

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципальным
дошкольным образовательным

учреждением «Детский сад
комбинированного вида № 25»



О.А. Фролова

2022 г.

Примерное двухнедельное меню для детей, посещающих
муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 25»

(зимне-весенний сезон)

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макароны отварные с сыром	150	6,29	8,01	15,71	210,05	206
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,2	2,6	13,9	113,3	252
	Бутерброд с повидлом	60	2,51	3,97	28,88	146,0	2
итого за завтрак		410	11,0	14,58	58,49	469,35	
2 завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,55	2,70	3,33	43,53	10
	Суп картофельный с клецками	200	3,64	3,76	12,41	159,98	85
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,88	4,82	28,14	167,69	67
	Гуляш из колбасы	130	4,70	10,33	6,40	189,01	771
	Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0	7	28,99	241
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		740	19,48	22,21	71,38	671,19	
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,65	336
	Яйца вареные	40	4,08	4,6	0,28	63,00	213
	Кисель	200	0,10	0,10	36,2	141,3	122г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
	Зефир	50	0,2	0	32,0	129,6	
итого за «Уплотненный полдник»		480	10,52	9,92	102,15	543,35	
Итого за день:		1730	41,3	46,71	240,12	1726,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4,66	11,0	22,64	216,44	69
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
итого за завтрак		450	10,88	17,22	53,82	452,5	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368г
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,83	4,9	12,75	132,5	57
	Рис отварной	130	2,45	0,65	32,37	166,6	315
	Суфле из рыбы	80	7,86	16,44	13,26	136,66	268
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,25	348
	Напиток из сока плодово-ягодного	180	0,80	0	18,5	68,90	248
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		690	16,82	24,69	95,0	624,61	
«Уплотненный полдник»	Запеканка картофельная с печенью	130	2,75	7,14	22,12	203,57	291
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,39	2,32	3,91	27,18	19
	Чай с сахаром	200	11,0	3,06	11,0	48,28	136
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
итого за «Уплотненный полдник»		420	17,18	12,88	56,55	375,83	
Итого за день:		1660	46,38	55,29	226,37	1547,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215,0	131
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
итого за завтрак		450	10,14	17,75	56,96	425,74	
2 завтрак	Апельсин	100	0,79	0	19,56	82,5	371
итого за 2 завтрак		100	0,79	0	19,56	82,5	
Обед	Икра кабачковая	50	1,15	5,35	4,93	59,5	5
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,54	4,78	21,26	187,8	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	157,3	321
	Тефтели мясные	80	6,4	7,12	8,11	121,45	287
	Кисель	180	0,09	0,09	35,8	135,4	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		710	19,54	22,74	104,64	744,15	
«Уплотненный полдник»	Сырники из творога	150	23,36	15,84	26,75	292,5	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Ацидолакт	160	3,19	3,52	4,44	64,9	251
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	
итого за «Уплотненный полдник»		420	32,09	22,2	85,77	618,97	
Итого за день:		1680	62,56	62,69	266,93	1871,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 4							
	Омлет натуральный	130	8,94	25,48	2,53	293,0	215
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,55	2,70	3,33	45,53	10
итого за завтрак		430	16,67	38,69	35,62	572,59	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,7	9,8	368
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	8,7	9,8	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	1,04	6,18	46,95	33
	Рассольник ленинградский	200	3,68	5,38	18,66	197,38	76
	Шницели рубленные	80	13,66	10,37	14,14	203,87	282
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,09	194
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,25	348
	Компот из свежих фруктов	200	1,91	7,76	17,86	69,38	128
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		780	29,36	32,55	110,29	848,62	
	Рагу овощное	150	2,7	6,08	15,84	128,85	344
	Чай с сахаром	200	11	3,06	11	48,28	136
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
	Булочка «Веснушка»	70	7,8	6,12	53,86	302	473
итого за «Уплотненный полдник»		460	24,54	15,62	100,22	575,93	
Итого за день:		1770	70,97	87,26	254,83	2006,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,3	215,0	132
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
итого за завтрак		450	11,14	17,75	55,96	425,74	
2 завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
Обед	Салат из моркови	50	0,6	0,05	9,55	26,15	41
	Бульон из кур прозрачный	200	1,0	0,20	0	6,00	29
	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,6	0,47	31,12	76,71	115
	Голубцы ленивые	150	8,3	5,77	16,02	174,72	298
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,25	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0	7	28,99	241
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		705	16,79	9,19	81,81	406,37	
	Крупеник	150	10,45	8,76	51,10	268,59	186
