

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ 4

О.А. Гаранина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Яйцо вареное	100	5,08	4,6	0,28	62,8		368
	Икра кабачковая	50	1,04	4,095	4,81	59,02	9,75	50
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,413	2,694	2,94	45,014		396
	Бутерброд с сыром, маслом	30/9/2,5	5,076	5,81	14,51	131,865	0,08	2
	ИТОГО:	391,5	13,61	17,199	22,54	298,7	9,83	
2 завтрак:	Сок натуральный яблочный	190	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО:	581,5	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед:	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	3,425	6,456	18,25	147,68	43,385	67
	Шницель рыбный натуральный	80	22,23	15,11	52,9	434,686	2,385	646
	Свекла тушеная	130	3,11	4,86	14,15	112,65	25,74	
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	658	30,528	21,973	145,05	763,55	51,37	
Полдник:	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,34	4,57	15,15	119,16	0,82	94
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	89,96	1,26	401
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	ИТОГО:	400	11,08	9,23	32,07	256,72	2,93	
	ВСЕГО за 1 день:	1639.5	55,97	48,552	214,81	1387,97	67,13	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Каша манная с изюмом и яблоками	180	5,42	5,89	29	190,44	2,01	179
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30//5	2,32	3,87	14,65	104,45	0	1
	ИТОГО:	395	7,8	9,78	53,64	334,89	2,04	

2 завтрак:	Напиток витаминизированный промышленного производства	190	0,9	0	21,06	84,6	3,6	
	ИТОГО:	585	8,7	9,78	74,7	419,49	5,64	
Обед:	Суп картофельный с гречками	180/15	2,69	2,89	12,39	86,45	6,74	200/115
	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Плов из птицы	200	10,48	3,13	6,81	96,84	2,14	258
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	663	19,59	11,07	77,126	490,99	39,03	
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	15,28	10,75	25,28	235,85	1,74	236/
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	101,33	0,6	401
	Кондитерские изделия	40	1,45	5,35	38,3	198		
	ИТОГО:	340	22,53	21,1	71,98	535,18	0,93	
	ВСЕГО за 2 день:	1588,00	50,82	41,95	223,806	1445,66	45,6	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,97	6,66	19,94	207,77		93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с сыром	30/10	4,986	5,75	14,603	132,765	0,08	2
	ИТОГО:	400	11,016	12,43	44,533	380,5	0,11	
2 завтрак:	Сок натуральный яблочный	180	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО:	580	11,916	12,43	65,593	465,135	3,71	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	5,49	5,26	16,32	134,75	5,82	81
	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Гуляш из отварного мяса	80/20	20,416	17,403	9,332	277,52	10,78	591
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,004	3,476	31,968	179,29		688
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	678	33,96	26,687	97,886	772,7	22,7	
Полдник:	Каша молочная ячневая	180	8,06	7,34	35,39	281,85		
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	101,33	0,6	401
	Булочка промышленного производства	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	ИТОГО:	410	17,66	12,74	68,09	502,18	0,6	
	ВСЕГО за 3 день:	1668,00	63,536	51,857	231,569	1740	26,51	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Сырники со сметаной	130/8	5,94	2,97	32,96	319,8	1,05	233

