

Утверждаю

Заведующая МДОУ

Звениговский детский

сад «Буратино»

Иванова Н.Ю

01. 09. 2025



Двухнедельное меню МДОУ Звениговского д/с «Буратино»

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Рожки с сыром	120,0/140,0 15,0/15,0	5,2/8,3	4,9/6,5	13,7/22,6	117,9/190,6	21
2	Чай сладкий	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
3	Хлеб белый с маслом	40,0/40,0 5,0/5,0	2,4/2,4	4,8/4,8	14,6/14,6	96,5/96,5	53
	Итого за завтрак:	360,0/400,0	7,9/11,1	9,8/11,4	41,8/52,2	268,9/347,7	
	2 Завтрак:						
4	Сок	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/3,0	10,1/13,2	72,2/93,5	78
	Итого за 2 завтрак:	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/3,0	10,1/13,2	72,2/93,5	
	Обед:						
5	Борщ на курином бульоне со сметаной	150,0/180,0	1,1/1,4 0,7/1,2	3,4/4,2 0,1/0,1	7,8/9,6 0,9/1,2	67,5/82,5 11,2/12,0	1 100
6	Суфле куриное. Гороховым пюре. Огурец соленый.	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	5,9/6,3 3,4/6,6 0,3/0,4	6,2/8,1 6,0/9,3 -	2,8/3,4 25,5/31,5 0,7/0,8	148,5/201,9 114,4/138,9 5,2/6,2	310 27 209
7	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
8	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед:	530,0/660,0	14,1/19,3	16,1/22,2	71,2/91,0	507,1/649,0	
	Полдник:						
9	Ватрушка с повидлом	90,0/110,0	1,8/2,1	3,1/3,8	15,1/21,2	145,3/188,5	145
10	Чай с молоком	180,0/200,0	4,2/5,8	4,2/5,3	16,8/19,8	64,4/73,8	888
	Итого за полдник:	270,0/310,0	6,0/7,9	7,3/9,1	31,9/41,0	209,7/262,3	
	Итого за день:		30/41	36/46	155/197	1058/1353	

