

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5.3	5.59	19.1	183.7	189 (3*)
	Бутерброд с сыром	45	2.44	7.55	14.62	136	3
	Чай с лимоном	180	0.1	0.01	10.2	41	393
Итого (завтрак)		425	7.74	13.14	43.92	360.7	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	134(5*)
Обед	Салат из свеклы	50	0.8	3.7	5.1	58.6	33
	Щи из свежей (квашеной) капусты на мясном бульоне со сметаной (сметана 20% жирн.)	200	1.2	3.8	5.3	86	67(71)
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	70	10.8	8.2	11.2	162	282
	Рис отварной	130	3.1	4.6	31.8	181.4	315
	Компот из свежих ягод (с/ф)	180	0.1	0.05	20.4	82.9	376
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148 (5*)
Итого (обед)		667	17.5	20.55	85.5	620.8	
Полдник	Пирожки с картошкой (с повидлом)	100	10.5	5.6	36.2	196	454
	Кофейный напиток	180	5.49	4.89	9.09	84	395
Итого (полдник)		280	15.99	10.49	45.2	280	
Итого за первый день		1572	41.33	44.18	198.71	1357.5	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	9	10.3	40.18	134.23	184(3*)
	Бутерброд с маслом	40	4.72	6.88	14.56	136	1
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	397
Итого (завтрак)		420	17.5	20.43	70.29	377.02	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0.2	0.2	3.9	96	б/н (8*)
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,12	0	0,36	1.65	4 (4*)
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной(сметана 20% жирн.)	200	2.1	2.2	13.6	171.76	82
	Тефтели мясные	70	5.1	5.7	6.8	199.4	86
	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.68	118.7	321
	Компот из кураги и изюма	180	0.1	0.1	21.4	87.84	4/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		667	11.52	12.3	71,54	629.35	
Полдник	Йогурт (2.5% жирности)	180	5.1	4.4	7.2	92	401в (401)
	Плюшки	55	1.2	4.0	8	95.2	1а
	Шоколад	15	7.2	3.3	33.5	81	бн(5*)
Итого (полдник)		250	12.5	11.7	48.7	268.8	
Итого за второй день		1437	41.72	44.63	194.43	1371.1	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	3.6	6.2	20.7	119	189 (3*)
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	397
Итого (завтрак)		420	9.82	17	50.87	361.79	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0.6	0.2	8.4	66	б/н(8*)
Обед	Капуста тушеная	50	0.9	1.8	4.7	39.5	132
	Суп рыбный	180	5.8	6.7	11.44	170.42	41 (6*)
	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	70	7.3	3.4	7	131.5	255
	Макаронные изделия (отварные)	130	3.94	0.7	26.9	134.42	204
	Компот из чернослива и изюма	180	0.3	0.01	24.9	114.7	5/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	69.9	148(5*)
Итого (обед)		647	19.74	12.81	86.64	620.94	
Полдник	Вафли	40	3	5	35	123	бн(5*)
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	395
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	213
Итого (полдник)		255	12.9	12.14	49.01	270.4	
Итого за третий день		1422	43.06	42,15	194,92	1319.13	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша овсяная "геркулес"	200	8.1	7.4	32.3	108	189 (3*)
	Бутерброд с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	395
Итого (завтрак)		425	15.62	16.67	70.08	331	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	134(5*)
Обед	Филе сельди	50	1.6	6.6	6.5	93.5	бн
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной(сметана 20% жирн.)	180	3.1	2.2	9.1	173.6	74
	Рагу из овощей с мясом	150	2.0	8.8	12.2	178.8	89 (7*)
	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	25.8	101.7	372
	Хлеб ржаной	40	1.5	0.2	11.7	70	148(5*)
Итого (обед)		600	8.3	17.9	65.3	617.6	
Полдник	Запеканка из творога с морковью(творог 5% жирн.)	150	13.3	7.6	22.3	157.95	238
	Сладкий соус	15	0.25	0.72	0.44	7.6	361
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	397
Итого (полдник)		345	17.33	11.57	38.29	272.34	
Итого за четвертый день		1570	41.25	46.14	197.67	1316.94	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	6.8	8	32.4	200	183(3*)
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	1
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	33.6	392
Итого (завтрак)		420	9.29	15.56	55.4	369.6	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0.2	0.1	4.1	96	б/н(8*)
Обед	Зеленый горошек отварной	50	5.8	1.95	12.25	26.9	4 (5*)
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной(сметана 20% жирн.)	200	3.4	0.4	8.1	178.1	41 (5*)
	Суфле куриное (из индейки)	70	10.5	13.1	4.1	163	310
	Гречневый гарнир	130	3.5	5.8	18.9	135.8	168
	Компот из изюма (св.плодов)	180	0.44	0.1	34	87.7	401 (3*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	69.9	148(5*)
Итого (обед)		667	25.14	21.55	89.05	661.4	
Полдник	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	213
	Кисель из плодов или ягод свежих (кураги)	180	0.1	0.04	26.14	105.2	378
	Пряники	40	2.4	0.8	16.6	100.6	бн(5*)
Итого (полдник)		260	7.6	5.44	43	270	
Итого за пятый день		1447	42.2	42.65	191.5	1397.8	
