

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ "Детский сад № 19"

О.М. Рязанова

приказ № 277 от 01.08.2023 г.



Двухнедельное, цикличное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
1	Бутерброд с маслом	37	2,44	4,65	15,80	111,20
2 завтрак						
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
Обед						
37	Салат из сол.огурцов	60	1,53	3,00	1,49	40,20
186	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/7/11 5	1,09	5,43	11,31	89,80
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
124	Каша перловая с маслом	150	4,2	4,4	26,9	167
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30	0,44	1,52	1,91	22,80
811	Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
Уплотненный ужин						
320, 137	Картофель и овощи, тушеные в соусе (или картофель в молоке)	200	3,23	3,16	27,92	142,70
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		47,42	55,65	293,47	1768,79
2 день						
Завтрак						
52,53	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	41,10	9,80	16,45	177,00
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
2 завтрак						
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
Обед						
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,80

110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,80
325	Котлета рыбная любительская	70	11,80	6,24	6,64	122,00
537	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,80
333	Рис припущенный	150	3,54	4,31	43,10	195,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	150	18,10	0,70	20,10	157,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		94,81	59,07	279,70	1791,44
3 день						
	Завтрак					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
9	Салат из моркови (или икра морковная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	64,80
96	Бобовые отварные	150	6,3	3,5	18,8	170
305	Котлета куриная (или суфле или курица отварная)	70	18,4	18,6	14,32	295,5
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		60,47	63,63	265,98	1751,87
4 день						
	Завтрак					
165, 53	Суп молочный с клецками (или с макаронными изделиями)	200	9,23	9,40	43,87	294,30
1	Бутерброд с маслом	37	2,44	4,65	15,80	111,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00

	Обед					
88	Салат из свеклы с маслом	60	1,02	4,00	11,88	64,80
138	Суп гороховый с мясом	200	4,75	4,30	19,70	127,60
402	Азу (или жаркое по-домашнему)	220	23,70	19,88	25,23	368,60
	Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или каша манная)	150	6,06	5,20	35,44	204,80
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли (или печенье, пряник)	40	1,36	12,08	25,88	212,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		58,88	65,88	289,80	1907,54
5 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,44	4,65	15,80	111,20
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
9	Салат из моркови (или икра морковная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
186, 224	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	200	6,37	4,71	17,49	131,70
463	Капуста, тушеная с мясным фаршем	70/150	16,71	17,44	19,34	280,10
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
154	Ленивые вареники	100	18,30	2,76	22,00	183,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		59,46	46,05	259,64	1603,17
6 день						
	Завтрак					
521	Суп молочный с крупой или клецками	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1	Бутерброд с маслом	37	2,44	4,65	15,80	111,20
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	80,17
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
28,26,29,24	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6,00	10,80	80,20

129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,80
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,70	7,77	5,53	137,00
469	Макаронны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30	0,44	1,52	1,91	22,80
811	Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
335	Пирожок печеный	70	10,40	8,04	26,40	213,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Конфета шоколадная	15	0,60	5,93	7,70	84,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		59,22	67,26	260,35	1815,96
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,44	4,65	15,80	111,20
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,80
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,10
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	159,00
309	Рыба, тушеная с овощами (или примушенная в молоке)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,10	0,70	20,10	157,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,20
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	ИТОГО		65,55	52,29	266,23	1689,19
8 день						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями (или крупой)	200	6,03	7,96	25,65	192,50
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	41,10	9,80	16,45	177,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					

	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками)	60	0,59	4,04	10,81	70,30
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	3,33	4,25	21,60	130,90
645	Плов из курицы	220	22,10	19,87	44,29	431,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушенный в соусе)	150	10,00	6,53	24,50	166,67
687	Пирожки печеные	70	7,12	3,75	30,00	163,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		99,79	59,89	284,43	1823,86
9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом	37	2,44	4,65	15,80	111,20
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
62	Салат из квашеной капусты	60	0,48	6,00	1,44	63,20
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
463	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,05	5,65	43,35	245,77
180	Гуляш из говядины	70/70	21,70	18,00	4,97	267,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
421	Макаронны, запеченные с сыром	150	0,16	0,00	6,20	24,13
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		50,16	62,90	251,24	1713,19
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	80,17
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
93	Винегрет овощной	60	1,06	4,02	6,78	62,00
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,50
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	159,00

547	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11,00	10,00	6,99	160,00
811	Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
142, 143	Суп молочный с крупой	200,00	4,96	6,21	19,93	151,10
695	Ватрушка с творогом	70	9,42	3,02	32,90	189,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		52,19	49,14	289,12	1745,86
	Итого за весь период		647,93	581,77	2739,97	17610,86
	Среднее значение за период		64,79	58,18	274,00	1761,09