

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ № 2
Саватеева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	
	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	2,65
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	
	ИТОГО:		9,45	11,47	48,61	355	4,3	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
Обед:	Овощи в ассортименте	50	0,48	0,07	1,56	8,40	6,00	
	Суп гороховый	200	4,51	4,32	15,32	117,1	5,81	81
	Котлета куриная рубленая	70	8,91	12,75	7,27	179,6	0,28	
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	258
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		20,0	23,36	86,49	547,5	30,75	
Полдник:								
	Омлет с зеленым горошком	100	9,2	12,18	5,19	165	3,53	111
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		11,5	13,34	28,41	268,6	4,18	
	ВСЕГО за 1 день:		41,9	48,17	185,74	1260,4		
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Вареники ленивые со сметаной	160	22,2	16,29	32,97	327	0,29	230
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	
	ИТОГО:		15,8	21,95	51,59	527	1,29	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	368
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
Обед:	Нарезка из овощей	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	
	Суп рисовый и томатной пастой (харчо)	200	7,36	6,09	19,72	154,06	8,25	204
	Рагу овощное с мясом	200	14,11	8,24	26,97	226,16	12,85	344

	говядины							
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		25,2	14,96	100,39	624,52	27,46	
Полдник:	Суп молочный с геркулесом	180	5,76	6,63	18,28	156	1,17	94
	Кондитерские изделия	40	4,34	4,57	39,27	117,20	0,00	41
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	ИТОГО:		13,7	15,7	64,75	363,2	2,43	
	ВСЕГО за 2 день:		55,7	52,61	238,91	1600	34,98	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	54
	Рыба по-польски	130	12,14	6,32	7,76	144,71	0,22	254
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		13,9	12,97	39,8	349,2	4,28	
2 завтрак:	Яблоки свежие	106	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	401
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
	Нарезка из овощей	50	0,48	0,07	1,5	8,4	6	10
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	57
	Котлета из говядины в томатной подливке	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	282
	Каша ячневая	130	2,37	3,1	15,27	98,45		54
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		17,8	16,59	87,37	572,98	11,46	
Полдник:	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	395
	оладьи	80	6,5	6,6	31,5	160,5	0	400
	Со сгущенным молоком	25	2,22	2,07	13,43	80,27	0	477
	ИТОГО:		13,9	13,17	52,49	332,77	0,54	
	ВСЕГО за 3 день:		48	43,8	187,5	1290,17	24,28	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	180	5,85	5,81	19,99	155	1	
	Кондитерские изделия	25						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
	ИТОГО:		11,2	14,95	62,1	425	0,21	
2 завтрак:	Яблоки свежие	106	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
	ИТОГО:							
Обед:	Овощная нарезка	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	10
	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,52	2,79	17	103,2	8,25	85
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	298
	Пюре картофельное	130	3,05	5,24	18,06	142	17,95	314
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		19,6	16,68	95,92	625,6	33,37	
Полдник:	Крупеник	100	9,25	8,67	19,37	195,5	0,54	48
	Со сгущенным молоком	25	2,22	2,07	13,43	80,27	0	

	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	397
	ИТОГО:		16,6	15,24	40,36	367,7	1,08	
	ВСЕГО за 4 день:		47,9	47,19	206,2	1418,3	42,66	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Суп молочный гречневый	180	5,85	5,81	19,99	155	1	93
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	0	392
	Кондитерские изделия	25	0,25	2,12	17,5	85		
	Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	20/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
	ИТОГО:		11,1	14,93	52,11	325	1,19	
2 завтрак:	Яблоки свежие	106	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
	Овощная нарезка	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	
Обед:	Суп картофельный с с пшеном	200	2,18	2,85	14,29	91,50	8,25	80
	Шницель из говядины в томатном соусе	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	
	Макароны отварные со сливочным маслом	130	5,72	5,19	35,5	217,4	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	ИТОГО:		22	16,67	110,6	689	15,42	
Полдник:	Булочка промышленного производства	50	3	4,7	27	155		236
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	401
	ИТОГО:		6,67	7,84	42,82	212	143	
	ВСЕГО за 5 день:		40,15	39,76	212,5	1311	167,6	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6,35	7,64	27,9	206,71	1,81	179
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	395
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		9,21	12,73	51,69	376,3	2,81	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед:	Овощная нарезка	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	81
	Свекольник со сметаной	200	2,68	4,91	18,25	124,2	0,31	4
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	200	18,7	180,1	28	339,9	0,31	282
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		25,6	23,74	99,9	705,4	6,98	
Полдник:	Оладьи	80	6,5	6,6	31,5	160,5	0	275
	Сгущенное молоко	25	2,22	2,07	13,43	80,27	0	336
	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	392
	ИТОГО:		13,9	13,17	52,41	332,77	0,54	
	ВСЕГО за 6 день:		40,11	49,96	211,9	1452,7	18,3	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Яйцо отварное	1,0	5,1	4,6	0,3	63	0	109
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	50
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/9	5,06	7	14,62	145	0,19	
	Кофейный напиток с	200	1,3	1,3	14	92	1	395

