

Согласовано:

Заведующая МБДОУ "Больше-Машляковский детский сад "Шатлык "

Рыбно-Слободского муниципального района

Закиров Р. Н.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 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 (пшениный)	101	150	180	5,41	6,69	6,7	8,04	16,92	19,8	149,6	178,32	1,36
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0
Итого:				8,81	11,22	9,85	12,22	42,61	52,93	293,15	365,12	2,43
2-ой завтрак												
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0
Итого:				3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0
Обед												
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72
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
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2
Копчег из говядины	299	50	70	5,19	7,2	6,44	9,72	6,7	11,24	104,32	161,24	0,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075
Итого:				14,84	19,21	15,73	19,97	68,44	89,82	500,15	653,84	31,615
Полдник												
Булочка с повидлом	441	50	60	4,8	6,6	6,73	8,9	10,8	16,4	122,97	172,1	0,15
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0
Итого:				6	7,8	6,85	9,02	31,66	40,4	207,67	269,37	0,25
Итого за 1 день:				33,05	42,31	36,18	45,71	148,71	190,35	1072,32	1373,93	34,295
День 2/вторник 1 неделя												
Завтрак												

Запеканка творожная с изюмом и со стученкой	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	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	30/10/10	55	2,2	3,7	1,82	2,95	11,31	15,99	70,42	105,31	0,02	0,02
Итого:				8,82	11,34	9,76	12,14	42,61	51,99	292,59	361,57	1,91	2,54
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	13,9
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	148,11	11,87	12,02
Макаронны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	28,38	148,74	156,67	0	0
Кнели куриные	329	50	70	3,8	5,07	5,27	7,62	3,21	4,5	75,47	106,86	3,62	4,53
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				15,29	19,8	15,64	20,94	73,58	92,04	496,67	624,57	28,73	30,49
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,9	4,68	3,75	4,5	6	7,2	66,15	79,38	0	0
Фрукт	386	85	85	0,55	0,55	0,92	0,92	5,18	5,18	31,2	31,2	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50	1,6	3,1	2,1	4,01	18	28,7	97,3	163,29	0,13	0,26
Итого:				6,05	8,33	6,77	9,43	29,18	41,08	194,65	273,87	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,91	40,37	32,17	42,51	154,36	195,91	1045,47	1333,88	34,104	37,29
День 3 /Среда 1 недели													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	5	6	12,63	15,2	113	135,6	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	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,78	11,33	9,82	12,58	42,61	54,74	293,61	377,05	2,8	3,5
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с изюмом (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
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	4,59	4,9	5,09	6,45	16,02	17,8	128,25	148,85	12,96	13,4

Жаркое по домашнему из говядины	290	150	180	8,21	9,84	7,83	9,05	18,84	27,35	178,67	230,21	13,9	18,4
Хлеб ржано - пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,5	2,21	2,65
Итого:				15,42	18,93	17,25	22,01	71,01	95,76	481,74	642,14	31,02	37,37
Полдник													
Булочка домашняя	452	50	60	2,39	2,87	4,01	4,81	26,11	31,33	150,09	180,11	0,25	0,25
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:				6,29	8,07	7,38	9,31	31,78	38,89	215,99	267,97	0,65	0,79
Итого за 1 день:				31,24	39,23	34,45	43,9	154,39	200,19	1052,9	1361,03	37,71	45,56
День 4 /Четверг 1 недели													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,7	5,73	5,88	7,3	16,2	19,5	136,52	166,62	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
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,1	10,26	9,03	11,48	41,89	52,63	280,07	353,42	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Итого:				4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
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 крупой (пшениный) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	4,9	6,05	19,8	22	139,42	162,85	7,87	8,82
Запеканка рыбная с рисом		130	150	7,53	8,8	8,23	9,5	24,3	28,04	201,39	232,86	13,5	15,58
Хлеб ржано - пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	11,9	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	200/10/4	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,15	18,11	15,83	20,04	68,59	88,15	472,99	611,14	25,245	30,3
Полдник													
Оладьи со ступенным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,55	183,2	247,2	0,44	0,66
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	4,8	4,8
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:				6,13	8,18	7	9	31,6	41,06	217,66	281,69	5,28	5,51
Итого на 1 день:				32,43	41,41	35,61	45,02	158,28	201,28	1085,42	1383,85	32,815	38,69
День 5 /Пятница 1 недели													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	5,31	5,3	6,1	15,1	17	126,5	144,14	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	1	30/10	50/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02	0,04
Итого:				8,82	10,94	9,84	12,22	42,34	54,8	278,48	348,96	2,07	2,89

