

Согласовано



Утверждаю:
ООО "Метта"
[Подпись]

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

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы		Каллории	С
					3- 7 лет	3- 7 лет		
День 1/ Понедельник 1 неделя		3- 7 лет	3- 7 лет	3- 7 лет	3- 7 лет	3- 7 лет	3- 7 лет	
Завтрак								
Суп молочный с вермишелью с маслом								
Чай с сахаром	40	200	6,24	7,5				
Бутерброд с маслом	1	200	0,2	0	20	195,56		1,95
	37	40/10	3,4	6	10	20,5		0,26
Итого:			9,84	13,5	20,5	150,1		0,02
2-ой завтрак								
Сок фруктовый								
Итого:	0	200	1	0,2	19,6	83,4		0,02
Обед								
Морковь отварная								
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	38	50	0,6	0,1	3,4	12,7		1
Гарнир гречневый	20	200/10	5,8	7,8	21,5	189		25,7
"Ежики" из говядины с соусом	7	130	3,6	4,72	37,7	206		20,7
Хлеб ржаной -пшеничный	31	70/20	9,2	8,9	11,24	153,86		0,6
Чай с сахаром		50	3,19	0,4	20,71	99,2		0,1
Итого:	6	200	0,25	0,2	27	111,1		2,4
Полдник								
Оладьи со сметаной								
Чай с сахаром	39	120/10	7,45	8,8	64,12	245,48		0,66
Итого:	1	200	0,2	0	10	20,5		0,26
Итого за 1 день: 158,45			7,65	8,8	74,12	265,98		0,92
День 2/вторник 1 неделя								
Завтрак								
Запеканка творожная со сметаной								
Какао с молоком	19	140/10	21,3	16,9	30	362,3		2,05
Бутерброд с сыром	2	200	4,08	5	16,6	116,8		0,56
Итого:	36	40/10	4,8	9,6	15,3	167,2		0,03

	Итого:			30,18	31,5	61,9	646,3	2,64
2-ой завтрак								
Кисломолочный продукт		180	5,2	5	8,4	96		1
	Итого:		5,2	5	8,4	96		1
Обед								
Свекла отварная	38	50	0,7	3,1	4,1	47,3		1,94
Суп гороховый на мкб	21	200	6,9	8,2	20,2	170,4		4,99
Макароны отварные	9	150	5,6	4,7	35,9	208,4		0
Фрикадельки	28	70	9,2	8,9	11,24	153,86		0,6
Хлеб ржано -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2		0,1
Компот из сухофруктов	4	200	0,25	0,2	27	111,1		2,4
	Итого:		25,84	25,5	119,15	790,26		10,03
Полдник								
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5		0,26
Крендель с сахаром	43	70	4,56	8,76	67,68	286		0,01
	Итого:		4,76	8,76	77,68	306,5		0,27
Итого за 1 день: 158,45			65,98	70,76	267,13	1839,06		13,94
День 3 /Среда 1 недели								
Завтрак								
Каша манная молочная со сливочным маслом	12	200/5	5,8	6,3	30,9	188,5		2,14
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5		0,26
Бутерброд с маслом	37	40/10	3,4	6	20,5	150,1		0,1
	Итого:		9,4	12,3	61,4	359,1		2,5
2-ой завтрак								
Сок фруктовый		200	1	0,2	19,6	83,4		0,02
	Итого:		1	0,2	19,6	83,4		0,02
Обед								
Морковь отварная	38	50	0,6	0,1	3,4	12,7		1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	22	200/10	10,2	9,7	9,5	165,7		4,54
Плов из птицы	27	200	9,48	10,22	36,9	273,3		4,98
Хлеб ржано -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2		0,1
Чай с сахаром	6	200	0,25	0,2	27	111,1		2,4
	Итого:		23,72	20,62	97,51	662		13,02
Полдник								
Сдоба обыкновенная	44	100	4,93	3,22	52,3	186		0,15
Кисель	5	200	0,1	0,1	17,8	73,6		1,2
	Итого:		5,03	3,32	70,1	259,6		1,35
Итого за 1 день: 158,45			39,15	36,44	248,61	1364,1		16,89
День 4 /Четверг 1 недели								
Завтрак								
Омлет натуральный	17	150	10	13,5	15	224,3		0,26
Кофейный напиток с молоком	3	200	2,8	2,87	15,2	96,82		1,75
Бутерброд с маслом	37	40/10	0,45	0,24	16,53	70		0

Итого:			13,25	16,61	46,73	391,12	2,01
2-ой завтрак							
Кисломолочный продукт		180	5,2	5	8,4	96	1
Итого:			5,2	5	8,4	96	1
Обед							
Свекла отварная	38	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	23	200	6,6	9,4	20,4	193,3	5,39
Картофельное пюре	8	150	2,96	4,72	34,6	192,72	4,64
Гёфтели рыбные из минтая	34	70	8,9	5	32,3	130,1	0,48
Хлеб ржаной -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	4	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			22,6	22,82	139,11	773,72	14,95
Полдник							
Кондитерское изделие		50	2,75	4,55	33	170	0,26
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			2,95	4,55	43	190,5	0,52
Итого за 1 день: 158,45			44	48,98	237,24	1451,34	18,48
День 5 /Пятница 1 недели							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом	13	200/5	4,8	7,8	25,9	159,6	0,53
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом	37	40/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			8,4	13,8	56,4	330,2	0,89
2-ой завтрак							
Сок фруктовый		200	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Морковь отварная	38	50	0,48	0,06	1,56	8,7	6
Суп картофельный с крупой на мкб	24	200	6,9	8,2	20,2	170,4	4,99
Рис отварной с овощами	11	120/30	2,6	6,1	33,54	192	1,56
Фрикассе из куриных грудок	35	40/40	3,45	6,8	7,11	103,44	5,4
Хлеб ржаной -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	4	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			16,87	21,76	110,12	684,84	20,45
Полдник							
Сырники из творога со сметаной	18	130/20	21,3	16,9	30	362,3	2,05
Чай не сладкий	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			21,5	16,9	40	382,8	2,31
Итого за 1 день: 158,45			47,77	52,66	226,12	1481,24	23,67
День 6 /Понедельник 2 недели							
Завтрак							
Суп молочный крупяной с маслом	41	200	6,24	7,5	20	172,56	1,95
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом	37	40/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1

