

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Заведующего МДОУ детский сад

«Геремок»

И.Ю.Гастева

« 03 » февраля 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню
МДОУ детский сад «Геремок»
(возрастная категория от 3 до 7 лет)
2021-2022 гг.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первая неделя							
День первый							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	2,7	28,0	142,0	№ 33-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,3	3,4	23,0	142,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Итого за завтрак:	400	12,0	8,7	66,4	376,0	
Завтрак 2	Компот из свежих фруктов с сахаром	100	0,1	0,1	14,2	57,0	№ 90-2010 г.
	Итого за завтрак 2:	100	0,1	0,1	14,2	57,0	
Обед	Суп с яйцом (б/м)	180	3,2	2,9	18,7	97,0	№ 14-2017 г.
	Тефтели мясные	70	8,2	18,6	14,0	187,0	№ 63-2010 г.
	Греча рассыпчатая	130	7,4	8,2	32,7	208,0	№ 74-2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	4,5	58,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
	Итого за обед:	630	22,5	30,8	98,0	684,0	
Уплотнённый полдник	Шницель рыбный	80	11,4	6,4	4,6	116,0	№ 330/2-1994 г.
	Капуста тушеная	150	3,0	4,0	8,2	119,0	№ 82-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	98,0	—
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Фрукт	130	0,7	0,7	17,0	125,0	—
	Итого за уплотнённый полдник:	590	17,9	12,2	65,4	528,0	
	Итого за первый день:		52,5	51,8	244,0	1648,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первая неделя.							
День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	5,0	3,6	19,0	129,0	№ 34-2010 г.
	Какао на молоке с сахаром	190	5,0	4,2	22,0	150,0	№ 100-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
Завтрак 2	Итого за завтрак:	400	11,3	16,7	51,4	401,0	
	Напиток из плодов шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65,0	№ 773-1997 г.
Обед	Итого за завтрак 2:	100	0,2	0,1	14,4	65,0	
	Икра свекольная	60	0,8	3,7	3,4	59,0	№ 5-2010 г.
	Суп из овощей с мясом	200	2,4	1,8	9,8	60,0	№ 12-2010 г.
	«Ёжики» мясные	80	11,2	8,6	10,8	194,0	№ 64-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	180	0,2	0,2	25,0	103,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
	Итого за обед:	600	18,9	15,7	82,2	573,0	
	Филе рыбы в яйце	80	11,4	13,1	4,0	186,0	№ 69-2017 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	128,0	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	200	0	0	5,0	64,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	10,4	70,0	—
	Кондитерское изделие	40	8,8	13,2	90,6	180,0	—
	Итого за уплотнённый полдник:	500	25,3	31,8	121,7	628,0	
Итого за второй день:			55,7	64,3	269,7	1667,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первая неделя							
День третий							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша молочная «Дружба» жидкая	170	3,6	2,9	28,5	163,0	№ 38-2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	4,5	58,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	1,2	20,5	93,0	—
	Итого за завтрак:	400	7,4	5,8	53,5	336,0	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100	0	0	6,9	32,0	№ 90-2010 г.
	Итого за завтрак 2:	100	0	0	6,9	32,0	
Обед	Суп картофельный с рыбой	190	4,9	1,9	19,7	86,0	№ 1131/3-1994 г.
	Рагу с курой	150	16,6	27,0	6,5	316,0	№ 69-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	180	0,5	0	38,4	117,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
	Итого за обед:	600	26,3	30,3	97,8	676,0	
Уплотнённый полдник	Сырники творожные с повидлом	150/20	15,5	16,2	30,1	375,0	№ 45-2010 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0	№ 103-2010 г.
	Булочка сдобная	60	4,8	2,9	29,0	175,0	№ 104-2010 г.
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,0	—
	Итого за уплотнённый полдник:	580	26,3	24,7	95,4	778,0	
	Итого за третий день:		60,0	60,8	253,6	1822,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первая неделя							
День четвертый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная пшенная жидкая	180	5,5	3,2	23,2	144,0	№ 32-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,3	3,4	23,0	142,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Итого за завтрак:	400	11,7	15,8	61,7	431,0	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,1	0,1	13,2	54,0	№ 94-2010 г.
	Итого за завтрак 2:	100	0,1	0,1	13,2	54,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,4	5,0	4,2	85,0	№ 7-2010 г.
	Печень по-строгановски	70	13,4	9,7	5,4	164,0	№ 56-2010 г.
	Макароны отварные порционно	130	4,6	3,6	25,5	160,0	№ 75-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	180	0,5	0	28,4	117,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
	Итого за обед:	630	26,6	19,4	91,6	660,0	
Уплотнённый полдник	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	6,0	1,7	65	№ 1-2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	128,0	№ 78-2010 г.
	Чай с сахаром	200	0	0	5,0	64,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Кондитерское изделие	50	11,0	19,0	69,0	225,0	—
	Итого за уплотнённый полдник:	480	16,6	30,5	102,8	552,0	
	Итого за четвертый день:		55,0	65,8	269,3	1697,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первая неделя							
День пятый							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша молочная ячневая жидкая	180	5,0	3,0	20,0	130,0	№ 36-2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	4,5	58,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Итого за завтрак:	400	8,2	5,6	39,9	280,0	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65,0	№ 773-1997 г.
	Итого за завтрак 2:	100	0,2	0,1	14,4	65,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	4,1	4,7	15,0	109,0	№ 6-2010 г.
	Котлета мясная	70	9,2	9,2	21,6	195,0	№ 59-2010 г.
