



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ
«Моркинский детский сад №5»
Кузнецова М.Ф.
09 2021г.

**Примерное двухнедельное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Моркинский детский сад № 5»
для детей от 3 до 7 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первая неделя								
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая на молоке с маслом	185	5,6	4,76	25,1	166,0	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
2-й завтрак:	Сок	180	0	0	19,8	81		399
	Печенье	30	2,49	6,24	18,81	141,3		
Обед:	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,89	6,2	11,66	110,44	7,03	58/479
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	298
	Кукуруза консервированная отварная	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	38
	Напиток из пл.шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
	Хлеб ржаной	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
Полдник:	Ватрушка с творогом	80	10,6	9,5	34,0	255	0,2	802
	Биойогурт	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Итого за первый день			56,33	50,07	209,61	1517,79	123,19	

День 2								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	0,91	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,6	156	0,1	2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадами со сметаной	200	7,69	4,83	13,24	127,44	9,13	84/124/479
	Жаркое по домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37	45
	Горошек зел.конс.	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	38
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0	25	102	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
Полдник:	Запеканка манная с изюмом	150	6,85	12,17	40,51	299	0,02	589
	Бифидок	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за второй день:			55,42	51,29	204,14	1500,49	63,25	

День 3								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	185	4,86	5,75	24,48	168,7	0	168
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0	40	0,03	392
	Конфета	20	1,4	6,8	11,1	111,2		
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,4	180	0,11	3
2-й завтрак:	Снежок	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Обед:	Суп картофельной крупой со сметаной	200	2,0	4,47	11,8	95,44	6,6	80/479
	Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,5	171	0	204
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66,0	8,3	78
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88	1,5	372
	Хлеб	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
	Пирожки печеные морковные с яйцом	80	11,5	7,4	31	229	0,3	797
Полдник:	Сок	180	0	0	19,8	81		399
			56,41	52,67	202,87	1554,64	17,24	
Итого за третий день								

День 4								
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	185	5,3	9,8	29,49	228,9	0,84	175
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
2-й завтрак:	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	153		
	Суп картофельный с рыбными консервами со смет.	200	7,14	8,92	11,84	156,44	7,29	87/479
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	11,93	12,62	8,09	194	0,4	306
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18	321
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	6,4	78
	Чай с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,20	41	2,83	392
	Хлеб	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
Полдник:	Запеканка из творога с соусом молочным	130	18,12	13,41	21,13	277,4	0,24	237/351
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Итого за четвертый день			62,95	76,01	194,51	1726,24	132,43	

День 5								
Завтрак:	Каша манная на молоке с маслом	185	4,05	4,72	27,38	168,29	0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,6	156	0,1	2
2-й завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Обед:	Щи из св.кап.с картофелем со смет.	200	1,65	6,11	7,16	90,44	14,77	67/479
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Свекла отварная	60	1,08	0,06	5,88	28,8	5,34	422
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0	25	102	0,4	376
	Хлеб	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
Полдник:	Сырники с картофелем	100	12,61	9,47	16,1	200,0	4,35	232
	Биойогурт	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Итого за пятый день			60,75	50,14	207,32	1535,83	37,14	
Итого за весь период:			288,86	270,25	1040,1	7804,63	373,23	
Среднее значение за период:			57,77	54,05	208,02	1560,92	74,64	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,7	3,46	13,3			

Вторая неделя

День 1								
Завтрак:	Каша пшенная на молоке с маслом	185	5,09	5,8	29,1	189,77	0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300
2-й завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:	Суп картоф. с бобовыми со смет.	200	4,65	6,42	13,43	130,44	4,65	81/479
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
	Хлеб ржаной	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
Полдник:	Плюшки	80	6,0	10,6	48,7	315	0	766
	Биойогурт	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Итого за первый день:			55,57	59,98	203,95	1589,51	131,48	

День 2								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	0,91	93
	Чай без сахара	180/10	0,06	0,02	0	40	0,03	392
	Конфета	20	20	1,4	6,8	11,1	111,2	
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,4	180	0,11	3
2-й завтрак:	Бифидок	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур со сметаной	200	2,45	6,27	7,16	95,08	14,77	67/121/479
	Биточки рыбные	80	9,45	11,24	11,62	186	0,48	234
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18	321
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	6,4	78
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0	25	102	0,4	376
	Хлеб	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
Полдник:	Вареники по домашнему	100	13,5	9,2	13,5	194	0,2	357
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за второй день:			80,58	58,52	164,68	1454,48	154,96	

День 3								
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	185	2,76	4,72	28,7	168,29	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,6	156	0,1	2
2-й завтрак:	Снежок	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
	Печенье	30	2,49	6,24	18,81	141,3		
Обед:	Суп картофельный с клецками со смет.	200	2,85	3,79	14,5	104	4,66	85/120/479
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	302
	Свекла отварная	60	1,08	0,06	5,88	28,8	5,34	422
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88	1,5	372
	Хлеб	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
	Пирожки печеные с капустой	80	11,5	7,4	31	229	0,3	797
Полдник:	Сок	180	0	0	19,8	81		399
Итого за третий день:			51,79	43,52	232,01	1533,13	22,57	

 День 4								
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом	185	4,86	4,86	29,89	182,6	0	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
2-й завтрак:	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	153		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками со смет.	200	9,35	8,36	12,88	164,56	9,16	83/121/479
	Рыба отварная	80	13,72	5,93	0,65	111	0,38	332
	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	205	0	414
	Кукуруза консервированная отварная	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	38
	Хлеб	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,4	0	25	102	0,4	376
Полдник:	Сырники из творога с соусом молочным	130	19,27	14,03	15,38	264,4	0,25	231/351
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Итого за четвертый день			68,73	61,16	207,45	1663,81	110,89	

День 5								
	Каша из хл. овс. геркулес на молоке с маслом	185	4,86	5,75	24,48	168,7	0	168
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,6	139	0,07	3
	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Рассольник ленин.со смет.	200	1,9	6,29	13,64	119,44	6,03	76/479
	Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
	Каша гречн.расс.	150	8,86	5,98	39,81	248	0	165
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66,0	8,3	78
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб	50	3,65	0,55	20,85	106,5	0	109
	Запеканка манная с изюмом	150	6,85	12,17	40,51	299	0,02	
	Биойогурт	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Итого за пятый день:			55,29	56,67	203,85	1557,84	26,0	
Итого за весь период			278,5	274,47	1012,23	7741,42	445,92	
Среднее значение за период:			55,7	54,8	202,4	1548,3		
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,6	3,5	13,0			

