

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>19,59</b>	<b>29,67</b>	<b>32,36</b>	<b>287,3</b>	<b>44,1</b>	<b>4,23</b>	<b>1,66</b>	<b>509,88</b>	
<b>Обед</b>										
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
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	1,27	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	
<b>Итого на обед</b>	<b>670</b>	<b>25,4</b>	<b>27,548</b>	<b>85,38</b>	<b>123,2</b>	<b>69,5</b>	<b>4,71</b>	<b>65,18</b>	<b>620,96</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,88</b>	<b>6,1</b>	<b>39,57</b>	<b>28,27</b>	<b>23,7</b>	<b>1,36</b>	<b>0,71</b>	<b>232</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>49,87</b>	<b>63,318</b>	<b>157,31</b>	<b>438,8</b>	<b>137,3</b>	<b>10,3</b>	<b>67,55</b>	<b>1362,84</b>	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, 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
Сайка сдобная	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>3,74</b>	<b>5,49</b>	<b>57,14</b>	<b>69,8</b>	<b>30,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,03</b>	<b>317,3</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>648</b>	<b>29,41</b>	<b>11,5</b>	<b>68,88</b>	<b>110</b>	<b>89,16</b>	<b>5,9</b>	<b>58,4</b>	<b>504,9</b>	
<b>Полдник</b>										
Булочка "Нежная"	80	5,6	6,4	44,4	21,86	20	0,99	0,99	257,3	457
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>336</b>	<b>5,66</b>	<b>6,42</b>	<b>54,39</b>	<b>31,86</b>	<b>21,3</b>	<b>1,27</b>	<b>1,02</b>	<b>297,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1459</b>	<b>38,81</b>	<b>23,41</b>	<b>180,41</b>	<b>211,7</b>	<b>140,8</b>	<b>10,27</b>	<b>59,45</b>	<b>1119,5</b>	

**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
Сайка сдобная	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>6,16</b>	<b>4,98</b>	<b>46,93</b>	<b>61,8</b>	<b>14,1</b>	<b>1,72</b>	<b>0,03</b>	<b>270,8</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>17,48</b>	<b>20,068</b>	<b>75,61</b>	<b>115</b>	<b>54,59</b>	<b>4,43</b>	<b>15,88</b>	<b>551,35</b>	
<b>Полдник</b>										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>3,32</b>	<b>5,64</b>	<b>40,98</b>	<b>22,8</b>	<b>13,17</b>	<b>0,85</b>	<b>0,05</b>	<b>227,33</b>	
<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>26,96</b>	<b>30,688</b>	<b>163,52</b>	<b>199,6</b>	<b>81,86</b>	<b>7</b>	<b>15,96</b>	<b>1049,48</b>	

**Четвертый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная Геркулесовая с маслом	150/5	4,05	5,69	20,36	19	42,1	1,17	0	159	182
Сайка сдобная	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

<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,81</b>	<b>6,71</b>	<b>44,35</b>	<b>72,2</b>	<b>50,3</b>	<b>2,53</b>	<b>0,03</b>	<b>278,8</b>	
<b>Обед</b>										
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 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	
<b>Итого за обед</b>	<b>658</b>	<b>20,35</b>	<b>19,298</b>	<b>71,87</b>	<b>123,7</b>	<b>80,52</b>	<b>4,64</b>	<b>21,5</b>	<b>546,52</b>	
<b>Полдник</b>										
Булочка Дорожная	80	5,82	10,02	43,14	12,4	17,47	0,8	0	286,4	453
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,88</b>	<b>10,04</b>	<b>53,13</b>	<b>22,4</b>	<b>18,77</b>	<b>1,08</b>	<b>0,03</b>	<b>326,4</b>	
<b>Итого</b>	<b>1268</b>	<b>33,04</b>	<b>36,048</b>	<b>169,35</b>	<b>218,3</b>	<b>149,6</b>	<b>8,25</b>	<b>21,56</b>	<b>1151,72</b>	

**Пятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная ячневая с маслом	150/5	3,3	4,06	21,24	28,2	16,4	0,62	0	145	182
<b>Сайка сдобная</b>	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>6,06</b>	<b>5,08</b>	<b>45,23</b>	<b>81,4</b>	<b>24,6</b>	<b>1,98</b>	<b>0,03</b>	<b>264,8</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с бобовыми с гренками	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>702</b>	<b>21,57</b>	<b>17,058</b>	<b>86,59</b>	<b>151,2</b>	<b>83,07</b>	<b>5,1</b>	<b>27,37</b>	<b>680,96</b>	
<b>Полдник</b>										
<b>Сайка сдобная</b>	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Каша пшённая молочная с маслом	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
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>7,03</b>	<b>5,88</b>	<b>53,31</b>	<b>65</b>	<b>38,7</b>	<b>2,37</b>	<b>0,03</b>	<b>297,8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1662</b>	<b>34,66</b>	<b>28,018</b>	<b>185,13</b>	<b>297,6</b>	<b>146,4</b>	<b>9,45</b>	<b>27,43</b>	<b>1243,56</b>	