Среднее значение за период (1-5 дней)						1350.0	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша ячневая	200	5.7	8.3	34.4	190.9	14//4 (2*)
	Бутерброд с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	180	0.1	0.01	10.2	41	393
Итого (завтрак)		425	10.52	15.19	59.16	370.9	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0	0	24	96	134(5*)
Обед	Салат из свеклы	50	1.0	3	4.7	46,9	33
	Щи из свежей (квашеной) капусты на мясномбульоне со сметаной(сметана 20% жирн.)	200	4	4.2	12.8	156.6	67(71)
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	70	10.8	8.2	11.2	162	282
	Макаронные изделия (отварные)	130	4.9	0.7	26.9	134.42	204
	Компот из свежих ягод (с/ф)	180	0.18	0.05	20.43	82.98	375
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		667	22.38	16.35	87.73	632.8	
Полдник	Булочки сладкие	70	8.5	10.6	36.25	180.4	454
	Сладкий соус	15	0.25	0.72	0.44	7.6	361
	Кофейный напиток	180	1.8	2.39	12.76	84	395
Итого (полдник)		265	10.55	13.71	44.63	274	
Итого за шестой день		1457	43.45	45.25	195.42	1373.7	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	11.2	13.8	50.8	132.2	189 (3*)
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	397
Итого (завтрак)		420	17.42	24.6	80.97	374.99	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	134(5*)
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0.1	0	6	1.65	4 (4*)
	Суп картофельный с горохами на мясном бульоне со сметаной(сметана 20% жирн.)	200	1.36	3.84	10.7	167.76	81
	Тефтели мясные	70	5.1	5.7	6.8	199.4	86
	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.68	118.7	321
	Компот из кураги и изюма	180	0.1	0.1	21.4	87.74	4/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		667	10.76	13.94	74.28	625.15	
Полдник	Йогурт (2.5% жирности)	200	5.6	4.1	8	102	401
	Плюшки	60	1.3	2,8	8.7	103	1a
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	213
Итого (полдник)		300	12.6	12	15.2	268	
Итого за седьмой день		1587	40.18	50	196.2	1364.1	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	4.7	8.3	34.4	121.9	4//4 (2*)
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	397
Итого (завтрак)		420	10.92	19.1	64.57	364.7	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0.6	0.2	8.4	96	б/н(8*)
Обед	Капуста тушеная	50	0.15	0.05	0,55	39.5	132
	Суп рыбный	180	4.8	6.72	11.44	170.42	41(6*)
	Тефтели рыбные тушеные (котлеты,суфле)	70	7	3.3	9.6	131.5	261
	Гречневый гарнир	130	4.5	4.84	18.35	135.8	168
	Компот из чернослива и изюма	180	0.16	0.16	23.88	87.7	5/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		647	18,11	15,27	75,52	614.82	
Полдник	Пудинг из творога с рисом(творог 5% жирн.)	150	10.6	9.9	18.9	188.3	236
	Соус сладкий	15	0.001	0.001	1.9	7.68	361
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	395
Итого (полдник)		345	15,2	12,8	46,06	280	
Итого за восьмой день		1512	44,83	47,37	194,55	1355.52	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	6	9.2	27.2	152	16//4 (2*)
	Бутерброд с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	395
Итого (завтрак)		425	13.52	18.47	54.52	375	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсины или мандарины)	100	0.3	0.1	3	66	б/н(8*)
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0.42	3.5	1.3	38.6	19
	Борщ с мясом и со сметаной(сметана 20% жирн.)	180	5.11	9.2	19.86	198	62
	Жаркое по-домашнему	200	10.4	10.15	21.7	240.9	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24	97.9	376
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		647	17.82	23.06	78.56	625.3	
Полдник	Гороховое пюре	130	10.3	4.9	35.6	253.5	146
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	33.6	392
Итого (полдник)		310	10.3	4.9	43.9	287.1	
Итого за девятый день		1532	41.94	46.53	179.98	1353.3	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.1	4.7	15.4	144.81	93
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	1
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	18.38	33.6	392
Итого (завтрак)		400	7.4	12.25	48.4	314.41	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0	0	24	96	134(5*)
Обед	Зеленый горошек отварной	50	6.8	1.95	12.25	17.5	4 (5*)
	Суп овощной с клецками на курином бульоне со сметаной(сметана 20% жирн.)	200	2.1	1.43	7.3	106.93	45(5*)
	Плов из птицы	200	14	20.4	33.3	380	304
	Компот из свежих плодов	180	0.44	1.1	24	97.6	372
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		630	24.84	23.18	88.55	651.93	
Полдник	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	213
	Кисель из кураги	180	0.8	0.05	25.7	106.5	380
	Печенье	40	2.4	0.8	16.6	100	бн(5*)
Итого (полдник)		260	8.3	5.4	42.6	270	
Итого за десятый день		1390	40.5	40.8	203.5	1332.84	
Среднее значение за период (6-10 дни)						1350.0	
Среднее значение за период (1-10 дни)						1350.0	

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Красноярский детский сад
«Шудыр»
_____ В.И. Кириллова

Двухнедельное меню
для детей от 3 до 7 лет
МДОУ «Красноярский детский сад «Шудыр»