

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ МО Плавский
район «Детский сад
комбинированного вида №1»



март

20 25 г.

Примерное двухнедельное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК	Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	№ реце птур
				Б	Ж	У		
	1 завтрак	Лапша молочная	200	5,75	5,1	18,83	165,2	100
		Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	49,0	413
		Горячий бутерброд с маслом	45	2,76	8,5	16,4	153,0	1
	2 завтрак	Сок	100	0,54	0,46	29,34	68,0	418
	итого за завтрак			9,11	14,1	74,56	435,2	
	обед	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,76	50,36	10
		Суп шахтерский со сметаной	200/ 11	3,02	6,12	13,5	117,0	86
		Голубцы	190	19,3	10,5	19,54	332,0	314
		Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	25,21	102,7	394
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
	итого за обед			26,88	20,1	86,91	709,06	
	уплотнённый полдник	Суфле творожное	120	21,0	14,38	20,58	296,4	251
		Молочный соус	40,0	0,58	1,4	3,98	40,48	369
		Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	49,0	413
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	23,36	94,4	
		Сушка	30	1,9	2,3	15,32	105,2	
	итого за полдник			26,7	19,08	71,23	585,5	
	итого за день			62,69	53,28	232,7	1730,3	

2 день Вторник	Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	
				Б	Ж	У		
	1завтрак	Каша манная молочная	200	5,6	5,8	22,8	192,4	182
		Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89,0	413
		Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	26,6	156,0	2
	2завтрак	Снежок	100	2,8	2,5	11,2	80,0	420
	итого за завтрак			13,56	14,57	64,9	517,4	
	обед	Салат из свеклы с сол. огурцом	60	0,9	3,7	4,0	52,6	37
		Суп рыбный со сметаной	200/ 11	6,87	6,72	11,46	133,8	90
		Котлета рыбная	80	12,81	6,41	3,29	122,0	284
		Картофельное пюре	150	3,7	6,32	24,7	136,5	339
		Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
	итого за обед			27,25	23,76	88,92	630,9	
	уплотнён ный полдник	Оладьи печеночные	80	17,21	11,6	13,84	182,88	409
		Макароны отварные	150	5,0	3,06	31,88	190,5	219
		Молоко	180	5,48	4,88	9,07	75,0	419
		Сухари	30	2,25	3,18	21,48	119,1	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	23,36	94,4	
	итого за полдник			33,1	23,68	99,63	661,88	
	итого за день			73,91	62,0	253,45	1810,2	
3 день СРЕДА	1завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,14	5,0	10,2	209,5	182
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	417
		Бутерброд с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,89	180,0	3
	2завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	386
	итого за завтрак			16,99	17,14	66,91	591,5	
	обед	Салат из соленых огурцов	60	0,5	3,2	1,6	37,5	20
		Суп - лапша	200	4,4	3,55	16,5	109,48	88
		Плов	200	23,07	11,38	49,1	335,0	348
		Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	21,6	97,6	390
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
	итого за обед			30,49	18,65	113,7	686,58	
	Уплотнён ный полдник	Винегрет	180	2,73	10,46	16,8	167,4	46
		Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,48	227
		Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	49,0	413
		Плюшка	70	3,5	3,75	36,27	187,0	437
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	23,36	94,4	
	Итого за полдник			14,53	19,81	86,7	561,28	
	итого за день			62,01	55,6	267,3	1839,4	