	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,4	12,76	84	1,18	395
	Бутерброд с сыром	30/9	2,32	3,87	14,65	104,45	0	
	ИТОГО:	477	11,07	9,24	60,37	508,25	2,23	
2 завтрак:	Фрукты свежие по сезону	100	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО:	557	17,36	9,24	81,43	592,85	5,83	
Обед:	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Свекольник со сметаной	180/7	2,25	5,63	15,79	115,57	6,57	67
	Котлеты рубленые из говядины	80	9,32	7,07	9,64	139	0,09	281
	Капуста тушеная	130	6,037	8,415	35,132	240,49	38,04	345
	Кисель из свежих плодов (яблок)	180	0,15	0,07	28,42	114,79	1,28	378
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	665	19,61	21,51	106,46	703,2	45,98	
Полдник	Оладьи обыкновенные со сгущенным молоком	80/25	7,187	5,892	42,5	244,67		1103
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	101,33	0,6	401
	ИТОГО:	285	13,427	11,162	80,19	467	3,23	
	ВСЕГО за 4 день:	1427,00	50,397	41,912	268,08	1763	51,81	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Каша «Дружба» (из смеси гречневой и пшенной круп)	180	9,23	10,03	39,62	285,17	1,2	177
	Чай с молоком	180	2,95	3,23	14,674	126,7	0,06	392
	Бутерброд с маслом	30//5	2,32	3,87	14,65	104,45	0	1
	ИТОГО:	395,00	14,5	17,13	68,94	516,32	1,26	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	ИТОГО:	495	14,9	17,53	78,74	642,06	11,26	
Обед:	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,69	2,83	17,14	104,75	8,25	82
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-смет соусе	80/20	17,81	16,46	4,96	243,4	1,98	278
	Каша ячневая вязкая	130	5,07	5,38	31,1	193,04	0	314
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	678	28,62	25,217	93,466	722,4	15,83	
Полдник:	Запеканка картофельная с мясом	130	5,78	12,55	0,21	136,5	0	275
	Кондитерские изделия	20	3,1	4,86	14,14	112,65	25,74	336

	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,12	7,29	35,7	0	
	ИТОГО:	370	0,08	17,55	31,63	324,85	25,77	
	ВСЕГО за 5 день:	1260,00	53,6	60,297	203,84	1689,3	52,86	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Омлет натуральный	130	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,1	73,2	4,2	50
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,81	2,4	12,76	84	1,18	395
	Бутерброд с маслом	30//5	2,32	3,87	14,65	104,45	0	1
	ИТОГО:	415	13,85	25,13	34,02	417,75	5,53	
2 завтрак:	Напиток витаминизированный промышленного производства	190	0,95	0	22,23	89,3	3,8	
	ИТОГО:	605	14,8	25,13	56,25	507,05	9,33	
Обед:	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Суп рисовый с томатной пастой (харчо)	180	7,48	6,11	18,93	152,04	7,91	204
	Котлета рыбная	80	16,183	6,588	111,318	173,55	0	255
	Капуста тушеная	130	3,11	4,86	14,15	112,65	25,74	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	658	29,823	18,105	184,66	619,43	39,25	
Полдник:	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,369	7,24	19,427	202,72		94
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	101,33	0,6	401
	Кондитерские изделия	40	1,45	5,35	38,3	198		
	ИТОГО:	400	6,819	17,69	66,127	502,05	0,6	
	ВСЕГО за 6 день:	1663,00	51,442	60,925	307,04	1628,5	49,18	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Вареники ленивые со сметаной	150/20	29,94	25,13	30,98	470,87	0,3	230
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,52	12,95	123,68		395
	Бутерброд с сыром, маслом	30//9/2,5	3,7	7,07	9,76	119,5	0,06	2
	ИТОГО:	411,5	36,78	35,72	53,69	714,05	0,9	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	ИТОГО:	511,5	37,18	36,12	63,49	761,05	10,9	
Обед:	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Суп картофельный с клецками	180/20	5,73	5,45	39,33	230,21	29,99	85
	Фрикадельки из птицы	80	27,279	11,446	11,625	263,26	0,71	308
	Каша гречневая	130	2,7	6,08	15,84	128,85	12,86	344

