

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
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>19,34</b>	<b>36,22</b>	<b>32,98</b>	<b>253,4</b>	<b>47,1</b>	<b>3,77</b>	<b>1,66</b>	<b>566,08</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>2,52</b>	<b>3,6</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,90	0,18	0,01	3,00	4,20	
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 сухофруктов	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>650</b>	<b>28,09</b>	<b>24,878</b>	<b>96,87</b>	<b>195,6</b>	<b>128,2</b>	<b>6,61</b>	<b>65,18</b>	<b>712,33</b>	
Пирожок печеный с картофелем	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>1460</b>	<b>53,21</b>	<b>67,198</b>	<b>187,6</b>	<b>489,9</b>	<b>206,2</b>	<b>14,26</b>	<b>71,15</b>	<b>1586,41</b>	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углевод	Са, мг	Mg,мг	Fe, мг	С, мг	Энергети ч.ценност ь	№ рецептур ы
Каша молочная "Дружба" 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 на молоке	180	2,85	2,41	14,36	113,2	12,6	0,12	1,17	91	414

<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>6,53</b>	<b>13,76</b>	<b>62,07</b>	<b>225,9</b>	<b>48,1</b>	<b>2,57</b>	<b>1,24</b>	<b>427,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>66</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
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>613</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>										
Пудинг из творога запеченный	100/15	15,14	10,76	24,33	129,9	22,9	0,97	0,19	255	249
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>364</b>	<b>17,3</b>	<b>12,25</b>	<b>45,48</b>	<b>148</b>	<b>29,8</b>	<b>1,85</b>	<b>0,22</b>	<b>414,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1507</b>	<b>53,84</b>	<b>38,11</b>	<b>177,63</b>	<b>507,9</b>	<b>179,1</b>	<b>13,62</b>	<b>74,86</b>	<b>1413,2</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
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>8,56</b>	<b>10,23</b>	<b>64,81</b>	<b>133,4</b>	<b>31,1</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>396</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	12,6	7,2	2,52	3,6	76	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>2,52</b>	<b>3,6</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,90	0,18	0,01	3,00	4,20	
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
Макаронны 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 сухофруктов	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>675</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>65,88</b>	<b>555,55</b>	
<b>Полдник</b>										
Картофельное пюре	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,90	0,18	0,01	3,00	4,20	
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>370</b>	<b>6,74</b>	<b>6,84</b>	<b>49,82</b>	<b>92,15</b>	<b>32,43</b>	<b>2,24</b>	<b>18,77</b>	<b>288,7</b>	
<b>Итого</b>	<b>1615</b>	<b>33,68</b>	<b>37,138</b>	<b>208,42</b>	<b>353,1</b>	<b>125,3</b>	<b>10,79</b>	<b>89,55</b>	<b>1316,25</b>	

**Четвертый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>12,45</b>	<b>15,76</b>	<b>50,74</b>	<b>252,1</b>	<b>74,7</b>	<b>2,31</b>	<b>1,5</b>	<b>405</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>66</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 говядины	210	16	14,78	26,76	20,7	52,2	1,87	1,01	304	321
Компот из яблок и лимона	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>608</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>										
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	1	0	63	227
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>300</b>	<b>16,98</b>	<b>20,04</b>	<b>53,5</b>	<b>261,2</b>	<b>48,77</b>	<b>1,99</b>	<b>2,46</b>	<b>462,7</b>	
<b>Итого</b>	<b>1438</b>	<b>50,124</b>	<b>55,824</b>	<b>173,81</b>	<b>645,4</b>	<b>213,8</b>	<b>11,97</b>	<b>34,81</b>	<b>1466,36</b>	

**Завтрак**

**Пятый день-Пятница**



Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,90	0,18	0,01	3,00	4,20	
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 перловая рассыпчатая	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>17,78</b>	<b>13,25</b>	<b>77,64</b>	<b>109,9</b>	<b>71,16</b>	<b>4,51</b>	<b>6,99</b>	<b>517,65</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
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>384</b>	<b>5,62</b>	<b>5,45</b>	<b>44,3</b>	<b>29,5</b>	<b>13,7</b>	<b>1,28</b>	<b>2,83</b>	<b>311,8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1379</b>	<b>41,71</b>	<b>34,46</b>	<b>180,85</b>	<b>415,6</b>	<b>141</b>	<b>10,88</b>	<b>14,99</b>	<b>1280,05</b>	

<b>Завтрак</b>	<b>Седьмой день-Вторник</b>									
Каша молочная пшённая 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>9,43</b>	<b>11,13</b>	<b>71,19</b>	<b>136,6</b>	<b>55,7</b>	<b>2,25</b>	<b>1,3</b>	<b>423</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>66</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 куриное	73/5	9,3	6,2	2,2	26,3	13,9	0,8	0,03	114,4	327
Картофельное пюре	130	3,68	5,76	24,53	32,05	24,05	0,87	15,74	164,7	339
Компот из сухофруктов	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>606</b>	<b>16,08</b>	<b>12,978</b>	<b>65,73</b>	<b>130,2</b>	<b>50,25</b>	<b>3,87</b>	<b>22,97</b>	<b>460,6</b>	
<b>Полдник</b>										
Ватрушка с творожным фаршем	80	10,54	6,26	33,35	58,06	24,69	0,03	1	230,9	441
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	10	1,3	0,28	0,03	40	411





Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	212,8	437
Снежок	180	5,22	4,5	7,32	212,4	28,8	0,18	1,44	91	420
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,89</b>	<b>9,63</b>	<b>45,82</b>	<b>227,9</b>	<b>47,36</b>	<b>0,27</b>	<b>1,47</b>	<b>303,8</b>	
<b>Итого</b>	<b>1245</b>	<b>35,38</b>	<b>42,658</b>	<b>189,62</b>	<b>501,4</b>	<b>150</b>	<b>9,25</b>	<b>36,82</b>	<b>1305,97</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.