	Рис отварной порционно	130	3,1	3,8	25,0	169,0	№ 73-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	180	0,2	0,2	25,0	103,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87	—
	Итого за обед:	630	20,3	19,0	114,7	710,0	
Уплотнённый полдник	Горошек зеленый консервированный порционно	40	1,2	1,0	2,1	23,0	—
	Омлет натуральный	150	15,0	28,0	3,0	233,0	№ 43-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	98,0	—
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Пирог печеный с яблоками	80	4,6	5,0	33,0	213	№ 114-2010 г.
	Итого за уплотнённый полдник:	500	23,6	35,1	73,7	637,0	
	Итого за пятый день:		52,3	59,8	242,7	1692,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторая неделя							
День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	5,0	3,6	19,0	129,0	№ 34-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,3	3,4	23,0	142,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
Завтрак 2	Итого за завтрак:	400	11,2	16,2	57,5	416,0	
	Чай с сахаром	100	0	0	2,5	32,0	№ 96-2010 г.
Обед	Итого за завтрак 2:	100	0	0	2,5	32,0	
	Суп с макаронными изделиями с курой	180	2,9	2,2	12,0	194,0	№ 13-2010 г.
	Котлета рыбная	70	9,7	1,5	6,6	75,0	№ 51-2010 г.
	Капуста тушеная	130	2,6	3,5	7,0	103,0	№ 82-2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	180	0,5	0	28,4	117,0	№ 91-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
	Итого за обед:	630	19,4	8,3	82,1	623,0	
	Икра свекольная	60	0,8	3,7	3,4	59,0	№ 5-2010 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	128,0	№ 78-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	98,0	—
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Кондитерское изделие	50	13,0	29,0	69,5	225,0	—
	Итого за уплотнённый полдник:	490	19,9	38,4	120,2	580,0	
	Итого за первый день:		50,5	62,9	262,3	1651,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторая неделя							
День второй							
Завтрак 1	Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
	Каша молочная пшенная жидкая	170	5,5	3,2	23,2	144,0	№ 32-2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	4,5	58,0	№ 96-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	1,2	20,5	93,0	—
	Итого за завтрак:	400	9,3	6,1	48,2	317,0	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65,0	№ 773-1997 г.
	Итого за завтрак 2:	100	0,2	0,1	14,4	65,0	
	Салат из квашеной капусты	50	0,9	3,0	4,6	49	—
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	4,7	5,0	10,0	137,0	№ 8-2010 г.
	Жаркое по-домашнему	130	9,2	12,5	12,0	207,0	№ 57-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	180	0,2	0,2	25,0	103,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	1,2	20,5	93,0	—
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
	Итого за обед:	630	19,9	22,4	89,9	676,0	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная со ступенным молоком	150/30	14,4	15,1	22,1	336	№ 46-2017 г.
	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	№ 103-2010 г.
	Коржик молочный	80	4,4	8,4	45,8	79,0	№ 102-1986 г.
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	60,0	—
	Итого за углененный полдник:	590	24,7	29,0	102,2	633,0	
	Итого за второй день:		54,1	57,6	254,7	1691,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторая неделя							
День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная ячневая жидкая	180	5,0	3,0	20,0	130,0	№ 36-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,3	3,4	23,0	142,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Итого за завтрак:	400	11,2	15,6	58,5	417,0	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100	0	0	6,9	32,0	№ 90-2010 г.
	Итого за завтрак 2:	100	0	0	6,9	32,0	
Обед	Свекольник (б/м)	180	2,5	3,1	8,1	81,0	№ 193/3-1994 г.
	Зразы рубленые	70	13,0	12,0	8,5	183,0	№ 60-2010 г.
	Макаронные отварные порционно	130	4,6	3,6	25,5	160,0	№ 75-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	180	0,2	0,2	25,0	103,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
	Итого за обед:	630	24,0	20,0	95,2	661,0	
Уплотнённый полдник	Голубцы любительские	150	10,0	14,6	14,0	152,0	№ 494-1997 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	98,0	—
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
	Кондитерское изделие	40	8,8	13,2	55,6	180,0	—
	Итого за уплотнённый полдник:	420	21,6	28,9	105,2	500,0	
	Итого за третий день:		56,8	64,5	265,8	1610,0	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторая неделя						
День четвертый						
Завтрак 1						
Сыр порционно	10	1,4	1,7	0	22,0	№ 23-1997 г.
Каша молочная манная жидкая	180	4,7	2,7	21,0	126,0	№ 31-2010 г.
Какао на молоке с сахаром	180	4,7	4,0	20,8	142,0	№ 100-2010 г.
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
Итого за завтрак:	400	12,6	9,3	57,2	360,0	
Чай с сахаром	100	0	0	2,5	32,0	№ 96-2010 г.
Итого за завтрак 2:	100	0	0	2,5	32,0	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,4	5,0	4,2	85,0	№ 7-2010 г.
Печень по-строгановски	70	13,4	9,7	15,4	164,0	№ 56-2010 г.
Рис отварной порционно	130	3,1	3,8	25,0	169,0	№ 73-2010 г.
Компот из смеси сухофруктов с сахаром, вит. «С»	180	0,5	0	28,4	117,0	№ 91-2010 г.
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,6	10,3	47,0	—
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
Итого за обед:	630	25,1	19,6	101,1	669,0	
Уплотнённый полдник						
Омлет натуральный	150	5,0	18,0	3,0	233,0	№ 43-2010 г.
Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	№ 103-2010 г.
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,9	15,4	70,0	—
Ватрушка с повидлом	80	9,7	6,2	40,8	134,0	№ 108-2010 г.
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	60,0	—
Итого за уплотнённый полдник:	590	22,4	30,6	93,5	655,0	
Итого за четвертый день:		60,1	59,5	254,3	1716,0	

Гриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторая неделя							
сень пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 22-1997 г.
	Каша молочная гречневая вязкая	170	5,3	2,8	18,9	129,0	№ 40-2010 г.
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,3	3,4	23,0	142,0	№ 98-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	1,2	20,5	93,0	—
Завтрак 2	Итого за завтрак:	400	12,1	15,7	62,5	439,0	
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100	0	0	6,9	32,0	№ 90-2010 г.
	Итого за завтрак 2:	100	0	0	6,9	32,0	
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,1	3,8	16,1	148,0	№ 10-2010 г.
Обед	Рагу с курой	150	16,6	27,0	6,5	316,0	№ 69-2010 г.
	Компот из свежих фруктов с сахаром	180	0,2	0,2	25,0	103,0	№ 90-2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	1,2	20,5	93,0	—
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	17,8	87,0	—
Уплотнённый полдник	Итого за обед:	600	26,8	32,7	85,9	747,0	
	Сырники творожные с повидлом	150/20	15,5	16,2	30,1	375,0	№ 45-2010 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	98,0	—
	Кондитерское изделие	20	4,4	1,6	47,8	90,0	—
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	60,0	—
	Итого за уплотнённый полдник:	520	21,4	18,5	110,8	623,0	
Итого за пятый день:	Итого за пятый день:	603	66,9	66,9	266,1	1871,0	
	Среднее значение за период:	55,7	61,3	61,3	260,8	1706,0	

Пронумеровано и прошнуровано

10 страниц (листов)

«03» 02 2021 г.

И.о. заведующего И.Ю. Гастева