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Чай с сахаром	200	11,0	3,06	11,0	48,28	136
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
итого за «Уплотненный полдник»		420	25,07	13,54	85,6	444,12	
Итого за день:		1675	53,3	40,48	231,47	1318,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,2	2,6	13,9	113,3	252
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
итого за завтрак		450	10,98	19,91	53,24	455,64	
2 завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,50	1,3	4,50	43,7	20
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,88	4,82	28,14	167,69	67
	Колбаса отварная	35	2,48	5,77	2,53	90,13	9
	Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0	7	28,99	241
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		645	14,31	14,76	67,7	486,41	
	Винегрет овощной	160	1,76	3,76	11,42	109,08	45
	Чай с сахаром	200	11,0	3,06	11,0	48,28	136
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	63,00	213
	Печенье	40	1,92	1,12	31,08	81,4	
итого за «Уплотненный полдник»		480	17,72	12,9	73,3	398,56	
Итого за день:		1675	43,31	47,57	202,34	1383,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	5,88	26,04	186,0	112
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
итого за завтрак		450	12,82	16,39	55,8	422,06	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368г
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из моркови	50	0,6	0,05	9,55	26,15	41
	Пци из свежей капусты с картофелем	200	4,83	4,41	15,15	179,0	67
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,55	3,6	31,69	180,0	166
	Рыба, тушеная с овощами	80	10,93	5,1	2,57	101,0	247
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,25	348
	Напиток из сока плодово-ягодного	180	0,80	0	18,5	68,90	248
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		760	25,56	15,86	95,58	675	
«Уплотненный полдник»	Котлеты картофельные	150	3,07	6,85	27,4	231,47	139
	Икра кабачковая	50	1,15	5,35	4,93	59,5	5
	Кисель	200	0,10	0,10	36,2	141,3	122г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
итого за «Уплотненный полдник»		450	7,36	12,66	88,05	529,07	
Итого за день:		1760	47,26	45,4	260,03	1721,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,34	68
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
итого за завтрак		450	11,46	19,73	53	434,08	
2 завтрак	Апельсин	100	0,79	0	19,56	82,5	371
итого за 2 завтрак		100	0,79	0	19,56	82,5	
Обед	Свекольник	200	1,63	4,0	11,28	133,33	58
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,65	336
	Птица отварная	75	18,22	18,22	0,97	242,68	181
	Кисель	180	0,09	0,09	35,8	135,4	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,7	700
итого за обед		655	26,34	27,77	76,3	706,76	
«Уплотненный полдник»	Пудинг из творога	150	13,94	16,14	36,50	328,47	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Йогурт питьевой	150	3,19	3,52	4,4	64,9	251
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	100	4,6	1,87	44,44	212,8	454
итого за «Уплотненный полдник»		470	25,35	23,25	108,84	733,42	
Итого за день:		1675	63,94	70,75	257,7	1956,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,98	9,42	20,0	200,38	66
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,40	1
за завтрак		450	12,2	19,93	49,76	436,44	
завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,7	9,8	368
за 2 завтрак		100	0,4	0,4	8,7	9,8	
	Салат из свеклы	50	0,71	1,04	6,18	46,95	33
	Суп крестьянский	200	4,42	2,9	18,55	142,86	39
	Рис отварной	130	2,45	0,65	32,37	166,6	315
	Котлеты рубленые	80	13,66	10,37	14,14	203,87	282
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,25	348
	Компот из свежих фруктов	200	1,91	7,76	17,86	69,38	128
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,70	700
за обед		760	27,03	25,42	107,22	749,61	
ужинный	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	157,3	321
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,18	3,7	2,34	98,66	251
	Чай с сахаром	200	11,0	3,06	11,0	48,28	136
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,52	96,8	701
ужинный		470	29,28	11,92	53,3	401,04	
за день:		1780	68,91	57,67	218,98	1596,89	

ИМ
НЫМ
1
25»
а
г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Запеканка из творога	130	13,81	9,54	33,71	391,54	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Бутерброд с маслом	50	2,02	6,89	12,48	117,4	1
Итого за завтрак		410	19,53	20,45	64,35	632,73	
Завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,55	2,70	3,33	43,53	10
	Суп рыбный	200	7,37	5,77	12,84	133,0	97
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,09	194
	Печень по-строгановски	130	13,07	9,39	7,35	197,45	104
	Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0	7	28,99	241
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,1	82,70	700
Итого за обед		760	31,22	21,06	79,95	696,76	
	Оладьи с маслом	160	10,21	9,22	82,35	361,52	286
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	138
	Повидло	20	0,08	0	12,8	54,0	
	Пастила	40	0,2	0	32	129,6	
Итого за «Плотный день»		420	13,61	12,46	144,85	654,4	
Итого за день:		1690	64,66	53,97	297,85	2026,56	

ЛМ
НЫМ
1
25»
за
г.