

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей в ДОУ

Утверждаю  Г.В. Бобырь  
Заведующий МКДОУ  
«Чесменский детский сад «Малышок»



№ рецепта	Наименование Блюда	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		3	4	5	6	7
завтрак	<b>1 День</b>					
	93 каша овсяная молочная	130/150/150/200	6,33,	8,9	25,49	207,38
	254 кофейный напиток	150/180/180/200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	сыр (порциями)	10	2,68	3,38	0	41,9
	Итого		<b>5,65</b>	<b>17,6</b>	<b>52,84</b>	<b>419,36</b>
второй завтрак	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00.	22,23	89,3
обед						
	2 салат витаминный	30/40/50/60	0,57	5,07	5,77	70,97
	40 суп рыбный	150/180/180/200	5,93	3,32	14,52	111,68
	194 отварные макароны изд-ие	110/120/130/150	3,68	3,53	23,55	140,73
	228 соус томатный	30	0,54	3,67	5,27	56,15
	161 котлета мясная	50/60/70/80	11,04	10,72	5,27	161,64
	241 компот из сухофруктов +вит С	150/180/180/200	0,56	27,89	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
	<b>Итого:</b>		<b>25,41</b>	<b>27,51</b>	<b>102,19</b>	<b>759,76</b>
ПОЛДНИК						
	пряники	100	6	6	74	380
	кисломолочный продукт	150/180/180/200	4,5	3,88	14,03	112,47
	фрукты	95/100	0,25	0,25	6,04	27,72
	<b>всего за 1 День</b>		<b>10,75</b>	<b>10,13</b>	<b>94,07</b>	<b>1529,3</b>
завтрак.						
	2 День					
	88 каша манная молочная	130/150/150/200	6,53	7,03	38,78	244,92
	249 какао на молоке	150/180/180/200	7,14.	5,04	32,73	195,71

	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	сыр (порциями)	10	2,68	3,38	0	41,9
	<b>Итого:</b>		<b>20,81</b>	<b>12,31</b>	<b>86,09</b>	<b>563,29</b>
<b>второй завтрак</b>	сок натуральный фруктовый	100	0,25	0	6,85	28
<b>обед</b>						
	огурец свежий	30/40/50/60	0,5	0	3,3	8,4
	27 борщ со сметаной м/б	150/180/180/200	1,52	5,33	8,65	88,89
	192 рис припущенный	110/120/130/150	2,85	5,47	25,18	143,37
	144 рыба запеченная в томате с овощами	50/60/70/80	14,52	8,03	7,51	160,29
	241 напиток шиповника + вит С	150/180/180/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
	<b>Итого:</b>		<b>22,61</b>	<b>20,08</b>	<b>89,11</b>	<b>604,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	289 ватрушка с творожным фаршем	100	8,25	5,2	26,41	185,53
	кисломолочный напиток	150/180/180/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95/100	0,9	0,2	8,1	27,72
	<b>Итого:</b>		<b>18,15</b>	<b>11,16</b>	<b>40,81</b>	<b>335,65</b>
	<b>всего на 2 день</b>		<b>61,57</b>	<b>43,55</b>	<b>222,86</b>	<b>1531,87</b>
<b>завтрак</b>	3 день					
	96 каша пшеничная молочная	130/150/150/200	6,04	7,27	34,29	227,16
	255 молоко кипяченое	150/180/180/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	<b>Итого:</b>		<b>13,2</b>	<b>17,37</b>	<b>53,67</b>	<b>369,54</b>
<b>второй завтрак</b>	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
<b>обед</b>						
	15 салат из свежих огурцов	50/60/70/80	0,36	5,04	1,5	51,8
	36 суп гороховый с гречками на кур/б	150/180/180/200	6,82	4,3	28,74	182,06
	153 жаркое по домашнему	160/180/200/230	24,76	19,98	28,29	392
	233 кисель + витамин С	150/180/180/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
	<b>Итого:</b>		<b>35,16</b>	<b>25,53</b>	<b>103</b>	<b>829,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	126 пудинг из творога паровой	100	25,17	9,01	40,96	147,22