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Каша пшеничная	150,0/180,0	2,5/4,1	4,8/6,4	11,1/19,2	97,1/138,4	13
2	Какао	170,0/180,0	3,8/4,2	0,2/0,3	15,6/17,3	95,6/116,2	129
3	Хлеб белый с маслом	40,0/40,0 5,0/5,0	2,4/2,4	4,8/4,8	14,6/14,6	96,5/96,5	53
	Итого за завтрак:	365,0/405,0	8,7/10,7	9,8/11,5	41,3/51,1	289,2/351,1	
	2 Завтрак:						
4	Фрукты	95,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	7,9/12,6	60,9/91,4	76
5	Печенье молочное детское	5,0/0	0,01/0	0,02/0	2,3/0	9,6/0	30А
	Итого за 2 завтрак:	100,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	10,2/12,6	70,5/91,4	
	Обед:						
6	Суп с фрикадельками куриными со «звездочками»	150,0/180,0	6,1/7,5	0,6/0,7	15,4/19,3	146,8/209,0	80
7	Картофельная запеканка с курицей.	160,0/200,0	5,9/8,2	15,6/19,0	18,2/22,2	184,3/234,2	79
8	Огурец свежий	30,0/50,0	0,24/0,4	0,03/0,05	0,75/1,25	4,2/7,0	2090
9	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
10	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,0	58
	Итого за обед:	540,0/660,0	14,9/19,5	16,6/20,3	67,8/87,3	495,6/657,2	
	Полдник:						
11	Ленивые вареники	130,0/150,0	5,1/6,1	6,7/8,5	9,5/14,0	113,1/170,1	230
12	Чай сладкий	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
13	Батон	30,0/40,0	1,2/1,2	0,4/0,4	8,2/8,2	41,9/41,9	59
	Итого за полдник:	340,0/390,0	6,6/7,7	7,2/9,0	31,2/37,2	209,5/272,6	
	Итого за день:		32/40	34/44	150/188	1064/1372	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Каша гречневая	130,0/150,0	1,6/1,9	2,6/4,2	12,8/18,6	75,7/110,9	26
2	Кофейный напиток на молоке	150,0/180,0	2,8/3,1	0,4/0,6	12,7/14,1	76,8/85,3	128
3	Хлеб белый с маслом. Яйцо отварное	40,0/40,0 5,0/5,0 35,0,0/40,0	2,4/2,4 3,0/4,9	4,8/4,8 1,9/2,4	14,6/14,6 2,4/4,2	96,5/96,5 42,0/63,0	53 90
	Итого за завтрак:	360,0/415,0	9,8/12,3	9,7/12,1	42,5/51,5	291,0/355,7	
	2 завтрак:						
4	Сок	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/2,7	10,1/13,2	72,2/93,5	78
	Итого за 2 завтрак:	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/2,7	10,1/13,2	72,2/93,5	
	Обед:						
5	Щи на курином бульоне со сметаной	150,0/180,0	1,6/2,1 0,7/1,2	1,3/1,6 0,1/0,1	7,3/9,2 0,9/1,2	49,3/61,6 61,2/102,0	5 100
6	Рыбная котлета. Картофельное пюре. Морковь отварная	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	6,0/7,6 2,6/3,6 0,3/0,4	7,8/9,2 6,2/8,3 1,0/1,1	12,9/15,7 10,9/14,5 1,9/2,1	81,0/108,0 100,7/129,7 18,4/20,7	30 24 72A
7	Компот из сухофруктов	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
8	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед:	530,0/660,0	13,9/18,3	16,8/20,8	67,4/87,2	470,9/629,5	
	Полдник:						
9	Манн. биточки с повидлом	100,0/120,0 10,0/10,0	4,8/6,0 0	6,5/8,0 0	4,7/7,1 8,3/8,3	90,7/129,8 30,0/30,0	65 80
10	Чай сладкий	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
11	Батон	30,0/40,0	1,2/1,2	0,4/0,4	8,2/8,2	41,9/41,9	59
	Итого за полдник:	320,0/370,0	6,3/7,6	6,9/8,5	34,7/38,6	217,1/262,3	
	Итого за день:		32/41	36/45	154/191	1051/1341	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Каша геркулесовая	150,0/180,0	2,8/4,8	4,6/6,0	15,3/21,0	117,8/177,2	11
2	Какао на молоке	170,0/180,0	2,8/3,1	0,4/0,6	12,7/14,1	76,8/85,3	128
3	Хлеб белый с маслом	40,0/40,0 5,0/5,0	2,4/2,4	4,8/4,8	14,6/14,6	96,5/96,5	54
	Итого за завтрак:	365,0/405,0	8,0/10,3	9,2/11,4	42,6/49,7	291,1/359,0	
	2 завтрак:						
4	Фрукты	95,0/100,0	2,2/2,8	2,3/2,8	7,9/12,9	60,9/91,4	61
5	Печенье молочное детское	5,0/0	0,01/0	0,02/0	2,3/0	9,6/0	30А
	Итого за 2 завтрак:	100,0/100,0	2,2/2,8	2,3/2,8	10,2/12,9	70,5/91,4	
	Обед:						
6	Суп на курином бульоне с клецками	150,0/180,0	3,1/3,9 0,72/1,2	3,7/4,6 0,06/0,1	10,9/14,5 0,86/1,2	94,2/117,8 61,2/102,0	6 100
7	Биточки отварные. Рис отварной. Свекла отварная.	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	4,3/5,3 3,2/4,3 0,3/0,4	5,8/7,2 4,7/6,4 1,0/1,3	6,9/7,9 14,2/16,8 1,9/2,4	81,0/108,0 94,4/101,5 18,4/23,0	30 25 72
8	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,8/113,0	42
9	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед:	530,0/660,0	14,3/18,5	15,7/20,1	68,3/87,3	509,6/659,8	
	Полдник:						
10	Запеканка из творога и моркови со сгущенкой	130,0/150,0 15,0/15,0	3,6/5,2 1,2/1,2	4,8/6,3 1,8/1,8	9,4/15,3 5,8/5,8	85,5/121,1 27,2/27,2	60а 82
11	Чай сладкий с лимоном	180,0/200,0	0,1/0,1	0,1/0,1	7,1/7,9	55,5/71,1	124
12	Батон	30,0/40,0	1,2/1,2	0,4/0,4	8,2/8,2	41,9/41,9	59
	Итого за полдник:	355,0/405,0	6,1/7,7	7,1/8,6	30,5/37,2	210,1/261,3	
	Итого за день:		31/39	34/43	152/187	1081/1371	