2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0	0
Итого:				2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0	0
Обед													
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	15,28
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из куриных грудок	ТТК 99	35/25	40/40	2,9	3,45	4,99	6,8	6,22	7,11	81,39	103,44	4,3	5,4
Хлеб ржано -пшеничный	394	30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов		150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				15,35	19,51	16,69	21,9	73,58	95,79	490,64	639,67	24,34	29,82
Полдник													
Булочка "К чаю"	472	50	60	4,5	6,2	6,52	8,42	17,01	20,4	144,72	182,2	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	6,1	6,1
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	7,9	12,13	31,9	55,16	0,075	0,1
Итого:				6,05	7,79	6,72	8,63	31,79	39,41	208,75	269,49	6,325	6,35
Итого за 1 день:				33,02	41,6	37	47,25	153,71	197,2	1046,82	1340,82	32,735	39,06
День 6 / Понедельник 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,85	5,8	5	6	12,65	15,2	113	136	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	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,8	11,33	9,82	12,58	42,63	54,74	293,61	377,45	2,53	3,11
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,89
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,89
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	7,48	4,49	6,73	52,48	97,16	2,8	3,12
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	10,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Рыба, запеченная в омлете	263	130	150	7,56	8,72	7,52	8,6	25,1	29,9	198,32	231,88	1,65	2,06
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,57	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,54	2,21	2,65

	Итого:						14,86	18,5	16,39	21,58	68,11	90,62	485,37	642,6	17,88	19,23
Полдник																
Слойка с сахаром		441	60	65		4,86	6,6	7,3	8,6	26,5	35,7	191,14	246,6	0,15	0,15	
Фрукт		386	85	85		1,2	1,2	0,1	0,1	5,18	5,18	21,77	21,77	11	11	
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:						6,07	7,81	7,4	8,7	31,7	40,91	212,97	268,46	11,19	11,2	
Итого за 1 день:						30,48	38,54	33,61	42,86	151,43	197,07	1053,51	1362,38	34,84	37,43	
День 7 / Вторник 2 неделя																
Завтрак																
Пудинг из творога		249	110/20	130/20		4,01	4,74	4,97	6,08	16,58	18,29	127,09	146,84	0,72	0,77	
Какао с молоком		416	180	190		3,06	3,7	2,96	3,24	12,47	13,9	87,6	116,8	1,07	1,42	
Батон			40	55		0,9	1,98	0,24	0,42	10,42	17,4	46,44	81,3	0	0	
Масло сливочное			5	5		0,04	0,04	1,7	1,7	0,06	0,06	32,8	32,8	0	0	
Итого:						8,01	10,46	9,87	11,44	39,53	49,65	293,93	377,74	1,79	2,19	
2-ой завтрак																
Кисломолочный продукт		420	150	180		4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	134,4	0	0	
Итого:						4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	112	0	0	
Обед																
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта)		21	40	60		0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,28	
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной		86	180/10/7	200/12/8		4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82	
Рагу овощное		362	120	150		2,6	2,49	4,8	5,8	14,99	18,74	113,56	137,12	7,6	8,36	
Котлета куриная		299	50	70		4,36	5,7	3,58	5,56	7,08	8,15	77,98	105,44	0,5	0,62	
Хлеб ржано -пшеничный			30	50		1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0	
Компот из свежих фруктов		390	150	180		0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04	
Итого:						14,06	18,47	16,21	21,3	69,94	91,22	466,71	630,59	29,21	32,12	
Полдник																
Кисель			150	190		0	0	0	0	15,68	18,99	62,93	75,96	0	0	
Пирожок печеный с картофелем		406	60	65		6,2	7,9	6,75	8,8	16,1	22,1	149,95	199,2	4,2	4,55	
Итого:						6,2	7,9	6,75	8,8	31,78	41,09	212,88	275,16	4,2	4,55	
Итого за 1 день:						32,32	41,69	36,58	46,04	156,69	200,49	1085,52	1395,49	35,2	38,86	
День 8 / Среда 2 неделя																
Завтрак																
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		199	130/5/5	180/7/7		3,02	4,2	4,2	5,8	12,96	17,94	101,53	140,6	1,62	1,95	
Кофейный напиток с молоком		414	150	180		2,1	2,52	2,59	2,69	13,68	13,8	87,14	89,49	1,17	1,75	
Бутерброд с маслом и сыром		3	40/10/10	70		3,7	4,33	2,95	3,75	15,99	20,35	105,31	132,47	0,02	0,04	