**2 неделя**  
**Шестой день-Понедельник**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>12,33</b>	<b>11,16</b>	<b>40,45</b>	<b>241,6</b>	<b>44,1</b>	<b>1,57</b>	<b>1,57</b>	<b>311,6</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с крупой	180	2,13	2,25	13,7	16,6	18	0,63	5,94	92	86
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
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>662,55</b>	<b>18,1</b>	<b>13,268</b>	<b>82,61</b>	<b>126</b>	<b>67,11</b>	<b>4,42</b>	<b>13,49</b>	<b>534,65</b>	
<b>Полдник</b>										
Каша молочная манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Сайка сдобная	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
<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>3,46</b>	<b>3,98</b>	<b>32,93</b>	<b>18,6</b>	<b>7,2</b>	<b>0,64</b>	<b>0,03</b>	<b>191</b>	
<b>Итого</b>	<b>1332,55</b>	<b>33,89</b>	<b>28,408</b>	<b>155,99</b>	<b>386,2</b>	<b>118,4</b>	<b>6,63</b>	<b>15,09</b>	<b>1037,25</b>	

**Седьмой день-Вторник**

<b>Завтрак</b>										
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Сайка сдобная	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>7,03</b>	<b>5,88</b>	<b>53,31</b>	<b>65</b>	<b>38,7</b>	<b>2,37</b>	<b>0,03</b>	<b>297,8</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>658</b>	<b>20,6</b>	<b>23,378</b>	<b>75,99</b>	<b>167,9</b>	<b>69,28</b>	<b>4,93</b>	<b>29,3</b>	<b>604,5</b>	

<b>Полдник</b>											
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,68	4,47	33,15	4,5	16,4	0,34	0	187,5	182	
Сайка сдобная	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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>365</b>	<b>6,44</b>	<b>5,49</b>	<b>57,14</b>	<b>57,7</b>	<b>24,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,03</b>	<b>307,3</b>		
<b>Итого</b>	<b>1398</b>	<b>34,07</b>	<b>34,748</b>	<b>186,44</b>	<b>290,6</b>	<b>132,6</b>	<b>9</b>	<b>29,36</b>	<b>1209,6</b>		

**Восьмой день-Среда**

<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая молочная с маслом	150/5	4,58	3,9	24,2	9,2	73,5	2,48	0	149,8	182
Сайка сдобная	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>7,34</b>	<b>4,92</b>	<b>48,19</b>	<b>62,4</b>	<b>81,7</b>	<b>3,84</b>	<b>0,03</b>	<b>269,6</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с клецками	180/22,5	1,68	2,69	9,71	16,9	14,36	0,58	4,14	69,8	91
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>21,94</b>	<b>13,94</b>	<b>76,86</b>	<b>124,1</b>	<b>54,48</b>	<b>3,16</b>	<b>48,52</b>	<b>524,7</b>	
<b>Полдник</b>										
Омлет натуральный	98	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	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>566</b>	<b>15,98</b>	<b>26,5</b>	<b>26,53</b>	<b>160,3</b>	<b>26,2</b>	<b>4,08</b>	<b>0,26</b>	<b>442,88</b>	
<b>Итого</b>	<b>1611</b>	<b>45,26</b>	<b>45,36</b>	<b>151,58</b>	<b>346,8</b>	<b>162,4</b>	<b>11,08</b>	<b>48,81</b>	<b>1237,18</b>	

**Девятый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150/5	4,58	3,9	24,2	125,3	18,71	0,39	0,71	149,8	100
Сайка сдобная	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>7,34</b>	<b>4,92</b>	<b>48,19</b>	<b>178,5</b>	<b>26,91</b>	<b>1,75</b>	<b>0,74</b>	<b>269,6</b>	
<b>Обед</b>										
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>618</b>	<b>29,59</b>	<b>11,418</b>	<b>69,11</b>	<b>126,5</b>	<b>93,59</b>	<b>6,82</b>	<b>71,68</b>	<b>505,8</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,75</b>	<b>3,64</b>	<b>39,88</b>	<b>26,48</b>	<b>25,46</b>	<b>1,35</b>	<b>0,11</b>	<b>227,2</b>	
<b>Итого</b>	<b>1253</b>	<b>45,68</b>	<b>19,978</b>	<b>157,18</b>	<b>331,4</b>	<b>146</b>	<b>9,92</b>	<b>72,53</b>	<b>1002,6</b>	

#### Десятый день-Пятница

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Сайка сдобная	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>6,16</b>	<b>4,98</b>	<b>46,93</b>	<b>61,8</b>	<b>14,1</b>	<b>1,72</b>	<b>0,03</b>	<b>270,8</b>	
<b>Обед</b>										
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 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	
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>16,4</b>	<b>22,168</b>	<b>78,13</b>	<b>146,2</b>	<b>74,87</b>	<b>5,11</b>	<b>31,65</b>	<b>591,97</b>	
<b>Полдник</b>										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	212,8	437
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>4,73</b>	<b>5,15</b>	<b>48,49</b>	<b>25,52</b>	<b>19,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>	<b>252,8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1510</b>	<b>27,29</b>	<b>32,298</b>	<b>173,55</b>	<b>233,5</b>	<b>108,8</b>	<b>7,2</b>	<b>31,74</b>	<b>1115,57</b>	

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.