

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	Энергети ч.ценност ь	№ рецептур ы
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
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	
<b>Итого на обед</b>	<b>670</b>	<b>28,09</b>	<b>29,168</b>	<b>96,87</b>	<b>195,6</b>	<b>128,2</b>	<b>6,61</b>	<b>65,18</b>	<b>708,13</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>52,56</b>	<b>64,938</b>	<b>168,8</b>	<b>511,2</b>	<b>196</b>	<b>12,2</b>	<b>67,55</b>	<b>1450,01</b>	

Второй день-Вторник

Завтрак										
Каша молочная пшленно-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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>6,53</b>	<b>14,43</b>	<b>62,13</b>	<b>139,1</b>	<b>44,6</b>	<b>2,48</b>	<b>1,17</b>	<b>424,5</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>										
Сырники из творога (со сгущенным молоком)	135/15	28,03	19	17,1	233,6	27,8	1,14	0,38	351	245
Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
<b>Итого за полдник</b>	<b>336</b>	<b>28,15</b>	<b>19,02</b>	<b>27,3</b>	<b>246,4</b>	<b>30</b>	<b>1,46</b>	<b>3,21</b>	<b>392</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1459</b>	<b>64,09</b>	<b>44,95</b>	<b>158,31</b>	<b>495,5</b>	<b>163,8</b>	<b>9,84</b>	<b>62,78</b>	<b>1321,4</b>	

**Третий день-Среда**

**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 молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>8,52</b>	<b>13,85</b>	<b>51,87</b>	<b>131,8</b>	<b>29,7</b>	<b>1,35</b>	<b>1,2</b>	<b>376</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	130	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>										
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	0,45	11,5	7	0,3	5	7	
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>390</b>	<b>6,84</b>	<b>6,83</b>	<b>48,97</b>	<b>96,75</b>	<b>39,25</b>	<b>2,53</b>	<b>20,77</b>	<b>291,5</b>	
<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>32,84</b>	<b>40,748</b>	<b>176,45</b>	<b>343,5</b>	<b>123,5</b>	<b>8,31</b>	<b>37,85</b>	<b>1218,85</b>	

**Четвертый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная Геркулес	150/5	4,05	5,69	20,36	19	42,1	1,17	0	159	182

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>350</b>	<b>10,42</b>	<b>9,88</b>	<b>50,18</b>	<b>199,2</b>	<b>68,2</b>	<b>2,68</b>	<b>1,43</b>	<b>345,8</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 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	
<b>Итого за обед</b>	<b>658</b>	<b>20,094</b>	<b>19,424</b>	<b>68,37</b>	<b>108,1</b>	<b>78,36</b>	<b>4,37</b>	<b>15,85</b>	<b>532,66</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>15,44</b>	<b>53,22</b>	<b>239,2</b>	<b>43,97</b>	<b>0,99</b>	<b>2,46</b>	<b>399,7</b>	
<b>Итого</b>	<b>1268</b>	<b>42,414</b>	<b>44,744</b>	<b>171,77</b>	<b>546,5</b>	<b>190,5</b>	<b>8,04</b>	<b>19,74</b>	<b>1278,16</b>	

**Пятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>8,6</b>	<b>14,02</b>	<b>50,22</b>	<b>150,7</b>	<b>38,9</b>	<b>1,36</b>	<b>1,17</b>	<b>372</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>										
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

<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>7,59</b>	<b>10,5</b>	<b>70,3</b>	<b>34,6</b>	<b>43,67</b>	<b>1,86</b>	<b>0,05</b>	<b>405,33</b>	
<b>Итого</b>	<b>1662</b>	<b>37,76</b>	<b>41,578</b>	<b>207,11</b>	<b>336,5</b>	<b>165,6</b>	<b>8,32</b>	<b>28,59</b>	<b>1458,29</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 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	
<b>Итого за обед</b>	<b>662,55</b>	<b>18,15</b>	<b>13,69</b>	<b>71,8</b>	<b>110,2</b>	<b>65,27</b>	<b>5,77</b>	<b>8,09</b>	<b>486,75</b>	
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>386</b>	<b>3,52</b>	<b>3,98</b>	<b>33,14</b>	<b>163,2</b>	<b>31,23</b>	<b>1,24</b>	<b>3,14</b>	<b>182</b>	
<b>Итого</b>	<b>1383,55</b>	<b>34</b>	<b>28,83</b>	<b>145,39</b>	<b>515</b>	<b>140,6</b>	<b>8,58</b>	<b>12,8</b>	<b>980,35</b>	

**Седьмой день-Вторник**

<b>Завтрак</b>										
Каша пшённная молочная	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>9,64</b>	<b>8,2</b>	<b>57,63</b>	<b>168,9</b>	<b>51,3</b>	<b>2,46</b>	<b>1,2</b>	<b>346,8</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	



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>48,74</b>	<b>22,628</b>	<b>161,36</b>	<b>434,6</b>	<b>157,3</b>	<b>9,76</b>	<b>73,67</b>	<b>1055,93</b>	

**Десятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>5,91</b>	<b>11,53</b>	<b>47,55</b>	<b>27,9</b>	<b>17,1</b>	<b>1,26</b>	<b>0,03</b>	<b>327</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 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	
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>16,144</b>	<b>22,294</b>	<b>74,63</b>	<b>130,6</b>	<b>72,71</b>	<b>4,84</b>	<b>26</b>	<b>578,11</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
Снежок	180	5,04	4,5	4,68	223,2	25,2	0,18	0,54	92	420
<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>9,71</b>	<b>9,63</b>	<b>43,18</b>	<b>238,7</b>	<b>43,76</b>	<b>0,27</b>	<b>0,57</b>	<b>304,8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1510</b>	<b>31,764</b>	<b>43,454</b>	<b>165,36</b>	<b>397,2</b>	<b>133,6</b>	<b>6,37</b>	<b>26,6</b>	<b>1209,91</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.