

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
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	
Итого на обед	670	25,4	27,548	85,38	123,2	69,5	4,71	65,18	620,96	
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	49,87	63,318	157,31	438,8	137,3	10,3	67,55	1362,84	

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
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	475	3,74	12,04	57,76	35,9	33,3	2,64	0,03	373,5	
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										
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
Итого за полдник	336	4,73	5,15	48,49	25,52	19,86	0,37	0,06	252,8	
Итого за день	1459	37,88	28,69	175,13	171,5	142,3	8,91	58,49	1131,2	

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 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	385	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	0,99	7,97	93,42	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,3	10	0,9	0	130	246
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	114,8	54,59	4,43	15,88	551,35	
Полдник										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,9	0,6	0,3	187,3	492
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	390	3,32	5,64	40,98	22,8	13,2	0,88	0,33	227,3	
Итого	1400	26,71	37,238	164,14	165,5	84,89	6,57	16,24	1105,65	

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 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	350	6,56	13,26	44,97	38,3	53,3	2,07	0,03	335	
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	6,8	12	30,2	33,66	34,98	1,32	0,66	248,7	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	
Итого за обед	658	11,15	16,518	75,31	136,7	63,3	4,09	21,15	491,22	
Полдник										
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
Итого за полдник	260	5,88	10,04	53,13	22,4	18,77	1,08	0,03	326,4	
Итого	1268	23,59	39,818	173,41	197,4	135,4	7,24	21,21	1152,62	

Пятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная ячневая с маслом	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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за завтрак	375	5,81	11,63	45,85	47,5	27,6	1,52	0,03	321	
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										
Сайка сдобная	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
Итого за полдник	585	7,03	5,88	53,31	65	38,7	2,37	0,03	297,8	
Итого	1662	34,41	34,568	185,75	263,7	149,4	8,99	27,43	1299,76	

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
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	12,6	0,12	1,17	91	414
Итого за завтрак	335	11,51	10,38	38,99	217,8	37,5	1,26	1,31	295,6	
Обед										
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	
Итого за обед	662,55	18,1	13,268	82,61	126	67,11	4,42	13,49	534,65	
Полдник										
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
Итого за полдник	335	3,46	3,98	32,93	18,6	7,2	0,64	0,03	191	
Итого	1332,55	33,07	27,628	154,53	362,4	111,8	6,32	14,83	1021,25	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная с маслом	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 сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за завтрак	375	6,78	12,43	53,93	31,1	41,7	1,91	0,03	354	
Обед										
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 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	
Итого за полдник	365	6,44	5,49	57,14	57,7	24,6	1,7	0,03	307,3		
Итого	1398	33,82	41,298	187,06	256,7	135,6	8,54	29,36	1265,8		

Восьмой день-Среда

Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом	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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за завтрак	375	7,09	11,47	48,81	28,5	84,7	3,38	0,03	325,8	
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
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	21,94	13,94	76,86	124,1	54,48	3,16	48,52	524,7	
Полдник										
Вареники ленивые	150/20	20,6	18,2	21,3	132,7	11,1	1,7	0,3	332,3	244
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	566	20,66	18,22	31,29	142,7	12,4	1,98	0,33	372,3	
Итого	1611	49,69	43,63	156,96	295,3	151,6	8,52	48,88	1222,8	

Девятый день-Четверг

Завтрак										
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
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	7,09	11,47	48,81	144,6	29,91	1,29	0,74	325,8	
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 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	45,43	26,528	157,8	297,5	149	9,46	72,53	1058,8	

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 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	17,3	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	
Итого за обед	675	16,4	22,168	78,13	146	74,87	5,11	31,65	591,97	
Полдник										
Бутерброд с сыром	35/5/10	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 полдник	460	4,79	6,9	24,55	106,1	14,7	0,99	0,1	179	
Итого	1510	27,1	40,598	150,23	280	106,7	7,36	31,78	1097,97	

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.