

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Красноярский детский сад
«Шудыр»

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

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная	200	5.3	5.59	19.1	156.7	0.78	184
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	0	1
	Чай с лимоном	180	0.1	0.01	10.2	41	3.14	393
Итого (завтрак)		420	7.84	13.15	43.92	333.7	3.92	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Салат из свеклы	50	0.8	3.7	5.1	58.6	3.8	33
	Щи из свежей (квашеной) капусты на мясном бульоне	200	1.2	3.8	5.3	66	13.3	71
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	70	10.8	8.2	11.2	162	1.05	282
	Рис отварной	130	3.1	4.6	31.8	181.4	0	315
	Компот из свежих ягод (с/ф)	180	0.1	0.05	20.4	82.9	3.92	375
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		667	17.5	20.55	85.5	600.8	22.07	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	100	12.5	5.6	36.2	245.8	0.12	454
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
Итого (полдник)		280	17.99	10.49	45.29	347.8	2.58	
Итого за первый день		1567	43.33	57.34	198.71	1378.3	73.57	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	9	10.3	40.18	289.98	1.6	189
	Бутерброд с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0.07	3
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
Итого (завтрак)		425	17.5	20.43	70.29	535.77	3.11	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.2	0.2	3.9	18.8	4	б/н
Обед	Свежие огурцы	50	0,12	0	0,36	0,98	1,4	86
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2.1	2.2	13.6	83.76	8.4	82
	Тефтели мясные	70	5.1	5.7	6.8	99.4	0.5	86
	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.68	118.7	18.2	321
	Компот из чернослива и изюма	180	0.1	0.1	21.4	87.84	1.72	5-Oct
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		667	11.52	12.3	71,54	440.58	30.22	
Полдник	Ряженка (кефир)	150	4.3	3.7	6	76	0.45	401в (401)
	Плюшки	35	0.8	2.6	5.1	47.6	0	1а
Итого (полдник)		185	5.1	6.3	11.1	123.6	0.45	
Итого за второй день		1377	34.32	39.23	156.83	1118.75	37.78	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4.6	6.2	20.7	157	0.78	189
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	0	1
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
Итого (завтрак)		420	10.82	17	50.87	399.99	2.22	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0.6	0.2	8.4	38.4	4	б/н
Обед	Капуста тушеная	50	0.9	1.8	4.7	39.5	6.54	132
	Суп с рыбными консервами	200	6.8	6.7	11.44	133.8	9.1	87
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9.3	3.4	7	94.5	0.3	255
	Макаронные изделия (отварные)	130	4.94	0.7	26.9	134.42	0	204
	Компот из сушеных фруктов (свежих плодов)	180	0.3	0.01	24.9	101.7	0.4	376
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		667	23.74	12.81	86.64	553.82	16.34	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	11.5	10.25	23.75	233.3	0.85	238
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.5	64.3	0	147
Итого (полдник)		310	16.1	13.24	49.01	381,6	2.02	
Итого за третий день		1497	51,26	43,25	194,92	1373.81	24,58	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша овсяная "геркулес"	200	8.1	14	32.3	204	0.78	189
	Бутерброд с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0.07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
Итого (завтрак)		425	15.62	23.27	59.62	427	2.02	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Капуста квашенная	50	1.6	10.6	6.5	131.3	72.4	23 (12)
	Рассольник на мясном бульоне сосметаной	200	3.5	2.5	10.2	73.6	6.8	74
	Рагу из овощей	130	1.5	8.9	9.2	123.8	5.95	137
	Компот из кураги и изюма	180	0.1	0.1	25.8	87.8	1.72	4-Oct
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		597	8.2	22.3	63.4	466.4	86.87	
Полдник	Оладьи из творога (вареники)	100	13.3	9.6	22.3	236.6	0.36	239
	Соус сметанный (молочный)	15	0.25	0.72	0.44	11.54	0.01	117
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
Итого (полдник)		295	17.33	13.57	38.29	354.93	1.81	
Итого за четвертый день		1520	41.15	59.67	195.77	1397.93	135.7	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	6.8	8	32.4	226	0.5	188
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	33.6	0.018	392
Итого (завтрак)		420	9.29	15.56	55.4	395.6	0.518	
Второй завтрак	Фрукты свежие (Груша)	100	0.2	0.1	4.1	18.8	2	б/н
Обед	Бобовые в соусе	50	6.8	1.95	12.25	100	1.15	242
	Суп овощной на курином бульоне	200	3.4	0.4	8.1	61.2	17.9	41
	Суфле куриное (куры отварные)	70	11.5	12.1	2.1	163	0.2	310
	Гречневый гарнир	130	4.5	4.8	16.9	135.8	0.78	168
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0.44	0.1	34	138.6	12.9	374
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		667	28.14	19.55	85.25	648.5	32.93	
Полдник	Яйца вареные	50	6.3	5.7	0.35	78.7	0	213
	Кисель из плодов или ягод свежих(кураги)	180	0.1	0.04	26.14	105.2	1.84	378
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.5	64.3	0	147
Итого (полдник)		260	8.1	6.34	38.99	248.2	1.84	
Итого за пятый день		1447	45.73	41.55	183.74	1311.1	37.28	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6.7	8.3	34.4	238.9	0.15	14//4
