

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ
детским садом №4 села Унароково
Г.Г. Вольжева
Приказ от 25.11.2014 № 64

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 3-х до 7 лет с 8-10 часовым пребыванием

сезон: зимнее-весенний

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал	N Рецептуры*
завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	3,86	3,56	23,69	142,24	№ 199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Бутерброд с маслом	23/6	1,86	3,85	1,17	87,52	№ 1
	итого:	388	8,39	9,75	39,17	318,76	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	112	0,44	0,44	10,97	49,28	№ 386
	ИТОГО:	112	0,44	0,44	10,97	49,28	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	№ 21
	Борщ с мясом и сметаной	200/12/7	8,09	6,86	11,21	139,2	№ 68
	Суфле из рыбы	80	12,14	3,66	3,29	123,35	№ 284
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	№ 373
	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	№ 339
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	0	18,18	76,8	№ 418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	786,5	30,19	20,43	72,18	676,91	
полдник	Пирожок печенный из дрожжевого теста	60	3,5	3,75	34,77	187	№ 437
	Молоко кипяченое	190	5,77	5,14	9,56	107,66	№ 419
	итого:	250	9,27	8,89	44,33	294,66	
ВСЕГО за 1 день:		1536,5	48,29	39,51	166,65	1339,61	

2 день							
завтрак	Каша вязкая манная	180	3,94	4,59	26,64	163,74	№ 182
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с сыром	30/15	4,03	2,74	6,6	120,4	№ 1
	итого:	405	8,01	7,34	40,23	312,14	
второй завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	115	0,57	0	11,61	49,06	№ 418
	Кондитерское изделия (печенье)	44	2,04	5,58	19,74	135,81	
	итого:	159	2,61	5,58	31,35	184,87	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	№ 34
	Суп картофельный с пшеничной крупой и говядиной	200/12	2,15	2,26	13,702	83,94	№ 86
	Запеканка из печени с рисом	180	22,26	5,28	24	234,5	№ 311
	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	37,05	№ 372
	Кисель из яблок сушеных	180	0,2	0,01	31,74	127,98	№ 397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	754,5	31	14,44	91,352	675,8	
полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	№ 254
	Кефир	180	4,35	4,5	7,2	90	№ 420
	итого:	280	17,96	15,17	21,83	299	
ВСЕГО за 2 день:		1598,5	59,58	42,53	184,762	1471,81	
3 день							
завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	№ 10
	Омлет натуральный	135	13,86	18,9	2,61	134,1	№ 229
	Кофейный напиток с молоком	180	0,95	3,84	12,76	145,23	№ 414
	Бутерброд с повидлом	30/14	2,37	0,3	9,98	105,15	№ 2
	итого:	419	18,97	26,15	29,1	434,64	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 386
	итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,38	0	0,88	6,5	**
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/7	1,57	4,95	7,03	79,00	№ 73
	Гуляш из отварного мяса	80/80	19,34	15,28	4,91	234,37	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	135	5,49	4,21	26,37	165,48	№ 219
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	0	18,18	76,8	№ 418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	804,5	32,52	25,19	71,33	698,14	
полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,65	2,83	31,38	169,2	№ 449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	итого:	240	7,32	5,17	45,69	258,2	
ВСЕГО за 3 день:		1563,5	59,21	56,91	155,92	1434,98	

4 день							
завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,21	4,93	16,71	132,12	№ 101
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№ 416
	Бутерброд с маслом	30/5	2,42	3,92	7,61	128,49	№ 1
	итого:	397	11,41	12,11	39,87	367,41	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 386
	итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,51	43,7	№ 21
	Суп картофельный с клецками и говядиной	200/10/12	2,12	2,89	12,351	83,98	№ 91
	Рыба припущенная	80	13,51	0,95	0,25	72	№ 259
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№ 339
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	0	18,18	76,8	№ 418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	749,5	25,13	11,92	69,691	549,72	
полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью	60	2,11	2,4	16,66	97	№ 437
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	итого:	240	2,15	2,41	23,65	125	
ВСЕГО за 4 день:		1486,5	39,09	26,84	143,011	1086,13	
5 день							
завтрак	Суп молочный с клецками	180	4,26	4,84	9,71	99,54	№ 105
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с сыром	20/15	3,92	2,58	6,27	117,31	№ 3/1
	итого:	395	8,22	7,43	22,97	244,85	
второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 386
	итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	№ 34
	Борщ с мясом и сметаной	200/12/7	8,09	6,86	11,21	139,2	№ 68
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	№ 322
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,33	31,68	183,6	№ 330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25,00	71,7	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,00	№ 1/2
	итого:	756,5	31,55	27,45	100,33	798,83	
полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	№ 251
	Молоко кипяченое	190	5,92	5,01	9,81	110,49	№ 419
	итого:	290	23,46	17,06	26,96	357,49	
ВСЕГО за 5 день:		1541,5	63,63	52,34	160,06	1445,17	

