

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Руэмский детский сад «Лесная сказка»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ «Руэмский
детский сад «Лесная сказка»
О.В. Уразаева



**Примерное двухнедельное меню
Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
«Руэмский детский сад «Лесная сказка»
(сезон: осенне-зимний, возраст 3-7 лет)**

1, 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	420	14,76/15,44	13,27/14,34	62,81/70,32	429,27/471,8		1,04/1,07
	Яйцо отварное	40	5,1	4,8	0,3	63	337	
	Вермишель отварная с маслом	150/4	5,50	4,22	26,37	166	205	
	Бутерброд с повидлом	35/50	1,58/2,26	2,5/3,57	17,54/25,05	99,27/141,8	2	0,06/0,09
	Кофейный напиток	180	2,58	1,75	18,60	101	396	0,98
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	130	0,75		15,15	64		3,00
	Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	399	3,00
ОБЕД	норма не менее 600 г.	700	33,38	22,27	102,29	725		11,96
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,33	108	83	11,20
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,8	5,1	39,8	240		
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277	0,60
	Компот из кураги и изюма	180	0,40	0,02	25,00	187	376	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	1	ТТК	0
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	240	4,87	2,8	47,7	287		0,10
	Сдоба обыкновенная	60	4,65	2,8	31,4	169	449	
	Кисель	180	0,22		16,3	118	ТТК	0,10
УЖИН	норма не менее 450 г.	430	9,44	5,57	55,98	316		0,94
	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,07	16,83	133	93	0,91
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	143	ТТК	0,00
Итого за первые день		1920	63,17/63,88	43,91/44,98	283,93/291,44	1821,27/1863,8		17,04/17,07

1, 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	415	10,96	17,72	52,89	395	-	1,3
	Каша манная молочная с сахаром с маслом	200	2,96	8,08	20,00	172	168	0
	Какао с молоком	180	5,30	5,74	15,82	107	397	1,3
	Бутерброд с маслом	35	2,70	3,90	17,07	116	1	
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	200	1,8	0,4	16,2	72		
	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	72		
ОБЕД	норма не менее 600 г.	675	31,23	24,83	192,77	671		21,91
	Суп картофельный с лапшой домашней на курином бульоне	200	5,9	5,18	124,8	125	82	0,26
	Пюре картофельное	140	2,9	4,5	19,4	130	321	17,2
	Капуста тушеная	25	0,5	0,93	2,37	33	354	4,09
	Куры отварные	80	18,08	13,6		195	300	0
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,02	25,00	187	375	0,36
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	1	тгк	0
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	130	4,20	3,75	16,50	117		1,35
	Снежок	130	4,20	3,75	16,50	117	420	1,35
УЖИН	норма не менее 450 г.	445	17,36	8,69	82,8	482		4,66
	Рис отварной с маслом	155	3,70	5,51	37,60	215	315	
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	258	1,83
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393	2,83
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	143	тгк	
Итого за первые день		1865	65,44	55,39	361,16	1737		29,22

1, 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	418	11,13	10,84	57,32	389		1,4
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	4,72	6,96	24,72	194	168	
	Кофейный напиток	180	2,58	1,75	18,60	101	396	0,98
	Бутерброд с сыром	38	3,83	2,13	14	94	3	0,42
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	100	3,05	2,72	5,05	56,7		1,37
	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,7	419	1,37
ОБЕД	норма не менее 600 г.	660	23,81	16,09	88,42	518,8		19,9
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом ,со сметаной	200	5,80	5,12	16,40	143	66	18,58
	Макароны отварные с маслом	150	5,49	3,49	21,80	136,8	219	
	Фрикадельки мясные в соусе	80	8,93	6,74	8,97	150	305	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	20,05	88	372	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	1	тгк	
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	150	2,25	2,36	30,03	151		3
	Сок яблочный	130	0,75		15,15	64	418	3
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87	тгк	
УЖИН	норма не менее 450 г.	380	18,92	21,17	46,01	450,75		3,4
	Запеканка морковная с творогом	150	15,28	16,58	25,08	311	168	2,04
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	369	0,16
	Кисель	180	2,67	2,34	14,31	89	413	1,20
Итого за первые день		1708	59,16	53,18	226,83	1566,25		29,07