4 день четверг	Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	№ реце птур ы
				Б	Ж	У		
	1завтрак	Каша кукурузная молочная	200	5,4	5,9	25,32	182,5	182
		Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41,0	412
		Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	12,79	136,0	1
	2завтрак	Фрукты	100	0,7	0,3	10,3	46,0	386
	Итого за завтрак			8,67	13,87	58,61	405,5	
	обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,16	5,9	56,7	26
		Борщ со сметаной	200/ 11	7,19	5,8	11,6	128,0	68
		Котлета рыбная	80	12,81	6,41	3,29	122,0	284
		Рис отварной с маслом	150	3,6	4,4	37,5	206,4	330
		Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	25,21	102,7	394
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,7	
	Итого за обед			27,56	20,15	108,4	723,5	
	Уплотнённый полдник	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,79	6,77	53,06	320,0	179
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	23,36	94,4	
		Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	49,0	411
		Коржик	70	4,22	8,76	37,74	193,0	492
	Итого за полдник			19,23	16,53	124,15	656,4	
	Итого за день			55,46	50,55	291,16	1785,4	
5 день ПЯТНИЦА	1завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,1	7,3	26,2	199,5	182
		Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
		Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	26,62	156,0	2
	2завтрак	Фрукты	100	0,9	0,2	10,78	98,0	386
	Итого за завтрак			11,16	13,77	77,91	542,5	
	обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,69	5,02	56,0	34
		Суп гороховый	200	4,0	3,8	12,28	109,0	86
		Котлета куриная	80	12,53	10,68	12,96	202,0	322
		Овощное пюре	150	3,6	4,49	14,88	159,0	348
		Напиток из шиповника и с/фр	180	0,5	0,4	21,8	99,85	316
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
	Итого за обед			23,85	23,42	91,84	732,85	
		Гуляш из мяса птицы	80	6,0	7,6	2,47	124,8	293
		Макароны отварные	150	5,0	3,06	31,88	190,5	219
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	23,36	94,4	
		Кисель	180			18,0	60,0	396
		Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,2	
	Итого за полдник			16,41	14,56	98,03	594,9	
	Итого за день			51,42	51,75	267,78	1870,3	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК	1 завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,0	179
		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
		Горячий бутерброд с сыром	55	6,68	8,15	19,89	180,0	3
	2 завтрак	Сок	100	0,54	0,46	29,34	68,0	418
	Итого за завтрак			10,43	12,7	96,41	486,0	
	обед	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,76	50,36	10
		Суп с фрикадельками	200	4,4	3,55	16,5	119,48	88
		Шницель куриный	80	12,53	10,68	12,96	202,0	322
		Картофельное пюре	150	3,7	6,32	24,7	136,5	339
		Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	25,21	102,7	394
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
	Итого за обед			25,19	24,03	108,03	718,04	
	Уплотненный полдник	Сырники	120	22,43	15,2	13,68	280,8	245
		Сгущенное молоко	20	1,8	2,13	14,0	89,0	413
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	21,36	94,4	
		Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	49,0	411
	Итого за полдник			29,7	21,51	80,51	622,3	492
	Итого за день			65,32	58,24	284,95	1826,3	
7 день ВТОРНИК	1 завтрак	Каша молочная «дружба»	200	5,3	5,13	18,0	227,7	182
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	417
		Бутерброд с маслом	45	2,76	8,5	16,4	153,0	1
	2 завтрак	Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,7	386
	Итого за завтрак			12,17	17,26	61,0	536,4	
	обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,04	2,66	5,1	48,19	35
		Рассольник со сметаной	200/11	4,84	2,88	2,63	105,8	82
		Биточки рыбные	80	12,81	6,41	3,29	122,0	284
		Макароны отварные	150	5,0	3,06	31,88	190,5	219
		Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	90,0	394
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
	Итого за обед			26,66	15,62	86,47	663,49	
		Плов	200	23,07	11,38	49,1	335,0	348
		Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
		Пирожок с повидлом	70	4,22	8,76	37,74	136,3	457
		Хлеб пшеничный	40	2,76	0,96	23,36	94,4	
	Итого за полдник			32,72	23,44	124,51	654,7	
	Итого за день			77,55	56,32	271,98	1854,6	

8 день СРЕДА	Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	№ реце птур ы
				Б	Ж	У		
	1 завтрак	Омлет	120	9,7	12,4	1,95	234,0	229
		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
		Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	26,62	156,0	2
	2 завтрак	Сок	100	0,54	0,46	29,34	68,0	418
	Итого за завтрак			12,85	16,81	68,11	499,0	
	обед	Сельдь с маслом	50	1,5	6,28	14,4	113,0	21
		Щи со сметаной	200/ 11	2,9	5,7	6,8	95,0	73
		Гуляш куриный	80	6,0	7,6	2,47	124,8	293
		Гречка отварная	150	8,96	5,4	39,8	242,8	179
		Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	21,6	97,6	390
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
	Итого за обед			21,88	25,5	109,97	780,2	
		Жаркое по домашнему	200	18,9	15,9	20,0	331,8	292
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	23,36	94,4	
		Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	49,0	411
		Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,2	
	Итого за полдник			26,7	19,08	71,23	600,4	
	Итого за день			61,43	61,39	251,31	1879,6	
9 день ЧЕТВЕРГ	1 завтрак	Макароны с сыром	200	9,29	10,1	22,78	219,2	220
		Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2,41	14,46	91,0	414
		Бутерброд с маслом	45	2,76	8,5	14,31	153,0	1
	2 завтрак	Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,7	386
	Итого за завтрак			15,07	21,45	62,33	511,9	
	обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,69	5,02	56,0	34
		Суп гороховый	200	4,4	4,2	13,0	107,8	87
		Оладьи печеночные	80	17,21	11,6	13,84	182,88	409
		Рис отварной	150	3,6	4,4	37,5	206,4	330
		Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	25,0	102,7	394
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
	Итого за обед			28,82	24,26	119,26	762,8	
	Уплотнённый полдник	Овощное рагу	200	3,6	4,49	14,88	170,6	348
		Кисель	180			18,0	60,0	396
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,96	23,36	94,4	
		Пряник	30	1,13	1,39	10,19	100,6	
	Итого за полдник			7,89	6,84	66,43	425,6	
	Итого за день			51,78	52,55	248,02	1700,3	

10 день
ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,6	5,8	22,8	192,4	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	49,0	411
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,68	8,45	19,89	180,0	2
2 завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	386
Итого за завтрак			13,84	14,79	73,68	516,4	
обед	Салат из соленого огурца с луком	60	0,56	3,26	1,8	38,5	21
	Свекольник со сметаной	200/ 11	7,92	6,3	11,74	128,75	82
	Вермишелевая запеканка с мясом птицы	200	19,0	10,96	57,0	371,26	309
	Компот из с/фруктов и шиповника	180	0,5	0,4	21,8	99,85	316
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107,0	
Итого за обед			30,34	21,28	117,24	745,36	
Уплотнённый полдник	Оладьи с сахаром	125	3,07	11,38	49,1	335,0	337
	Снежок	180	5,04	4,5	20,16	144,0	420
	Зефир	30	0,24	0,03	23,49	117,8	492
Итого за полдник			8,35	15,91	92,75	596,8	
Итого за день			52,53	51,98	283,67	1858,6	
Среднее значение за период			61,32	55,21	264,9	1833,8	