	молоком							
	ИТОГО:		12,1	15,73	33,57	346,8	6,95	
2 завтрак:	Яблоки свежие	105	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед:	Щи с капустой и картофелем	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	67
	Овощная нарезка	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	10
	Рыбные биточки в томатном соусе	70	9,36	3,29	6,99	94,5	0,30	255
	Каша гречневая	130	3,36	3,67	15,05	106,7	0	314
	Напиток витаминизированный пром. пр-ва	180	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		19,9	12,54	85,14	533,9	28,37	
Полдник:	Запеканка творожная с яблоками	100	11,61	10,67	14,63	209	1,33	240
	Сгущенное молоко	25	2,22	2,07	13,43	80,27	0	
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	395
	печенье	35	2,38	4,57	23,03	117,20	0,00	
	ИТОГО:		21,4	21,81	58,29	496,47	2,59	
	ВСЕГО за 7 день:		55,8	50,4	184,84	1412,42	45,91	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Суп рисовый молочный	200	4,34	4,57	15,15	119,16	0,82	94
	Кофейный напиток	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	20/5/9	5,06	7	14,62	145	0,19	
	ИТОГО:		9,46					
2 завтрак:	Яблоки свежие	105	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
Обед:	Суп овощной	200	1,75	5,0	11,3	97,43	8,5	202
	Овощная нарезка	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	10
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	155,5	0,79	279
	Картофель тушеный с овощами	130	4,91	6,25	30,19	195,2	7,22	126
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Сок натуральный промышленного производства	180	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		20,4	21,35	99,73	177		
Полдник:	Омлет с мукой	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	
	Икра кабачковая	50	0,7	2,8	4,6	46,8	5,7	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	ИТОГО:		9,77	15,33	16,83	243	6,22	
	ВСЕГО за 8 день:		40	48,5	164,16	1259	41,57	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	200	5,76	6,63	18,2	156	1,17	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	20	5,06	7	14,62	145	0,19	
	ИТОГО:		10,8	13,65	42	341	1,39	
2 завтрак:	Яблоки свежие	106	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед:	Овощная нарезка	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	10
	Суп картофельный с гречкой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,2	80
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном	80	10,27	10,81	20,2	231,42	30,06	282

	соусе							
	Каша пшеничная	130	2,94	3,11	18,01	11,7	0	321
	Напиток витаминизированный пром.пр-ва	180	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		20,1	17,37	102,26	558,82	47,86	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом	100	14,37	13,3	24,04	267,64	0,19	186
	Сгущенное молоко	25	2,22	2,07	13,43	80,27	0	
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	395
	ИТОГО:		21,8	19,87	44,67	437,9	1,45	
	ВСЕГО за 9 день:		53,16	51,21	196,77	1372,9	58,7	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Икра свекольная	70	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	54
	Пудинг рыбный запеченный	80	12,94	6,74	9,63	151	0,31	269
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,6	108	0	41
	ИТОГО:		16,7	13,88	41,62	359,06	4,37	
2 завтрак:	Сок натуральный промышленного производства	180	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,95	00	22,23	89,3	3,80	
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	2,1	3,36	12,1	87,2	5,75	80
	Овощная нарезка	50	0,48	0,07	1,5	8,40	6	10
	Плов с мясом говядины	200	11,2	12,5	25,9	240,75	0,79	643
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	37	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		1726	15,93	91,46	561,65	15,35	
Полдник:	Булочка промышленного производства	50	3	4,7	27	155	0,00	41
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	401
	Яблоки свежие	106	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО		6,99	8,21	50,66	297,2	9,43	
	ВСЕГО за 10 день:		41,91	38,02	205,97	1307,2	32,95	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-20%
II 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	47,03	54,39	213,55	1520,42	4972
2	71,4	52,28	267,55	1713,42	35,01
3	60,85	52,91	205,42	1558,57	37,74
4	39,77	38,67	250,14	1486,19	56,16
5	41,4	32,89	197,79	1256,52	21,27
6	38,92	49,09	173,99	1303,66	51,96
7	49,55	46,32	149,2	1213,06	44,9
8	42,76	43,72	172,81	1259,49	35,62
9	50,35	41,19	189,05	1303,45	44,29
10	36,56	37,82	225,05	1276,22	33,66
СРЕДНЕЕ	47,85	44,9	204,45	1400,87	41,03