,15	14,12	52,99	247,8	41,21	1,13	1,88	379,13	
Обед										
Лук репчатый	10	0,1	0	0,8	3,1	1,4	0,08	0,005	4,1	
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 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	618	29,59	11,418	69,11	126,5	93,59	6,82	71,68	505,8	
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	48,49	29,178	161,98	400,7	160,3	9,3	73,67	1112,13	

Десятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная манная	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за завтрак	375	5,91	11,53	47,55	27,9	17,1	1,26	0,03	327	
Обед										
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
Картофельное пюре	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 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	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	675	16,144	22,294	74,63	130,6	72,71	4,84	26	578,11	
Полдник										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	212,8	437
Снежок	180	5,04	4,5	4,68	223,2	25,2	0,18	0,54	92	420
Итого за полдник	460	9,71	9,63	43,18	238,7	43,76	0,27	0,57	304,8	

Итого	1510	31,764	43,454	165,36	397,2	133,6	6,37	26,6	1209,91
--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------	----------------

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур 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.