	Бутерброд с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0.07	3
	Чай с лимоном	180	0.1	0.01	10.2	41	3.14	393
Итого (завтрак)		425	11.52	15.19	59.16	418.9	3.36	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.2	0.2	3.9	18.8	4	б/н
Обед	Салат из свеклы	50	1.0	3	4.7	46,9	5.4	134
	Щи из свежей капусты на мясномбульоне со сметаной	200	4	4.2	12.8	106.6	5.8	81
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	70	10.8	8.2	11.2	162	1.05	282
	Макаронные изделия (отварные)	130	4.9	0.7	26.9	134.42	0	204
	Компот из свежих ягод (с/ф)	180	0.18	0.05	20.43	82.98	3.92	375
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		667	22.38	16.35	87.73	582,8	16.17	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) (сырные)	100	12.5	5.6	36.25	245	0.12	454
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	33.6	0.018	392
Итого (полдник)		280	12.55	5.61	44.63	278.6	0.138	
Итого за шестой день		1472	46.65	37.17	195.42	1299,1	23.66	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	11.2	13.8	48.8	366	2	189
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	0	1
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
Итого (завтрак)		420	17.42	24.6	78.97	608.79	3.44	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Капуста квашенная	50	0.1	0	2	1.65	0.52	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне со сметаной	200	1.36	3.84	6.7	67.76	18.4	67
	Тефтели мясные	70	5.1	5.7	6.8	99.4	0.5	86
	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.68	118.7	18.2	321
	Компот из кураги и изюма	180	0.1	0.1	21.4	87.74	1.72	4-Oct
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		667	10.76	13.94	66.28	425.15	39.34	
Полдник	Йогурт	150	4.3	3.7	6	76	0.45	б/н
	Плюшки	35	0,8	2,6	5,1	47,6	0	1a
	Фрукты свежие (банан)	100	0.6	0.2	8.4	38.4	4	б/н
Итого (полдник)		285	5,7	6,5	19,5	162	4.45	
Итого за седьмой день		1572	33,88	45,04	188.75	1291.94	92.23	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6.7	8.3	34.4	283.9	0.15	4//4
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	0	1
	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
Итого (завтрак)		420	12.92	19.1	64.57	526.69	1.59	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0.6	0.2	8.4	38.4	4	б/н
Обед	Помидор свежий	50	0.15	0.05	0,55	3,6	3,75	б/н
	Суп с рыбными консервами	200	6.8	6.72	11.44	133.8	9.1	87
	Тефтели рыбные тушеные	70	9	3.3	9.6	105	0.22	261
	Гречневый гарнир	130	4.5	4.84	18.35	135.8	0.78	168
	Компот из свежих плодов (с\ф)	180	0.16	0.16	23.88	97.6	1.72	372
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		667	22,11	15,27	75,52	525,7	15,57	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14.6	9.9	18.9	223	0.21	236
	Соус клюквенный (джем)	15	0.001	0.001	1.9	7.68	0.15	361
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.5	64.3	0	147
Итого (полдник)		325	19,2	12,89	46,06	378,98	1,53	
Итого за восьмой день		1512	54,83	47,46	194,55	1469,77	22,69	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	6	9.2	27.2	216.9	0.76	16//4
	Бутерброд с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0.07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
Итого (завтрак)		425	13.52	18.47	54.52	439.9	2	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсины или мандарины)	100	0.3	0.1	3	15.2	15.2	б/н
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0.42	3.5	1.3	38.6	3.78	19
	Борщ с мясом и со сметаной	200	7.9	5.8	10.96	128	15.6	62
	Жаркое по-домашнему	130	15.86	4	14.1	156.6	6.4	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24	97.9	0.4	376
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		597	26.07	13.51	62.06	471	26.18	
Полдник	Бобовые отварные	120	11.34	3.06	25.92	177	1.65	146
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	33.6	0.018	392
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.5	64.3	0	147
Итого (полдник)		330	13.19	3.67	46.8	274.9	1.66	
Итого за девятый день		1452	53.08	36.02	166.38	1201	45.04	

Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,0	5,5	18,1	147,5	0.9	66
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7.55	14.62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	33.6	0.018	392
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.5	64.3	0	147
Итого (завтрак)		450	10,29	13,66	53,6	381,4	0,91	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Бобовые в соусе	50	6.8	1.95	12.25	100	1.15	242
	Суп овощной с клецками на курином бульоне	200	3.44	0.48	8.16	61.2	17.9	41
	Плов из птицы	130	13	11.96	21.7	247	0.34	304
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0.44	0.1	34	138.6	12.9	374
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	0	148
Итого (обед)		597	25.18	14.69	87.81	596.7	32.29	
Полдник	Яйца вареные	50	6.3	5.75	0.35	78.75	0	213
	Кисель из кураги	180	0.8	0.05	25.7	106.5	0.48	380
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.5	64.3	0	147
Итого (полдник)		260	8.9	6.4	38.55	249.55	0.48	
Итого за десятый день		1507	44,37	34,75	203,96	1323.65	78,67	
Итого за все 10 дней		14923	448.6	441.48	1879.03	13165.37	571.12	
Среднее значение за 10 дней		1492.3	44.86	44.14	187.90	1316.53	57.11	