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3,3-7 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Каша пшеничная	130,0/150,0	2,3/4,0	2,3/4,4	10,1/18,9	78,7/133,2	18
2	Кофейный напиток на молоке	150,0/180,0	2,8/3,1	0,4/0,6	12,7/14,1	76,8/85,3	128
3	Хлеб белый с маслом. Яйцо отварное.	40,0/40,0 5,0/5,0 35,0/40,0	2,4/2,4 3,0/4,9	4,8/4,8 1,9/2,4	14,6/14,6 2,4/4,2	96,5/96,5 42,0/63,0	53 90
	Итого за завтрак:	360,0/415,0	10,5/14,4	9,4/12,2	39,8/51,8	294,0/378,0	
	2 завтрак:						
4	Фрукты	95,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	7,9/12,6	60,9/91,4	76
5	Печенье молочное детское	5,0/0	0,01/0	0,02/0	2,3/0	9,6/0	30А
	Итого за 2 завтрак:	100,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	10,2/12,6	70,5/91,4	
	Обед:						
6	Суп гороховый со сметаной	150,0/180,0	2,7/3,6	0,4/0,6	8,1/12,1	81,8/102,3	10
7	Шницель рубленый Вермишель отварная. Капуста тушеная	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	4,6/5,9 4,2/5,0 0,4/0,4	13,6/18,5 0,7/0,8 1,0/1,1	12,6/15,1 10,7/12,6 2,9/3,4	134,7/152,1 98,7/134,3 32,4/36,5	1305 19 148a
8	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8//21,7	84,7/113,0	42
9	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед:	530,0/660,0	14,6/18,3	13,1/21,5	67,8/87,7	507,9/632,7	
	Полдник:						
10	Сдоба	90,0/110,0	5,7/7,3	6,6/8,5	18,0/22,5	160,3/211,7	68
11	Чай	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
	Итого за полдник:	270,0/310,0	6,0/7,7	6,8/8,6	31,5/37,5	214,8/272,3	
	Итого за день:		33/42	33/47	149/189	1087/1374	
	Среднее значение за первую неделю:		32/41	35/45	152/190	1068/1365	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Рожки отварные с сыром	120,0/140,0 15,0/15,0	5,2/8,3	4,9/6,5	13,7/22,6	117,9/190,6	21
2	Чай сладкий	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
3	Хлеб белый с маслом	40,0/40,0 5,0/5,0	2,4/2,4	4,8/4,8	14,6/14,6	96,5/96,5	53
	Итого за завтрак:	360,0/400,0	7,9/11,1	9,8/11,4	41,8/52,2	268,9/347,7	
	2 завтрак:						
4	Сок	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/3,0	10,1/13,2	72,2/93,5	78
	Итого за 2 завтрак:	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/3,0	10,1/13,2	72,2/93,5	
	Обед:						
5	Рассольник по Ленинградский со сметаной на курином бульоне	150,0/180,0	4,1/5,1 0,72/1,2	3,4/4,3 0,06/0,1	5,2/6,5 0,86/1,2	127,4/159,4 61,2/102,0	176 100
6	Капуста, тушенная с курицей Свекла отварная	180,0/220,0 30,0/50,0	6,1/8,1 0,3/0,4	10,8/15,3 1,0/1,3	26,7/33,8 1,9/2,4	135,8/165,6 18,4/23,0	148 72
7	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
8	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед	550,0/680,0	13,9/18,2	15,7/21,5	68,2/88,4	503,1/657,5	
	Полдник:						
9	Блины с повидлом	100,0/110,0 10,0/10,0	2,3/2,7	3,2/3,8	14,9/19,7 8,3/8,3	121,1/155,5 30,0/30,0	141a 80
10	Чай с молоком	180,0/200,0	4,2/5,8	4,2/5,3	16,8/19,8	66,4/73,8	888
	Итого за полдник:	290,0/320,0	6,5/8,5	7,4/9,1	31,7/39,5	217,5/259,3	
	Итого за день:		30/41	35/45	152/193	1061/1358	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3,3-7 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Каша «Дружба»	150,0/180,0	3,6/5,2	4,6/6,1	14,3/20,8	114,7/172,8	17
2	Какао на молоке	170,0/180,0	2,8/3,1	0,4/0,6	12,7/14,1	76,8/85,3	128
3	Хлеб белый с маслом	40,0/40,0 5,0/5,0	2,4/2,4	4,8/4,8	14,6/14,6	96,5/96,5	53
	Итого за завтрак:	365,0/405,0	8,8/10,7	9,8/11,5	41,6/49,5	288,0/354,6	
	2 завтрак:						
4	Фрукты	95,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	7,9/12,6	60,9/91,4	76
5	Печенье молочное детское	5,0/0	0,01/0	0,02/0	2,3/0	9,6/0	30A
	Итого за 2 завтрак:	100,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	10,2/12,6	70,5/91,4	
	Обед:						
6	Суп вермишелевый на курином бульоне	150,0/180,0	2,4/3,8	0,4/0,6	8,1/12,1	103,8/127,5	8
7	Голубцы ленивые. Картофельным пюре. Морковь отварная	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	8,1/9,8 2,6/3,6 0,3/0,4	7,7/9,5 6,2/8,3 1,0/1,1	17,5/20,6 10,9/14,5 1,9/2,1	122,4/171,9 100,7/129,7 18,4/20,7	34 24 72A