Итого:			9,84	13,5	50,5	343,16	2,31
2-ой завтрак							
Кисломолочный продукт							
Итого:		180	5,2	5	8,4	96	1
Обед			5,2	5	8,4	96	1
Морковь отварная							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	38	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Макаронные изделия	20	200/10	5,8	7,8	21,5	189	25,7
Гуляш из говядины с соусом	9	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0
Хлеб ржаной -пшеничный	33	70/20	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Чай с сахаром		50	3,19	0,4	8,7	99,2	0,1
Итого:	6	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Полдник			24,64	22,1	107,74	774,26	29,8
Завитушка							
Чай с сахаром	45	100	4,95	9,41	41,66	137,5	0,26
Итого:	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого за 1 день: 158,45			5,15	9,41	51,66	158	0,52
			44,83	50,01	218,3	1371,42	33,63
День 7 / Вторник 2 недели							
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	16	200/5	3,6	7,8	27,9	173,1	0,53
Какао с молоком	2	200	4,08	5	16,6	116,8	0,56
Бутерброд с сыром	36	40/10	4,8	9,6	15,3	167,2	0,03
Итого:			12,48	22,4	59,8	457,1	1,12
2-ой завтрак							
Сок фруктовый		200	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Свекла отварная	38	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Суп крестьянский (крупой) на мкб со сметаной	24	200/10	6,9	8,2	20,2	170,4	4,99
Капуста тушеная	10	150	3,68	4,13	28,38	165,41	0
Котлета куриная "Пожарская"	29	70	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Хлеб ржаной -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	6	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			23,92	24,93	111,63	747,27	10,03
Полдник							
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Оладьи со сметаной	39	120/10	7,45	8,8	34,12	245,48	0,66
Итого за 1 день: 158,45			7,65	8,8	44,12	265,98	0,92
			45,05	56,33	235,15	1553,75	12,09
День 8 / Среда 2 недели							
Завтрак							

Запеканка с творогом со сметаной	19	140/10	21,3	16,9	30	362,3	2,05
Чай с сахаром	1	200	0,2	0,05	10	41,3	0,1
Бутерброд с маслом	37	40/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			24,9	22,95	60,5	553,7	2,25
2-ой завтрак							
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	44,4	4
Итого:			0,4	0,4	9,8	44,4	4
Обед							
Морковь отварная	38	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Суп с вермишелью и картофелем на мясокостном бульоне	25	200	6,6	9,4	20,4	193,3	5,39
Гарнир гречневый	7	130	3,6	4,72	37,7	206	20,7
Котлеты из говядины	33	70	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Чай с сахаром	4	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			23,44	23,72	120,45	776,16	30,19
Полдник							
Сдоба обыкновенная	44	100	4,93	3,22	34,48	186	0,15
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			5,13	3,22	44,48	206,5	0,41
Итого за 1 день: 158,45			53,87	50,29	235,23	1580,76	36,85
День 9 / Четверг 2 недели							
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	14	200/5	5,5	5,6	29,4	189,8	1,89
Кофейный напиток с молоком	3	200	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75
Бутерброд с маслом	37	40/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			11,7	14,47	65,1	436,72	3,74
2-ой завтрак							
Сок фруктовый		200	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Свекла отварная	38	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Пш из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	22	200/10	5,87	7,89	12	142,6	33,2
Картофельное пюре	8	150	2,96	4,72	34,6	192,72	4,64
Тефтели рыбные из минтая	34	70	8,9	5	32,3	130,1	0,48
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	6	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			21,87	21,31	130,71	723,02	42,76
Полдник							
Кондитерское изделие		50	2,75	4,55	21,55	138,15	0,26
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			2,95	4,55	31,55	158,65	0,52
Итого за 1 день: 158,45			37,52	40,53	246,96	1401,79	47,04
День 10 / Пятница 2 недели							

Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	15	200/5	5,5	5,6	29,4	189,8	0,24
Чай с сахаром	1	200	0,2	0,05	10	41,3	0,1
Бутерброд с маслом	37	40/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			9,1	11,65	59,9	381,2	0,44
2-ой завтрак							
Кисломолочный продукт		180	5,2	5	8,4	96	1
Итого:			5,2	5	8,4	96	1
Обед							
Морковь отварная	38	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Суп с клецками на мясокостном бульоне	26	200	6,6	9,4	20,4	193,3	5,39
Жаркое по-домашнему с курицей	30	200	9,48	10,22	30,9	253,3	4,98
Хлеб ржаной -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Чай с сахаром	6	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			20,12	20,32	102,41	669,6	13,87
Полдник							
Завитушка	45	100	4,93	3,22	34,48	186	0,15
Чай с сахаром	1	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			5,13	3,22	44,48	206,5	0,41
Итого за 1 день: 158,45			39,55	40,19	215,19	1353,3	15,72