6 день							
завтрак	Каша вязкая ячневая	180	5,22	5,00	16,72	132,12	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	180	0,95	3,84	12,76	145,23	№ 414
	Бутерброд с повидлом	30/14	2,37	0,3	9,98	105,15	№ 2
	итого:	404	8,54	9,14	39,46	382,5	
второй завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	115	0,57	0	11,61	49,06	№ 418
	итого:	115	0,57	0	11,61	49,06	
обед	овощи по сезону	50	0,38	0	0,88	6,5	**
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	200/12	4,44	4,27	13,05	108,28	№ 87
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,27	1,50	5,85	93,72	№ 279
	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	№ 340
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	№ 400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	751,5	23,29	11,19	78,94	580,83	
полдник	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193,00	№ 457
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,00	№ 420
	итого:	240	9,44	9,31	40,51	283	
ВСЕГО за 6 день:		1510,5	41,84	29,64	170,52	1295,39	
7 день							
завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	№ 10
	Омлет натуральный	135	13,86	18,9	2,61	134,1	№ 229
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№ 416
	Бутерброд с маслом	30/5	2,42	3,92	7,61	128,49	№ 3
	итого:	410	21,85	29,19	29,52	419,55	
второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 386
	итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	№34
	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/12/7	1,87	5,15	13,521	108,04	№ 82
	Макаронник с печенью	160	15,26	3,66	35,94	245,9	№ 309
	Капуста отварная с маслом	84	1,16	2,68	3,18	41,6	№ 138
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	180	0,9	0	18,18	76,8	№ 418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	770,5	24,88	15,89	89,801	664,67	
полдник	Печенье	48	3,94	10,78	58,75	262,56	
	Молоко кипяченое	190	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
	итого:	238	9,42	15,66	67,82	364,56	
ВСЕГО за 7 день:		1518,5	56,55	61,14	196,941	1492,78	

8 день							
завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,21	4,93	16,71	132,12	№ 101
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с сыром	30/15	3,92	2,58	6,27	117,31	№ 1
	итого:	405	9,17	7,52	29,97	277,43	
второй завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	115	0,57	0	11,61	49,06	№ 418
	итого:	115	0,57	0	11,61	49,06	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	№ 20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	9,13	2,00	12,51	142,12	№ 89
	Суфле куриное	70	10,92	11,01	2,14	151,37	№ 327
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	№ 354
	Кисель из яблок сушеных	150	0,16	0,01	26,45	106,65	№ 397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	707,5	28,6	21,88	70,74	686,03	
полдник	Булочка домашняя	60	4,36	7,51	32,35	214,8	№ 452
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	№ 420
	итого:	240	9,58	12,01	39,55	304,8	
ВСЕГО за 8 день:		1467,5	47,92	41,41	151,87	1317,32	
9 день							
завтрак	Каша вязкая гречневая	180	5,25	5,46	29,05	186,75	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	180	0,95	3,84	12,76	145,23	№ 414
	Бутерброд с маслом	30/5	2,42	3,92	1,51	104,09	№ 2
	итого:	395	8,62	13,22	43,32	436,07	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 386
	итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	№ 34
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/12/7	1,64	4,98	10,44	93,44	№ 63
	Рыба тушеная с овощами	80	7,64	2,27	2,2	81,17	№ 261
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	№ 339
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	756,5	18,07	16,46	59,04	532,19	
полдник	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/7,5	15,33	11,88	24,59	267	№ 249
	Молоко кипяченое	184	5,58	4,72	9,25	104,25	№ 419
	итого:	291,5	20,91	16,6	33,84	371,25	
ВСЕГО за 9 день:		1543	48	46,68	146	1383,51	

10 день							
завтрак	Каша жидкая рисовая	180	4,33	4,57	15,14	119,16	№ 199
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с маслом	20/6	1,63	3,82	1,03	80,43	№ 1
	итого:	385	6	8,4	23,16	227,59	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 386
	итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,51	43,7	№ 21
	Рассольник со сметаной	200/8	1,49	5,25	10,73	96,2	№ 79
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	№ 292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,01	25	101,7	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	1,44	70,99	№ 1/1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65	№ 1/2
	итого:	725,5	34,96	16,01	76,15	642,59	
полдник	Сырники из творога с повидлом	60/12	11,16	7,59	13,77	168,48	№ 245
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	№ 420
	итого:	252	16,38	12,09	20,97	258,48	
ВСЕГО за 10 день:		1462,5	57,74	36,9	130,08	1172,66	

Итого за весь период	15238,5	405,89	433,9	1605,814	13439,36	
Среднее значение за период	1523,85	40,59	43,39	160,58	1343,94	
норма	1100	40,5	45	195,75	1350	
отклонения от норм		-0,09	1,61	35,17	6,06	
отклонения от норм в процентах		0,2	-3,6	-18,0	-0,4	

*Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна 2016г

** Техничко-технологические карты, составленные на основании сборника рецептов