

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детского сада
Комбинированного вида №2 «Рябинка»
Поселка Мостовского
О.А. Дьякова
(25) января 2019г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Наименование блюд Приём пищи	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. цен- ность, ккал	Витамин С, мг	№ ре- цептуры
		Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г				
1	2	3	4	5	6	7	8	
1 день								
ЗАВТРАК								
Запеканка рисовая	105/10	5,56	10,44	52,14	225,41	0,17	392	
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	227	
Бутерброд с маслом и сыром	20/8/9	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3	
ИТОГО:		12,55	21,76	84,45	461,41	0,25		
2 ЗАВТРАК								
Плоды или ягоды свежие	90	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847	
ИТОГО:		0,16	0,00	19,30	73,85	1,44		
ОБЕД								
Помидор маринованный/огурец маринованный	50	0,9	5	26	61	5,5	79	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,87	8,25	206	
Жаркое по домашнему	190	2,85	6,75	15,90	136,50	12,00	321	
Сок натуральный промышленного производства	187	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60		
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00		
ИТОГО:		24,51	26,008	129,14	752,11	29,35		
ПОЛДНИК								
Пирожок с повидлом	90	4,55	1,75	33,72	178,65	0,02	142	
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419	
ИТОГО:		10,03	6,63	42,79	280,65	2,48		
ВСЕГО за 1 день:		40,63	49,218	288,87	1550,52	31,06		
2 день								
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога	95	17,6	4,2	14,2	168	0,33	469	
Кондитерские изделия	55	5,40	5,73	49,15	271,70	0,00		
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
ИТОГО:		26,67	13,12	79,17	546,7	1,76		
2 ЗАВТРАК								
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	966	
ИТОГО:		5,22	4,5	7,2	95,4	1,26		
ОБЕД								
Салат из квашеной капусты	60	1,4	4,9	1,5	76	13,5	81	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	2,75	13,51	90,01	10,75	170	
Бефстроганов из отварного мяса	60/30	9,63	8,86	4,00	78,41	0,76	664	
Макаронные изделия отварные	110	3,15	1,20	22,05	175,5	5,55	688	
Компот из смеси с/ф	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36	394	
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	95,20	0,00		
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00		
ИТОГО:		21,83	18,406	101,59	693,82	30,92		
ПОЛДНИК								

Картофель, запечённый в сметанном соусе(372)	125	2,99	5,08	16,13	122,5	3,57	163
Огурец маринованный	50	0,9	5	26	61	5,5	79
Хлеб пшеничный	15	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
ИТОГО:		8,36	12,98	32,94	277,92	15,70	
ВСЕГО за 2 день:		63,42	50,29	218,07	1558,14	50,19	
3 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	4,05	5,00	12,21	103,74	0,65	236
Чай с молоком	180	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с сыром	20/8/9	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3
ИТОГО:		8,5	14,02	44,38	308,24	0,73	
2 ЗАВТРАК							
Кефир	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	966
ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	
ОБЕД							
Помидор квашеный	50	0,66	0,06	2,10	12,00	9,00	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,97	5,63	16,18	153,79	12,00	200
Плов из птицы	70/115/65	10,69	13,83	17,00	252,50	1,15	646
Сок натуральный промышленного производства	195	0,95	0,00	22,29	89,54	3,81	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		21,27	20,11	88,25	656,23	25,96	
ПОЛДНИК							
Консервы овощные закусочный	50	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	
Омлет натуральный	75	6,86	11,33	1,06	133,3	0,00	438
Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		14,18	23,87	66,93	498,6	10,25	
ВСЕГО за 3 день:		49,17	62,5	207,12	1560,27	37,48	
4 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	4,72	4,78	15,97	119,38	0,65	236
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с маслом	20/8	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		7,24	10,82	43,25	268,86	0,65	
2 ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	90	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		0,16	0,00	19,3	73,85	1,44	
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	60	1,4	4,9	1,5	76	13,5	81
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,83	19,84	120,41	8,20	208
Птица тушёная в соусе с овощами (367)	230	12,13	8,96	21,63	216	9,59	319
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,08	99,00	0,00	859
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		21,03	24,45	91,19	705,22	45,57	
ПОЛДНИК							
Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	115	18,27	20,54	28,74	372,49	5,62	626
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	965
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		25,77	25,28	51,96	541,09	7,96	
ВСЕГО за 4 день:		54,2	60,55	205,7	1589,02	55,62	

