

1-я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,77	6,12	26,04	183,36	173
	Чай с сахаром	200	-	-	8,0	31,92	113
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	1,96	5,31	12,52	99,77	16
Итого за завтрак			7,73	11,43	46,56	315,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	12
Итого за второй завтрак			0,75	-	17,55	70,5	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	50	0,5	0,05	0,85	6,5	
	Суп гороховый	200	4,39	3,3	15,5	107,78	21
	Капуста тушеная	130	2,36	4,59	6,93	79,62	29
	Зразы мясные (говядина) с яйцом	80	21,38	22,47	6,01	310,25	126
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	11,02	46,49	39
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,14	7,46	33,9	4
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3	6
Итого за обед			32,2	31,09	59,08	702,87	
Полдник	Ленивые вареники со сливочным маслом и сахаром	150	20,66	12,7	39,6	354,78	129
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108,0	125
Итого за полдник			26,46	17,7	48,0	462,78	
Итого за день			67,14	60,22	171,19	1551,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,21	6,85	20,51	169,59	93
	Какао с молоком	200	4,04	3,42	14,33	105,37	22
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	25/5/12	4,36	8,8	10,03	132,15	72
Итого за завтрак			14,61	19,07	44,87	407,11	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	14
	Свекольник со сметаной	200/10	2,69	5,1	11,3	96,97	34
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом говядины	200	22,97	23	25,45	400,52	70
	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	19,5	65,0	71
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,14	7,46	33,9	4
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	6
Итого за обед			28,89	28,57	72,08	643,09	
Полдник	Овощи тушеные	130	2,94	4,61	18,43	124,61	72
	Биточки рыбные (минтай с/м)	80	11,29	3,74	7,49	108,39	31
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	6
	Чай с сахаром	200	-	-	8,0	31,92	113
Итого за полдник			15,77	8,63	414,46	30,5,12	
Итого за день			59,67	56,67	541,21	1402,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	6,37	6,18	24,32	179,39	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,82	13,12	91,5	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	1,96	5,31	12,52	99,77	16
Итого за завтрак			11,55	14,31	49,96	370,66	66
Второй завтрак	Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	12
Итого за второй завтрак			0,75	-	17,55	70,5	
Обед	Икра свекольная	50	0,83	2,06	4,91	41,46	150
	Суп картофельный с клецками	200	5,66	6,13	21,22	161,04	37
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	130	5,69	2,94	25,73	151,82	186
	Гуляш из мяса отварной говядины	80	15,24	18,69	4,75	248,37	50
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	11,02	46,49	39
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,14	7,46	33,9	4
	Хлеб ржаной	35	2,7	0,49	13,2	70,35	6
Итого за обед			31,38	30,57	88,29	753,43	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью (говядина)	210	27,0	9,98	24,74	290,75	100
	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	19,95	113
	Печенье промышленного производства	40	3,0	4,72	29,96	166,84	45
Итого за полдник			30,0	11,75	59,7	477,54	
Итого за день			46,68	56,63	215,5	1672,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,66	6,45	28,84	201,12	84
	Какао с молоком	200	4,04	3,42	14,33	105,37	22
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	25/5/12	4,36	8,8	10,03	132,15	72
Итого за завтрак			15,06	18,67	53,2	438,64	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Кабачковая икра промышленного производства	50	1	4,5	4,3	61,0	
	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	1,79	5,09	8,74	91,78	60
	Картофельное пюре	130	3,09	3,04	23,14	120,72	82
	Котлета из мяса курицы	70	16,95	5,99	5,96	144,2	95
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,1	17,88	71,51	40
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,14	7,46	33,9	4
	Хлеб ржаной	35	2,7	0,49	13,2	70,35	6
Итого за обед			27,15	19,35	80,68	593,46	
Полдник	Творожная запеканка с изюмом и повидлом фруктовым	150/25	18,58	12,29	44,12	347,85	17
	Кефир 2,5%	200	5,8	45,0	8,0	106,0	10
Итого за полдник			24,38	57,29	52,12	453,85	
Итого за день			66,99	95,71	195,8	1532,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,43	3,95	25,36	183,39	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,82	13,12	91,5	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	1,96	5,31	12,52	99,77	16
Итого за завтрак			11,61	12,08	51,0	374,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	12
Итого за второй завтрак			0,75	-	17,55	70,5	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	50	0,5	0,05	0,85	6,5	15
	Суп картофельный с мясными (говядина) фрикадельками	200/35	10,23	12,42	9,84	190,01	51
	Жаркое по-домашнему	210	16,95	4,27	25,76	203,45	57
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	11,02	46,49	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	70
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	6
Итого за обед			31,62	17,41	69,92	554,45	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	150	12,33	12,19	4,32	176,42	120
	Чай с сахаром	200	-	-	8,0	31,92	113
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	6
Итого за полдник			13,87	12,47	19,86	248,54	
Итого за день			57,85	41,96	158,33	1248,15	