8	Компот из сухофруктов	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
9	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед:	530,0/660,0	15,1/19,8	15,7/19,9	70,9/92,7	505,6/657,3	
	Полдник:						
10	Сырники с повидлом	130,0/150,0 10,0/10,0	4,8/6,4 0	6,3/8,2 0	3,9/5,9 8,3/8,3	92,0/121,4 30,0/30,0	97 80
11	Чай сладкий	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
12	Батон	30,0/40,0	1,2/1,2	0,4/0,4	8,2/8,2	41,9/41,9	59
	Итого за полдник:	350,0/400,0	6,3/8,0	6,8/8,7	33,9/37,4	218,4/253,9	
	Итого за день:		32/41	35/43	156/192	1083/1357	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3,3-7 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Каша рисовая	130,0/150,0	1,7/2,2	2,4/3,5	12,5/16,9	73,8/122,3	14
2	Кофейный напиток на молоке	150,0/180,0	2,8/3,1	0,4/0,6	12,7/14,1	76,8/85,3	128
3	Хлеб белый с маслом Яйцо отварное	40,0/40,0 5,0/5,0 35,0/40,0	2,4/2,4 3,0/4,9	4,8/4,8 1,9/2,4	14,6/14,6 2,4/4,2	96,5/96,5 42,0/63,0	53 90
	Итого за завтрак:	360,0/415,0	9,9/12,6	9,5/11,3	42,2/49,8	289,1/367,1	
	2 завтрак:						
4	Сок	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/3,0	10,1/13,2	72,2/93,5	78
	Итого за 2 завтрак:	180,0/200,0	2,0/2,7	2,3/3,0	10,1/13,2	72,2/93,5	
	Обед:						
5	Суп свекольный со сметаной	150,0/180,0	3,1/3,9	3,7/4,6	6,9/9,2	114,2/142,7	2
6	Суфле из рыбы Рожки отварные Огурец солёный.	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	4,1/5,9 4,2/5,0 0,3/0,4	11,8/15,3 0,7/0,8 0	16,5/24,2 10,7/12,6 0,7/0,8	123,5/138,9 98,7/134,3 5,2/6,2	268 19 209
7	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
8	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед	530,0/660,0	14,1/18,5	16,6/21,2	68,3/91,3	501,1/629,6	
	Полдник:						
9	Морковная котлета со сгущенкой	90,0/110,0 15,0/15,0	3,5/5,6 1,2/1,2	4,6/6,8 1,8/1,8	10,8/15,3 5,8/5,8	87,6/119,2 27,2/27,2	62 82
10	Чай с лимоном	180,0/200,0	0,1/0,1	0,1/0,1	7,1/7,9	55,5/71,1	124
11	Батон	30,0/40,0	1,2/1,2	0,4/0,4	8,2/8,2	41,9/41,9	59
	Итого за полдник:	315,0/365,0	6,0/8,1	6,9/9,1	31,9/37,2	212,2/259,4	
	Итого за день:		32/42	35/45	153/191	1075/1350	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1-3,3-7 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ ре це пт ур ы
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Вермишель отварная на молоке	150,0/180,0	3,6/4,5	2,6/4,0	15,6/20,9	117,0/166,3	15
2	Какао на молоке	170,0/180,0	2,8/3,1	2,4/2,6	12,7/14,1	76,8/85,3	128
3	Хлеб белый с маслом	40,0/40,0 5,0/5,0	2,4/2,4	4,8/4,8	14,6/14,6	96,5/96,5	53
	Итого за завтрак:	365,0/405,0	8,8/10,0	9,8/11,4	42,9/47,0	290,3/348,1	
	2 завтрак:						
4	Фрукты	95,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	7,9/12,6	60,9/91,4	76
5	Печенье молочное детское	5,0/0	0,01/0	0,02/0	2,3/0	60,9/0	30А
	Итого за 2 завтрак:	100,0/100,0	2,2/2,4	2,4/2,9	10,2/12,6	70,5/91,4	
	Обед:						
6	Суп крестьянский со сметаной	150,0/180,0	2,4/3,0	1,6/2,0	13,2/16,5	92,1/115,1	4
7	Гуляш из мяса (кура). Картофельное пюре Свекла отварная	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	6,1/7,5 2,6/3,6 0,3/0,4	7,3/8,5 6,2/8,3 1,0/1,3	10,8/12,2 10,9/14,5 1,9/2,4	109,8/135,5 100,7/129,7 18,4/23,0	37 26 72
8	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
9	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед:	530,0/660,0	14,1/17,9	16,5/20,6	70,3/90,1	481,3/610,8	
	Полдник:						
10	Творожная запеканка со сгущенкой	130,0/150,0 15,0/15,0	3,7/5,4 1,2/1,2	4,8/6,5 1,8/1,8	4,4/8,9 5,8/5,8	95,3/129,8 27,2/27,2	60 82
11	Чай сладкий	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
12	Батон	30,0/40,0	1,2/1,2	0,4/0,4	8,2/8,2	41,9/41,9	59
	Итого за полдник:	355,0/405,0	6,4/8,2	7,1/8,8	31,9/37,9	218,9/259,2	
	Итого за день :		32/39	35/44	155/188	1061/1310	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3,3-7 лет

