



Согласовано:
Заведующая МБДОУ "Больше-Машляковский детский сад "Шатлык"
Рыбно-Слободского муниципального района

Закриров Р. Н.



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях на 10 часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	Витамин С		
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		1-3 года	3-7 лет	
День 1/ Понедельник 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (пшениый)	101	150	180	5,41	6,99	6,7	8,04	16,92	19,8	105,89	128,76	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				11,38	14,69	15,54	17,95	46,82	58,2	336,49	409,89	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Картофельное пюре	339	100	130	2,28	2,96	3,77	4,72	13,92	18,09	104,96	128,3	18,2	21,87
Котлета мясная (Ясли)	299	50		8,36		6,44		6,7		114,37		0,4	
Сосиски отварные (сад)	291		50		8,83		8,66		10,98		170		0
Хлеб ржаной -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Кисель	359	120	150	0	0	0	0	19,44	24,3	61,98	87,48	0	0
Итого:				17,56	20,69	15	18,87	60,7	85,22	457,06	618,98	31,54	38,78
Полдник													
Булочка с повидлом		60	60	5,11	5,11	4,83	4,83	31,91	31,91	218,4	218,4	0,25	0,25
Чай с сахаром	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				5,22	5,26	4,86	4,87	41,01	44,04	259,77	273,56	0,325	0,35

Итого за 1 день:													38,72	45,98	38,57	45,61	160,21	200,34	1138,4	1400,7	85,295	93,18	
День 2/вторник 1 неделя																							
Завтрак																							
Запеканка творожная с изюмом и со ступенькой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	8	9,6	18,62	22,34	154,15	188	0,72	0,77										
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75										
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04										
Итого:				16,72	20,77	17,26	20,57	51,95	62,18	384,91	467,53	1,91	2,56										
2-ой завтрак																							
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24										
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1										
Итого:				1,95	1,95	0,12	0,12	14,17	14,17	83,33	83,33	3,34	3,34										
Обед																							
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8										
Винегрет овощной (после 1 марта)	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	143,52	11,87	12,02										
Суп крестьянский на мкб со сметаной	335	100	150	3,32	4,25	3,69	5,11	24,46	29,45	120,4	180,6	0	0										
Макаронь отварные со сливочным маслом	329	60	75	5,54	8,1	3,72	4,65	3,85	4,81	117,5	146,87	3,62	4,53										
Кнели куринные		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0										
Хлеб ржано - пшеничный		120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03										
Компот из сухофруктов	394			16,69	23,39	13,72	18,65	72,2	90,74	501,99	661,64	28,724	36,38										
Итого:																							
Полдник																							
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0										
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26										
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26										
Итого за 1 день:				41,2	52,6	36,66	46,47	159,56	201,57	1127,7	1439,2	34,104	42,54										
День 3 /Среда 1 неделя																							
Завтрак																							
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	8,13	10,46	15,63	21,27	126,72	185,85	1,79	2,14										
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26										
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1										
Итого:				9,33	11,79	13,95	17,26	52,1	69,08	334,07	435,63	2,8	3,5										
2-ой завтрак																							
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24										
Итого:				0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24										

Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Зеленый горошек консервированный (после 1 марта)	42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	73	80/10/7	200/12/8	4,48	6,14	5,09	7,08	6,82	7,53	109	140,9	21,86	24,21
Жаркое по домашнему из говядины	290	160	190	15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:				22,42	29,72	17,99	24,33	59,28	83,23	528,5	685,48	49,49	57,74
Подлник													
Булочка домашняя	452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				8,76	10,06	8,67	9,8	42,47	44,36	254,22	276,18	0,55	0,69
Итого за 1 день:				41,26	52,32	40,61	51,39	162,84	205,66	1178,4	1458,9	56,08	65,17
День 4 /Четверг 1 недели													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,78	5,73	4,44	5,72	17,31	20,78	106,72	129,69	1,22	1,46
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бульброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				10,75	13,43	13,28	15,63	47,21	59,18	337,32	410,82	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:				3,84	4,62	3,2	3,95	11,28	12,48	87,32	100,55	48	48
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп с клецками на мкб со сметаной	91	80/10/7	200/12/8	5,36	7,55	6,66	8,55	16,79	18,57	124,36	174,21	9,57	11,09
Запеканка рыбная с рисом		120	150	6,95	8,82	7,6	9,5	20,49	22,61	188,5	235,62	17,74	22,1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Кисель		120	150	0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Итого:				14,79	20,43	16,93	22,5	72,64	88,93	474,95	646,06	31,11	38,99
Подлник													
Оладьи со ступленным молоком	432	80/10	120/10	5,4	8,1	4,95	7,43	32,26	48,4	200,48	289,58	0,44	0,66
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				5,41	8,11	4,95	7,43	32,28	48,43	200,54	289,67	0,48	0,71