2-я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	130	4,42	2,69	28,24	155,03	75
	Яйцо отварное куриное	40	50,1	4,6	0,3	63,0	205
	Кабачковая икра промышленного производства	50	1,0	4,5	4,3	61,0	19
	Чай с сахаром	200	-	-	8,0	31,92	113
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	1,96	5,31	12,52	99,77	16
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	6
Итого за завтрак			59,02	17,38	60,9	450,92	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Икра морковная	50	0,73	2,07	3,97	38,06	75
	Суп овощной	200	1,82	4,55	8,91	81,25	39
	Картофельное пюре	130	3,09	3,04	23,14	120,72	29
	Биточки мясные (говядина)	80	16,29	16,43	5,69	234,23	13
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,1	17,88	71,51	40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	70
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	6
Итого за обед			26,23	26,74	82,04	653,8	
Полдник	Сырники творожные с повидлом фруктовым	150/25	20,7	11,81	51,54	390,74	64
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	108,0	125
Итого за полдник			26,5	16,81	59,94	498,74	
Итого за день			112,15	61,33	212,68	1650,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,74	6,59	23,55	120,76	170
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,82	13,12	91,5	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	25/5/12	4,36	8,8	10,03	132,15	72
Итого за завтрак			14,32	18,21	46,7	344,41	
Второй завтрак	Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	12
Итого за второй завтрак			0,75	-	17,55	70,5	
Обед	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	14
	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	1,8	6,41	9,5	99,76	56
	Плов с отварным мясом говядины	200	17,53	16,91	39,35	357,53	430
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	11,02	46,49	39
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,14	7,46	33,9	4
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	6
Итого за обед			23,07	23,98	77,56	594,43	
Полдник	Капуста тушеная	130	2,36	4,59	6,93	79,62	190
	Котлета рыбная (минтай с/м)	80	11,29	3,74	7,49	108,39	134
	Чай с сахаром	200	-	-	8,0	31,92	113
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	6
Итого за полдник			15,19	8,61	29,96	260,13	
Итого за день			53,33	50,8	171,77	1269,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,21	6,85	20,51	169,59	93
	Какао с молоком	200	4,04	3,42	14,33	105,37	22
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	1,96	5,31	12,52	99,77	16
Итого за завтрак			12,21	15,58	47,36	374,73	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	50	0,5	0,05	0,85	6,5	15
	Суп картофельный с фасолью консервированной	200	1,1	3,08	4,72	50,41	30
	Тушеная свекла	130	2,09	2,15	14,43	76,66	302
	Шницель мясной (говядина)	80	15,16	15,46	5,7	221,15	161
	Кисель из сухофруктов	180	0,49	0,1	23,33	93,42	72
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,14	7,46	33,9	4
	Хлеб ржаной	35	2,7	0,49	13,2	70,35	6
Итого за обед			23,18	21,47	64,12	551,89	
Полдник	Лапшевник творожный с повидлом фруктовым	150/25	22,05	14,96	33,42	352,38	84
	Кефир 2,5%	200	5,8	45,0	8,0	106,0	10
Итого за полдник			27,58	59,96	41,42	458,38	
Итого за день			63,37	97,41	1627	1432,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,09	6,42	21,22	168,09	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,82	13,12	91,5	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	25/7/12	4,36	8,8	10,03	132,15	72
Итого за завтрак			13,67	18,04	44,37	391,74	
Второй завтрак	Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	12
Итого за второй завтрак			0,75	-	17,55	70,5	
Обед	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	14
	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	1,79	5,09	8,74	91,78	60
	Картофельное пюре	130	3,09	3,04	23,14	120,72	29
	Гуляш из отварного мяса курицы	80	14,55	4,17	2,04	104,0	79
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	11,02	46,49	39
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,14	7,46	33,9	4
	Хлеб ржаной	35	2,7	0,49	13,2	70,35	6
Итого за обед			23,94	13,1	66,4	473,74	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	210	26,0	11,1	15,9	265,06	294
	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	19,95	113
	Печенье промышленного производства	35	2,63	4,13	26,22	145,99	72
Итого за полдник			28,63	15,23	47,12	431,0	
Итого за день			66,99	46,37	175,44	1366,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,57	6,12	25,24	183,79	91
	Какао с молоком	200	4,04	3,42	14,33	105,37	22
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/7	1,96	5,31	12,52	99,77	16
Итого за завтрак			13,57	14,85	52,09	388,93	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	50	0,5	0,05	0,85	6,5	15
	Суп рыбный (минтай с/м)	200	4,45	3,31	12,86	97,77	95
	Овощное рагу	130	2,94	4,61	18,43	124,61	77
	Тефтели из мяса курицы	80	16,64	5,45	7,96	146,22	42
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,1	17,88	71,51	40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	70
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	8
Итого за обед			28,83	14,07	80,43	554,61	
Полдник	Омлет натуральный	150	11,99	12,16	3,47	171,22	121
	Кабачковая икра промышленного производства	50	1,0	4,5	4,3	61,0	19
	Чай с сахаром	200	-	-	8,0	31,92	113
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	40,2	8
Итого за полдник			14,53	16,94	23,31	304,34	
Итого за день			57,33	46,26	165,63	1294,88	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 14
села Марьино муниципального
образования Успенский район
_____ Нагорная И.Г

« 27 » января 2021г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

3 - 7 лет