№ р е ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ре ц еп т у ры
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
1	Каша манная	130,0/150,0	1,1/1,3	1,6/1,8	10,0/13,5	57,1/93,4	12
2	Кофейный напиток на мо	150,0/180,0	3,8/4,2	3,2/3,6	15,6/17,3	95,6/116,2	129
3	Хлеб с маслом. Яйцо отварное	40,0/40,0 5/5 35,0/40,0	2,4/2,4 3,0/4,9	4,8/4,8 1,9/2,4	14,6/14,6 2,4/4,2	96,5/96,5 42,0/63,0	53 90
	Итого за завтрак:	360,0/415,0	10,3/12,8	11,5/12,6	42,6/49,6	291,2/369,1	
	2 завтрак:						
4	Фрукты	95,0/100,0	2,2/2,8	2,3/2,8	7,9/12,9	60,9/91,4	61
5	Печенье молочное детское	5,0/0	0,01/0	0,02/0	2,3/0	9,6/0	30А
	Итого за 2 завтрак :	100,0/100,0	2,2/2,8	2,3/2,8	10,2/12,9	70,5/91,4	
	Обед:						
6	Суп картофельный со сметаной с гренками	150,0/180,0 10,0/10,0	3,7/4,6 1,6/2,4	2,0/2,5 0,3/0,5	15,5/19,4 5,0/7,5	112,5/140,6 51,3/77,0	3 63
7	Ежики мясные Гречка отварная Капуста тушеная	50,0/70,0 110,0/130,0 30,0/50,0	4,3/5,3 2,2/2,6 0,4/0,4	9,6/12,5 2,3/2,7 1,0/1,1	6,1/8,1 9,8/11,6 2,9/3,4	86,0/114,0 66,4/79,0 32,4/36,5	36 26 148А
8	Компот из с/ф	150,0/180,0	0,3/0,4	0,01/0,02	15,8/21,7	84,7/113,0	42
9	Хлеб ржаной	40,0/50,0	2,4/3,0	0,4/0,5	17,7/22,8	75,6/94,5	58
	Итого за обед:	540,0/670,0	14,9/18,7	10,8/19,8	72,8/94,5	508,9/654,6	
	Полдник:						
1 0	Пирожок с картошкой и луком	90,0/110,0	5,6/7,3	6,0/8,5	16,1/23,2	159,2/198,6	111 а
1 1	Чай сладкий	180,0/200,0	0,3/0,4	0,1/0,1	13,5/15,0	54,5/60,6	49
	Итого за полдник:	270,0/310,0	5,9/7,7	6,1/8,5	29,6/38,2	213,7/259,2	
	Итого за день:		33/42	36/45	157/193	1084/1374	
	Среднее значение за вторую неделю:		32/41	35/44	154/191	1070/1344	

Утверждаю
Заведующая МДОУ
Звениговский детский
сад «Буратино»
_____ **Иванова Н.Ю**
01. 09. 2025

Двухнедельное меню
МДОУ Звениговского д/с «Буратино»