1, 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	415	11,9	14,82	53,29	394		3,12
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	93/2004	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	1,17
	Бутерброд с маслом	35	2.70	3.90	17.07	116	1	
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	100	2,9	2,5	4	50	420	0,7
	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	420	0,7
ОБЕД	норма не менее 600 г.	630	31,03	25,62	98,87	671,20		9,04
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	10,64	8,64	21,04	143,2	81	4,60
	Плов с мясом кур	150	15,34	14,06	25,43	290	321	0,72
	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	354	3,36
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	25,00	187	394	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	1	тгк	
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	180	0,22		16,3	118	тгк	0,10
	Кисель из натурального сока	180	0,22		16,3	118	тгк	0,10
УЖИН	норма не менее 450 г.	460	30,07	9,99	81,01	537,8		8,18
	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	19,95	240,8	292	8,15
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,03
	с конфетой	30	0,45	2,70	21,91	114		
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	143	тгк	
Итого за первые день		1785	76,12	52,93	253,47	1771		21,14

1, 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	410	13,7	7,4	71,48	388,5		1,82
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,00	1,36	40,96	204	168	0,52
	Какао с молоком	180	5,30	5,74	15,82	107	397	1,30
	Батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	1	
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	100	2,9	3,2	4	59	251/2004	0,7
	Биоiogурт	100	2,9	3,2	4	59	251/2004	0,7
ОБЕД	норма не менее 600 г.	670	27,15	22,1	87,21	568,9		40,06
	Борщ с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы со сметаной	200	7,84	5,82	10,98	146,4	62	12,49
	Макароньы отварные с маслом	150	5,49	3,49	21,80	136,8	219	
	Шницель рубленньый из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	322	0,50
	Икра морковная	30	0,67	2,43	3,35	38,7	328/2011	3,85
	Компот из свежих фруктов	180	0,27	0,11	19,90	82	393	23,22
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	1	ТТК	
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	200	2,54	2,36	35,86	175,6		4,1
	Сок	180	1,04		20,98	88,6	399	4,1
	Галеты	20	1,50	2,36	14,88	87	ТТК	
УЖИН	норма не менее 450 г.	370	8,6	13,48	45,21	402		0,03
	Котлеты картофельные	130	4,7	9,1	14,2	223	150	
	Соус сметанный	20	0,8	4	1,66	46,6		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,4	ТТК	0
Итого за первые день		1750	54,89	48,54	243,76	1594		46,71

2, 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	380	10,75	9,9	72,53	422,5		1,08
	Вермишель отварная с маслом	150	5,68	4,22	26,37	165,5	205	
	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	2	0,10
	кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,60	101	396	0,98
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	130	0,75		15,15	64	418	3
	Сок яблочный	130	0,75		15,15	64	418	3
ОБЕД	норма не менее 600 г.	660	32,42	21,94	117,61	736,1		4,96
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	10,64	8,64	21,04	143,2	81	4,6
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,8	5,1	39,8	240		
	Соус томатный	20	0,2	0,84	1,6	14,9	348,2012	
	Шницель рубленый мясной	60	8,93	6,74	8,97	150	282	
	Компот из изюма и шиповника	180	0,40	0,02	25,00	187	376	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	1	0	тгк
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	200	1,56	2,38	24,87	127		0,03
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,03
	Крекер	20	1,50	2,36	14,88	87	тгк	
УЖИН	норма не менее 450 г.	300	15,05	10,86	31,61	336		0,29
	Вареники ленивые из творога с маслом	120	14,83	10,86	15,31	218	244	0,19
	Кисель	180	0,22		16,30	118	тгк	0,10
Итого за первые день		1670	60,53	45,09	261,77	1685,6		9,36

2, 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	418	13,83	14,83	54,54	388		1,72
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	4,72	6,96	24,72	187	168	
	Какао с молоком	180	5,30	5,74	15,82	107	397	1,30
	Бутерброд с сыром	38	3,83	2,13	14,00	94	3	0,42
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	200	1,80	0,40	16,20	72	ттк	20
	Фрукт	200	1,80	0,40	16,20	72	ттк	20
ОБЕД	норма не менее 600 г.	700	33,95	28,56	89,2	763		36,4
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	6,72	5,24	11,20	150	85	12,12
	Пюре картофельное	140	2,9	4,5	19,4	130	321	17,2
	Капуста тушеная	50	2,4	4,6	12,4	100	55	6,72
	Куры отварные	80	18,08	13,60		195	300	
	Компот из кураги	180	0,40	0,02	25,00	187	376	0,36
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	1	ттк	
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	150	4,20	3,75	16,50	117	420	1,35
	Снежок	150	4,20	3,75	16,50	117	420	1,35
УЖИН	норма не менее 450 г.	440	17,24	8,51	81,59	475		10,06
	Рис отварной с маслом	150	3,58	5,33	36,39	208	315	
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	258	1,83
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	143	ттк	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393	8,23
Итого за первые день		1908	71,02	56,05	258,03	1815		69,53