Итого на 1 день:													34,79	46,59	38,36	49,51	163,02	208,89	1100,1	1447,1	81,88	90,58	
День 5 /Пятница 1 неделя																							
Завтрак																							
Омлет натуральный со сливочным маслом		229	120/5	150/5	6,15	7,68	7,6	9,5	15,42	19,27	146,7	184,5	0,88	1,1									
Кофейный напиток с молоком		414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75									
Бутерброд с маслом и сыром		3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04									
Итого:					14,47	18,37	16,86	20,47	48,75	59,11	377,46	464,03	2,07	2,89									
2-ой завтрак																							
Кисломолочный продукт		420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0									
Фрукт		386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51									
Итого:					4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51									
Обед																							
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми отруцями (после 1 марта)		21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8									
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб		87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	8,24	11,87	17,1	117,31	130,89	6,8	9,1									
Каша гречневая со сливочным маслом		330	100	130	4,45	5,85	4,78	6,59	25,8	33,54	148	197,37	0	0									
Гуляш из говядины		293	35/35	40/40	5,96	6,92	5	5,71	14,77	16,88	157,3	187,56	1,19	1									
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0									
Компот из сухофруктов		394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03									
Итого:					18,4	22,97	16,7	23,68	80,05	106,86	558,18	706,47	21,224	29,93									
Полдник																							
Сырники из творога		245	50/10	80/20	4,2	6,72	2,33	2,73	8,93	14,28	74,7	122,3	0,22	0,36									
Чай с сахаром		411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1									
Итого:					4,31	6,87	2,36	2,77	18,03	26,41	116,07	177,46	0,295	0,46									
Итого за 1 день:													41,74	53,55	39,09	50,84	158,51	205,26	1136,8	1446,2	74,589	84,28	
День 6 / Понедельник 2 неделя																							
Завтрак																							
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом		199	150/5/5	180/7/7	5,49	5,8	8,52	9,99	20,62	26,14	192,33	222,44	1,52	1,75									
Чай сладкий с молоком		413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26									
Бутерброд с повидлом		2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1									
Итого:					9,99	11,79	14,34	16,79	57,09	73,95	399,68	472,22	2,53	3,11									
2-ой завтрак																							
Сок		418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24									

Фрукт		386	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48	
	Итого:				1,47	1,47	0,2	0,2	0,2	15,47	15,47	95,96	95,96	51,24	51,24	
Обед																
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)		42	40	60	0,49	0,73	4,06	6,09	4,49	6,73	52,48	78,72	2,8	3,12		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб		63	80/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	10,58	117,34	136,82	11,22	14,3		
Рыба, запеченная в омлете		263	120	150	13,72	17,15	7,52	9,4	8,58	11,72	152,96	191,2	1,65	2,06		
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0		
Компот из яблок и изюма		390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21		
	Итого:				20,98	26,51	16,38	20,98	47,8	68,66	427,09	559,04	17,43	21,69		
Полдник																
Слойка с сахаром		441	60	60	4,86	4,86	7,3	7,3	38,8	38,8	202,5	202,5	0,15	0,15		
Кисломолочный продукт		420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54		
	Итого:				8,76	10,06	10,67	11,8	44,47	46,36	268,4	290,36	0,55	0,69		
Итого за 1 день:					41,21	49,85	41,56	49,72	165,14	204,91	1196,2	1425,2	70,9	76,53		
День 7 / Вторник 2 недели																
Завтрак																
Запеканка творожная с изюмом и со стущенкой		251	100/20	120/20	8,4	10,08	6	6,5	17,62	19,02	154,15	188	0,72	0,77		
Какао с молоком		416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42		
Бутерброд с маслом		1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0		
Йогурт отварное			40	40	4,41	4,41	2,72	2,72	0,22	0,22	40,6	40,6	0	0		
	Итого:				18,78	22,19	17,56	19,13	47,74	57,64	425,35	509,73	1,79	2,19		
2-ой завтрак																
Кисель		359	120	150	0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0		
	Итого:				0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0		
Обед																
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленые (после 1 марта)		21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8		
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной		86	80/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	156,6	7,87	8,82		
Рагу овощное		362	100	150	1,66	2,49	3,86	5,8	12,38	14,07	85,78	128,67	20,6	31		
Котлета куриная		299	60	75	7,66	9,57	4,3	4,9	8,5	10,62	117,44	146,8	0,5	0,62		
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0		

Компот из свежих фруктов		390	120	150	0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:					16,41	22,33	15,99	20,64	66,2	86,47	468,28	620,04	42,2	60,27
Подник														
Кисломолочный продукт		420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие			25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:					5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:					41,03	51,01	39,11	45,9	154,62	200,36	1122,4	1444	44,12	62,72
День 8 / Среда 2 недели														
Завтрак														
Каша "дружба" молочная со сливочным маслом		199	150/5/5	180/7/7	5,02	6,1	7,96	10,3	16,96	22,75	159,48	228,8	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком		414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром		3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:					13,34	16,79	17,22	21,27	50,29	62,59	390,24	508,33	2,81	3,74
2-ой завтрак														
Сок		418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт		386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:					2,19	2,19	0,17	0,17	15,87	15,87	93,69	93,69	54,24	54,24
Обед														
Салат из отварной свеклы		34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной		88	180/10/7	200/12/8	6,35	8,02	7,25	9,62	13,5	17,9	152,63	190,4	12,81	14,39
Голубцы ленивые		315	160	190	4,71	5,6	5,45	6,47	13,4	18,4	155,2	184,35	40,54	48,15
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов		394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:					13,57	17,72	15,37	20,54	54,14	75,68	444,06	577,29	57,174	68,37
Подник														
Булочка домашняя		452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт		420	150	200	3,9	5,2	4,2	5	6	8	66,15	88,2	0	0
Итого:					8,76	10,06	9,5	10,3	42,8	44,8	254,47	276,52	0,15	0,15
Итого за 1 день:					37,86	46,76	42,26	52,28	163,1	198,94	1182,5	1455,8	114,37	126,5
День 9 / Четверг 2 недели														
Завтрак														
Суп молочный с крупой		101	150	180	3,41	4,06	5,41	5,7	12,52	15,02	115,89	139,06	1,36	1,63
Чай сладкий с молоком		413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом		2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1

Хлеб ржаной -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150	0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
	Итого:			19,32	23,66	14,84	20,78	64,15	86,47	492,61	597,86	20,85	29,92
	Подливки												
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	14,24	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисломоличный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
	Итого:			5,84	6,49	5,56	6,13	22,24	36,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				36,35	44,2	36,33	46,3	155,81	204,91	1135,9	1404,7	30,94	40,93