Оладьи со стуженкой	432	80/10	120/10	5,4	7,65	6,06	8,55	25,3	34,52	177,34	245,63	0,44	0,66
Фрукт	386	85	85	0,72	0,72	0,68	0,68	6,48	6,48	34,4	34,4	4,8	4,8
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:				6,13	8,38	6,74	9,23	31,8	41,03	211,8	280,12	5,28	5,51
Итого за 1 день:				32,82	42,47	36,16	45,42	153,33	188,96	1052,37	1320,89	33,64	39,25
День 10/ Пятница 2 недели													
Завтрак													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,06	4,8	4,92	5,78	16,56	17,22	122,76	140,1	1,45	1,89
Какао с молоком	416	150	180	3,06	3,67	2,96	3,55	12,47	14,94	87,6	106,39	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02	0,04
Итого:				8,82	11,3	9,83	12,58	42,59	54,76	275,2	354,49	2,54	3,35
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,7	0,84	0	0	4,1	4,92	19,2	23,04	3,24	3,89
Итого:				0,7	0,84	0	0	4,1	4,92	19,2	23,04	3,24	3,89
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,58
Ужин													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1
Плов из говядины	321	150	190	7,4	9,48	9,45	12,28	28,8	34,2	229,85	287,25	4,46	4,98
Хлеб ржано - пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04
Итого:				15,4	19,69	16,37	20,83	69,7	88,63	488,42	622,89	24,5	28,7
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	5,3	7,13	7,15	9,19	17,57	23,77	155,83	206,31	0,22	0,36
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				6,61	8,48	7,3	9,35	31,85	41,08	218,97	283,24	0,395	0,32
Итого за 1 день:				31,53	40,31	33,5	42,76	148,24	189,39	1001,79	1283,66	30,675	36,26
Итого за 12 дней:				317,78	406,48	348,31	443,76	1531,08	1953	10544,5	13487,3	344,404	394,01
Усредненные данные на 1 день:				31,778	40,648	34,831	44,376	153,108	195,3	1054,45	1348,73	34,4404	39,401
% ккал от суточной нормы:										75,40%	74,95%		
Витамины													
Минеральные вещества													
	B1	B2	A	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	
Итого (1-3 года)/ (3-7 лет) за 12 дней:	6/6,8	6,86/7,5	3380/3750	75/75	5990/6817	5255/6060	600/1500	75/75	3030/4500	0,5/80	0,015/0,2	10,5/15	
Усредненные данные на 1 день:	0,6/0,68	0,68/0,75	338/375	7,5/7,5	599/681,7	525,5/606	60/150	7,5/7,5	303/450	0,05/0,08	0,0015/0,02	1,05/1,5	