	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	678	38,76	23,523	107,06	803,5	49,16	
Полдник:	Каша молочная манная	180	8,29	7,508	38,721	294,448		5//4
	Кондитерские изделия	20	1,45	5,35	38,3	198		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	ИТОГО:	380	9,8	12,878	122,9	532,45	1,71	
	ВСЕГО за 7 день:	1569,5	85,74	72,521	293,45	2097	61,77	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Нарезка овощная	60	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Омлет натуральный	130	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30//5	2,32	3,87	14,65	104,45	0	
	ИТОГО:	405	10,95	17,377	27,446	311,197	4,23	
2 завтрак:	Сок натуральный яблочный	190	0,75	0	17,55	70,5	3	401
	ИТОГО:	595	11,7	17,377	44,996	381,697	7,23	
Обед:	Нарезка овощная	50	1,05	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Суп картофельный	180	2,284	2,95	18,13	109,52	21,9	77
	Мясо духовое	200	14,685	15,453	31,812	325,8	38,84	588
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,2	0,01	31,74	127,98	0,13	379
	Хлеб ржаной	38	1,86	2,86	3,86	4,86	0	
	ИТОГО:	648	20,079	21,3	86,838	577,907	64,92	
Полдник:	Каша молочная ячневая	180	18,07	15,56	35,178	353,38	41,3	626
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	ИТОГО:	400	21,17	15,9	64,608	488,58	41,33	
	ВСЕГО за 8 день:	1643,00	52,949	54,577	196,442	1448,184	113,48	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,32	5,73	20,72	159,72	1	93
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30//5	2,32	3,87	14,65	104,45	0	1
	ИТОГО:	415	8,7	9,62	45,36	304,17	1,03	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	ИТОГО:	515	9,1	10,02	55,16	351,17	11,03	
Обед:	Нарезка овощная	50	1,053	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Суп картофельный	180	6,64	5,18	15,44	135	11,19	83
	Биточек рубленый из говядины	80	10,48	3,13	6,81	96,84	2,14	258

	Капуста тушеная	130	3,11	4,86	14,15	112,65	25,74	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	1,47	0	40,65	160,25	4,5	372
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	658	24,613	13,577	95,826	598,087	47,62	
Полдник:	Оладьи обыкновенные со сгущенным молоком	80/25	7,187	5,892	42,5	244,67	0	1103
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	89,96	1,26	401
	ИТОГО:	285	12,407	10,392	49,7	334,63	1,26	
	ВСЕГО за 9 день:	1458,00	46,12	33,989	200,686	1283,887	59,91	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,72	132,12	0,82	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	397
	Бутерброд с сыром	30/10	4,74	7,425	14,535	145	0,07	2
	ИТОГО:	400	13,74	15,615	46,805	383,92	2,33	
2 завтрак:	Сок натуральный яблочный	190	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО:	590	14,49	4,82	15,04	454,42	5,33	
Обед	Нарезка овощная	50	1,053	0,027	1,296	9,747	4,05	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) , со сметаной	180/8	2,89	6,28	14,44	125,88	18,76	59
	Шницель рыбный натуральный	80	8,95	6,79	9,26	133,51	0,09	282/354
	Каша гречневая	130	3,527	1,727	22,752	119,358	20	340
	Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,03	28,93	117,71	0,42	376
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,6	0	
	ИТОГО:	666	18,74	15,234	94,158	589,805	43,32	
Полдник:	Суп молочный с ячневой крупой	180	5,62	3,58	19,23	128	0,82	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Булочка промышленного производства	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	ИТОГО:	410	9,48	4	53,52	287	0,85	
	ВСЕГО за 10 день:	1666,00	42,71	24,054	162,718	1331,225	49,5	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-20%
П завтрак – 4-5 %
Обед – 33-35,5 %
Уплотненный полдник – 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	55,97	48,552	214,81	1387,97	67,13
2	50,82	41,95	223,806	1445,66	45,6
3	63,536	51,857	231,569	1740	26,51
4	50,397	41,912	268,08	1763	41,7
5	53,6	60,297	203,84	1689,3	52,86
6	51,442	60,925	307,04	1628,5	49,18
7	85,74	23,523	293,45	2097	61,77
8	52,949	54,577	196,442	1448,184	113,48
9	46,12	33,989	200,686	1283,887	59,91
10	42,71	24,054	162,718	1331,225	49,5
СРЕДНЕЕ	55,3284	44,1636	230,2441	1581,473	56,764

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации
питания детей в ДОУ с
8-10-часовым
пребыванием**

*Возрастная категория: от
3 до 7 лет*