

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

Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Ca, мг	Mg,мг	Fe, мг	C, 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
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	370	19,34	36,22	32,98	253,4	47,1	3,77	1,66	566,08	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Обед										
Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
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	650	28,33	24,908	97,62	202,5	132,4	6,79	68,18	712,33	
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	1460	53,45	67,228	188,35	496,8	210,4	14,44	74,15	1586,41	

Второй день-Вторник

Завтрак										
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 сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	12,6	0,12	1,17	91	414

Итого за завтрак	380	6,53	13,76	62,07	225,9	48,1	2,57	1,24	427,5	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
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
Горошек зеленый порционный	15	0,45	0,08	1,1	3	3	0,2	1,2	8,7	
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	613	29,41	11,5	68,88	110	89,16	5,9	58,4	504,9	
Полдник										
Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,58	3,9	24,2	125,3	18,71	0,39	0,71	149,8	100
Печенье	28	2,1	1,47	11,16	8,1	5,6	0,6	0	119,8	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411
Итого за полдник	364	6,74	5,39	45,35	143,4	25,61	1,27	0,74	309,6	
Итого за день	1507	43,28	31,25	177,5	503,3	174,9	13,04	75,38	1308	

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 повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	390	8,56	10,23	64,81	133,4	31,1	1,6	1,3	396	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Обед										
Овощи свежие (помидор)	30	0,27	0,06	0,81	0,3	3,3	0,08	4,1	5,4	
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	
Итого за обед	675	17,75	20,128	76,42	115,3	57,89	4,51	69,98	556,75	
Полдник										
Пюре картофельное	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
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	370	6,68	6,81	49,27	92,15	36,45	2,41	18,77	288,7	
Итого	1615	33,89	37,168	208,68	353,4	132,6	11,04	93,65	1317,45	

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 сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137	19,2	0,43	1,43	107	416
Итого за завтрак	380	12,45	15,76	50,74	252,1	74,7	2,31	1,5	405	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
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	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
Хлеб йодированный	0,05							50		
Итого за обед	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Полдник	608	20,094	19,424	68,37	108,1	78,36	4,37	15,85	532,66	
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	1	0	63	227
Булочка Дорожная										
Молоко	80	5,82	10,02	43,14	12,4	17,47	0,8	0	286,4	453
Итого за полдник	180	6,08	5,42	10,08	226,8	26,5	0,19	2,46	113,3	419
Итого	300	16,98	20,04	53,5	261,2	48,77	1,99	2,46	462,7	
	1438	50,124	55,824	173,81	645,4	213,8	11,97	34,81	1466,36	

Завтрак Пятый день-Пятница

Овощи свежие (помидор)	30	0,27	0,06	0,81	0,3	3,3	0,08	4,1	5,4	
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
Кисель из повидла	180	0,08		20,03	12,6	9,45	1,21	0,7	80,5	401
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	620	18,05	13,31	78,45	110,2	74,46	4,59	11,09	518,85	
Полдник										
Каша молочная манная с маслом	150/5	3,4	3,96	22,94	8,6	5,9	0,36	0	151	182
Печенье	28	2,1	1,47	11,16	8,1	5,6	0,6	0	119,8	
Чай с лимоном	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Итого за полдник	384	5,62	5,45	44,3	29,5	13,7	1,28	2,83	311,8	
Итого	1379	41,98	34,52	181,66	415,9	144,3	10,96	19,09	1281,25	

Завтрак	Седьмой день-Вторник									
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	4,27	4,86	29,32	11,8	30,5	1,01	0	178	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	390	9,43	11,13	71,19	136,6	55,7	2,25	1,3	423	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
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 куриное	73/5	9,3	6,2	2,2	26,3	13,9	0,8	0,03	114,4	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	606	16,08	12,978	65,73	130,2	50,25	3,87	22,97	460,6	
Полдник										
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,68	4,47	33,15	4,5	16,4	0,34	0	187,5	182
Бутерброд с сыром	45	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	380	8,47	11,37	57,7	110,6	31,1	1,33	0,1	366,5	
Итого	1526	34,58	36,078	195,82	401,4	149,1	10,75	39,37	1316,1	

Завтрак	Восьмой день-Среда									
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
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	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Обед										
Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельным 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
Соус томатный	180	0,22	0,1	24,77	12,19	0,97	0,2	43,92	100,8	399
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Хлеб йодированный	657	22,18	13,97	77,61	131	58,68	3,34	51,52	528,9	
Итого за обед										
Полдник	150	16,04	29,7	2,47	264,5	18,65	2,68	0,24	341,5	230
Омлет с сыром	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Хлеб йодированный	180/6	0,12	0,02	10,2	12,8	2,2	0,32	2,83	41	412
Чай с лимоном	366	18,86	30,72	26,67	320,5	27,75	4,08	3,07	462,3	
Итого за полдник	1398	52,64	59,33	177,1	619,6	196,2	13,47	59,62	1460	
Итого										

Завтрак	Девятый день-Четверг									
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 повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
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	390	10,19	10,5	65,93	249,4	42,61	1,38	1,98	399,13	

Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
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 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	598	29,334	11,544	65,61	110,9	91,43	6,55	66,03	491,94	
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	1248	48,874	26,284	172,62	410,7	171,5	12,58	83,12	1184,27	

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 сыром	45	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 завтрак	380	8,19	10,86	47,49	114,7	20,6	1,35	0,1	330	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
Итого второй завтрак	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	
Обед										
Овощи свежие (помидор)	30	0,27	0,06	0,81	0,3	3,3	0,08	4,1	5,4	
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
Пюре картофельное	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	605	16,67	22,228	78,94	146,5	78,17	5,19	35,75	597,37	

Полдник											
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	212,8	437	
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,32	212,4	28,8	0,18	1,44	91	420	
Итого за полдник	260	9,89	9,63	45,82	227,9	47,36	0,27	1,47	303,8		
Итого	1245	35,65	42,718	190,43	501,7	153,3	9,33	40,92	1307,17		

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.