2, 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	415	10,96	12,05	55,43	362,2		2,28
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	6,40	19,76	145,2	93	1,3
	Кофейный напиток	180	2,58	1,75	18,60	101	396	0,98
	Бутерброд с маслом	35	2,70	3,90	17,07	116	1	
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	100	0,12		9,05	65,5	ттк	0,05
	Кисель из натурального сока	100	0,12		9,05	65,5	ттк	0,05
ОБЕД	норма не менее 600 г.	630	13,7	17,01	95,32	504,6		21,85
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,32	108	83	8,05
	Картофель тушеный с мясом	150	3,60	9,83	35,55	235,6	436	9,12
	Икра свекольная	50	1,20	2,30	6,20	50	354	3,36
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	20,05	88	372	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	23	ттк	0
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	150	2,25	2,36	30,03	151		3
	Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	399	3
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87	ттк	0
УЖИН	норма не менее 450 г.	370	16	9,74	92,43	311,2		10,45
	Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,13	110	315	10,02
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,2	373	0,40
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,03
	с конфетой	30	0,45	2,70	21,91	114	ттк	
	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	23	ттк	
Итого за первые день		1665	43,03	41,16	282,26	1394,5		37,63

2, 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	410	6,14	13,16	61,12	413,1		1,17
	Каша рисовая молочная с сахаром с маслом	200	3	8	31,7	218	168	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	1,17
	Батон	30	2,29	2,75	15,06	104,1	1	0
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	100	3,05	2,72	5,05	56,7	419	1,37
	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,7	419	1,37
ОБЕД	норма не менее 600 г.	640	26,1	20,19	93,32	765,7		13,1
	Борщ с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы со сметаной	200	7,69	5,70	10,77	143,5	62	12,24
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	4,22	26,37	165,5	205	
	Шницель рубленый из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	322	0,50
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	25,00	187	394	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	0,6	21,2	106	тгк	
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	150	6,02	1,68	15,68	102,2		1,2
	Ряженка	130	4,50	1,50	6,00	56	420	1,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,2	тгк	0
УЖИН	норма не менее 450 г.	450	19,79	12,26	86,66	343		17,23
	Пюре картофельное	140	2,90	4,50	19,40	130	321	17,20
	Фрикадельки мясные в соусе	80	8,93	6,74	8,97	150	305	
	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	23	тгк	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,03
Итого за первые день		1750	61,1	50,01	261,83	1680,7		34,07

2, 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамин С
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	норма не менее 400 г.	418	15,13	9,23	70,78	405		2,23
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,00	1,36	40,96	204	168	0,51
	Какао с молоком	180	5,30	5,74	15,82	107	397	1,30
	Бутерброд с сыром	38	3,83	2,13	14,00	94	3	0,42
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100 г.	130	0,75		15,15	64	399	3
	Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	399	3
ОБЕД	норма не менее 600 г.	430	30,12	26,52	100,69	849,6		9,24
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,50	133,6	95	7,29
	Рис отварной с маслом	150	3,58	5,33	36,39	208	315	0
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,52	12,46	3,30	187	278	0,04
	Икра морковная	30	0,66	1,39	3,30	28	55	1,55
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,02	25,00	187	375	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	0,6	21,2	106	ТТК	0
ПОЛДНИК	норма не менее 250 г.	150	6	6,11	20,88	162		1,05
	Бифидок	130	4,50	3,75	6,00	75	420	1,05
	Галеты	20	1,50	2,36	14,88	87	ТТК	0
	норма не менее 450 г.	310	21,46	14,83	44,5	451		0,34
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	245	0,25
	со сгущенкой	30	2,55	2,16	16,80	99	ТТК	
	Кисель	180	0,22		16,30	118	ТТК	0,10
Итого за день		1438	73,46	56,69	252	1931,6		15,86
		17459	627,92	502,95	2685,04	16996,92		309,63
		1745,9	62,79	50,3	268,5	1699,69		30,96