5 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	3,60	3,80	14,60	108,00	0,60	236
Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
Бутерброд с маслом и сыром	20/8/9	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3
ИТОГО:		8,05	12,82	46,77	312,5	0,68	
2 ЗАВТРАК							
Напиток витаминизированный промышленного производства	185	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	
Плоды или ягоды свежие	90	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		1,06	0	40,36	158,45	5,04	
ОБЕД							
Салат из маринованных огурцов	60	0,54	3,00	1,56	36,60	3,30	56
Бульон рыбный детский	250	0,275	0,1	0,037	2,5	0	61
Биточек из говядины	80	10,20	8,20	9,34	153,74	0,00	608
Каша ячневая вязкая	120	3,21	4,14	20,79	136,18	0,00	681
Кисель из смеси сухофруктов	180	0,18	0,00	29,34	118,80	0,00	874
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		23,61	16,42	108,3	700,39	14,62	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом (фарш 501)	110	14,48	8,61	45,85	317,42	0,06	441
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	966
ИТОГО:		9,39	4,48	66,62	337,7	5,04	
ВСЕГО за 5 день:		46,27	38,22	169,25	1447,79	20,88	
6 день							
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	70	5,2	10	10,6	112	0,00	536
Каша пшеничная вязкая	120	4,53	4,93	21,97	153,20	0,00	681
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом	20/8	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		8,82	16,04	32,68	285,68	4,20	
2 ЗАВТРАК							
Плоды или ягоды свежие	90	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,82	5,69	14,71	136,16	10,90	209
Пудинг из говядины (запеченный)	75	15,07	14,76	0,49	149,27	0,02	624
Свекла, тушеная с яблоками	140	1,95	5,85	16,05	113,50	1,80	318
Кисель из смеси сухофруктов	180	0,18	0,00	29,34	118,80	0,00	874
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		27,56	29,90	92,83	702,73	16,02	
ПОЛДНИК							
Огурец маринованный-соленый	50	0,9	5	26	61	5,5	79
Пудинг рыбный запеченный	95	11,22	6,56	8,31	137,31	0,17	285
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		13,3	13,77	48,21	336,82	8,14	
ВСЕГО за 6 день:		49,84	59,71	193,02	1399,08	29,8	
7 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	236
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с повидлом	20/8/20	3,12	7,57	25,67	185,7	0,00	4
ИТОГО:		7,38	11,92	53,15	316,95	0,65	
2 ЗАВТРАК							
Плоды ил ягоды свежие	85	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35	847

ИТОГО:		0,15	0	18	69	1,35	
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	60	1,4	4,9	1,5	76	13,5	81
Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2,00	2,50	3,75	47,50	12,50	193
Котлета	80	10,20	8,20	9,34	153,74	0,00	608
Макаронные изделия отварные	110	3,15	1,20	22,05	175,5	5,55	688
Сок натуральный промышленного производства	195	0,95	0,00	22,29	89,54	3,81	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	37,5	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		29,8	29,29	129,48	794,66	22,14	
ПОЛДНИК							
Ленивые вареники	125	16,5	8,75	17,25	216,25	0,25	462
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
ИТОГО:		21,98	13,63	26,32	344,57	2,71	
ВСЕГО за 7 день:		64,27	58,96	232,64	1589,46	26,19	
8 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	3,6	3,8	14,6	108,0	0,6	236
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом и сыром	20/8/9	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3
ИТОГО:		16,6	31,35	79,64	633,7	4,28	
2 ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	90	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	
ОБЕД							
Помидор маринованный	65	0,66	0,06	2,10	12,00	9,00	
Рассольник «Петербургский»	250	2,13	5,08	20,20	111,30	8,15	197
Гуляш из отварного мяса	60/30	14,44	16,58	3,8	224,1	0,81	591
Пюре картофельное	140	2,1	0,8	14,7	75	3,7	694
Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	20,08	99,00	0,00	859
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		24,93	26,37	96,06	765,66	33,41	
ПОЛДНИК							
Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
Консервы овощные закусочные	50	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	965
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		26,98	9,34	36,1	256,8	2,34	
ВСЕГО за 8 день:		55,91	71,75	144,78	1950,11	42,07	
9 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	3,6	3,8	14,6	108,0	0,6	236
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с маслом	20/8	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		12,85	11,34	28,78	264,81	13,76	
2 ЗАВТРАК							
Напиток витаминизированный промышленного производства	185	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	
Фрукты или ягоды свежие	90	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		1,06	0,00	40,36	158,45	5,04	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,42	17,53	91,79	7,33	204
Котлета рубленая из кур	110	8,4	8,48	7,84	98,8	0,08	668
Капуста тушёная	135	2,81	5	12,94	71,1	14,73	143
Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,97	868
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	

Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		17,16	12,358	95,13	510,77	21,08	
ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	110/10	26,4	6,3	21,3	252,0	0,5	469
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
Кондитерские изделия	55	5,40	5,73	49,15	271,70	0,00	
ИТОГО:		37,28	16,91	79,52	625,7	2,96	
ВСЕГО за 9 день:		62,68	34,49	191,83	1278,38	40,83	
10 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	236
Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959
Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	227
Бутерброд с маслом	20/8	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		9,94	14,11	55,05	375,53	1,95	
2 ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	90	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
		0,16	0	19,3	73,85	1,44	
ОБЕД							
Салат из свеклы	60	1,37	8,58	7,8	79,70	7,6	
Суп картофельный с клёцками	250	2,91	3,9	14,94	123,36	4,6	213
Фрикадельки рыбные с томатным соусом(367)	80/20	10,66	4,55	5,83	103	0,42	279
Каша гречневая вязкая	130	4,53	4,93	21,97	153,20	0,00	681
Сок натуральный промышленного производства	195	0,95	0,00	22,29	89,54	3,81	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	37	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		23,13	27,38	111,05	730,94	19,35	
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	4,89	3,18	31,30	140,27	0,00	1103
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
ИТОГО:		10,37	8,06	40,37	242,27	2,46	
ВСЕГО за 10 день:		43,51	49,2	135,65	1436,34	23,91	

Примечание:

1. согласно приложению 11 к СанПиН 2.4.1.3049 - 13 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли- в эндемичных по содержанию йода районах.
2. в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет-35мг., для детей 3-6 лет-50мг. На порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	10,01	19,46	84,31	429,91	0,25
2	28,22	14,43	71,99	536,9	2,67
3	8,5	14,02	44,38	308,24	0,73
4	7,24	10,82	43,25	268,86	0,65
5	8,05	12,82	46,77	312,5	0,68
6	8,82	16,04	32,68	285,68	4,20
7	7,38	11,92	53,15	316,95	0,65
8	16,6	31,35	79,64	633,7	4,28
9	12,85	11,34	28,78	264,81	13,76
10	9,94	14,11	55,05	375,53	1,95
СРЕДНЕЕ	11,77	15,63	54	383,3	2,98

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44
2	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26
3	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
4	0,16	0,00	19,3	73,85	1,44
5	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
6	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44
7	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
8	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44
9	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60
10	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
СРЕДНЕЕ	2,76	2,25	13,53	86,24	1,35

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность, ккал	
1	24,51	26,008	129,14	752,11	29,35
2	21,62	18,388	105,94	647,92	30,56
3	21,27	20,11	88,25	656,23	25,96
4	21,03	24,45	91,19	705,22	45,57
5	23,61	16,42	108,3	700,39	14,62
6	27,56	29,90	92,83	702,73	16,02
7	29,8	29,29	129,48	794,66	22,14
8	24,93	26,37	96,06	765,66	33,41
9	17,16	12,358	95,13	510,77	21,08
10	23,13	27,38	111,05	730,94	19,35
СРЕДНЕЕ	23,46	23,06	104,73	696,66	25,8

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Витамин С , мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал	
1	5,95	3,75	56,12	294,65	0,02
2	8,36	12,98	32,94	277,92	15,70
3	14,18	23,87	66,93	498,6	10,25
4	25,77	25,28	51,96	541,09	7,96
5	9,39	4,48	66,62	337,7	5,04
6	13,3	13,77	48,21	336,82	8,14
7	21,87	13,25	42,45	380,65	2,86
8	14,22	14,03	72,39	476,9	2,94
9	31,77	10,8	46,86	418,2	2,39
10	5,22	3,18	61,9	234,47	1,35
СРЕДНЕЕ	15	12,53	54,63	379,7	5,66

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-19,5%

II завтрак – 5-6,5 %

Обед – 32-35 %

Уплотненный полдник – 15-19,5%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал	
1	40,63	49,218	288,87	1550,52	31,06
2	63,42	50,29	218,07	1558,14	50,19
3	49,17	62,5	207,12	1560,27	37,48
4	54,2	60,55	205,7	1589,02	55,62
5	46,27	38,22	169,25	1447,79	20,88
6	49,84	59,71	193,02	1399,08	29,8
7	64,27	58,96	232,64	1589,46	26,19
8	55,91	71,75	144,78	1950,11	42,07
9	62,68	34,49	191,83	1278,38	40,83
10	43,51	49,2	135,65	1436,34	23,91
СРЕДНЕЕ	52,99	53,48	198,69	1535,91	35,8