218	соус молочный	50	1,2	4,5	5,16	68,9
	кисломолочный напиток	150/180/180/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95/100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>		<b>36,27</b>	<b>19,47</b>	<b>60,52</b>	<b>381,52</b>
	<b>всего за 3 день</b>		<b>85,58</b>	<b>62,37</b>	<b>239,42</b>	<b>1670,2</b>
<b>завтрак</b>	<b>4 день</b>					
93	каша овсяная "5 злаков"	130/150/150/200	6,33	8,9	25,49	207,38
254	кофейный напиток на молоке	150/180/180/200	2,6	1,79	18,84	102
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>14,41</b>	<b>54,33</b>	<b>390,14</b>
	<b>Итого:</b>	100	0,95	0	22,23	89,3
<b>второй завтрак</b>	<b>сок натуральный фруктовый</b>					
<b>обед</b>						
	кукуруза консервированная	30/40/50/60	2,5	0	12	55,8
38	суп картофельный с макар изд-	150/180/180/200	2,91	2,29	21,02	116,38
200	капусты тушеная	110/120/130/150	0,13	0,05	24,55	99,18
161	шницель мясной рубленый	50/60/70/80	14,01	13,24	4,8	199,98
257	напиток клюквенный	150/180/180/200	0,11	0,00	21,07	84,69
	хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
	<b>Итого:</b>		<b>22,01</b>	<b>16,78</b>	<b>103,36</b>	<b>660,83</b>
<b>полдник</b>						
296	шанежка с картофелем	100	7,14	4,36	39,49	227,6
	кисломолочный напиток	150/180/180/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95/100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>		<b>17,04</b>	<b>10,32</b>	<b>53,89</b>	<b>393</b>
	<b>всего на 4 день</b>		<b>50,5</b>	<b>41,51</b>	<b>233,81</b>	<b>1533,27</b>
<b>завтрак</b>	<b>день 5</b>					
98	каша рисовая молочная	130/150/150/200	7,29	6,88	41,42	271,32
262	чай с молоком	150/180/180/200	2,79	2,55	13,27	87,25
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	<b>Итого:</b>		<b>11,65</b>	<b>13,15</b>	<b>64,69</b>	<b>439,33</b>
<b>второй завтрак</b>	<b>сок натуральный фруктовый</b>					
<b>обед</b>						
		100	0,95	0	22,23	89,3
<b>14</b>	<b>салат из св огурцов с зеленым луком</b>	30/40/50/60	0,43	5,03	1,67	52,08

	32	рассольник	150/180/180/200	4,02.	9,04	25,9	119,68
	186	каша гречневая расщепчатая	110/120/130/150	5,82	3,62	30	175,87
	152	гуляш из говядины	50/60/70/80	18.56.	20,8	5,77	283,79
	241	компот из сухофруктов + вит С	150/180/180/200	0,56		27,89	113,79
		хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
		<b>Итого:</b>		<b>55,11</b>	<b>65,45</b>	<b>107,3</b>	<b>979,00</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>					
	129	сырники из творога с маслом	100	27,12	5,24	44,67	334,32
		кисломолочный напиток	150/180/180/200	5,22	4,5	6,07	94,5
		фрукты	95/100	0,3	0,3	7,35	35,25
		<b>Итого:</b>		<b>32,64</b>	<b>10,04</b>	<b>58,09</b>	<b>464,07</b>
		<b>всего за 5 день</b>		<b>100,35</b>	<b>88,64</b>	<b>252,31</b>	<b>1800,75</b>
		<b>завтрак</b>					
		День 6					
	44	суп молочный с макаронными изд-ми	130/150/150/200	5,58	6,12	19,73	156,8
	254	кофейный напиток	150/180/180/200	2,65	1,79	18,83	102
		хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
		масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
		<b>Итого:</b>		<b>9,84</b>	<b>15,04</b>	<b>48,65</b>	<b>370,69</b>
		<b>второй завтрак</b>					
		<b>сок натуральный фруктовый</b>	100	0,95	0	22,23	89,3
		<b>обед</b>					
	42	суп крестьянский на к/б с/с	150/180/180/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	81	свекла тушеная в молочном соусе	110/120/130/150	2,92	4,82	12,43	101,62
	174	тефтели из говядины с рисом	50/60/70/80	9,16	13,53	9,44	196,14
	233	кисель + витамин С	150/180/180/200	0,13	0,05	24,55	99,18
		хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
		хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
		<b>Итого:</b>		<b>19,79</b>	<b>26,27</b>	<b>92,04</b>	<b>682,53</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>					
	18	салат из помидоров	30/40/50/60	0,59	3,1	2,06	39,52
		яйцо вареное	1	12,9	11,6	0,8	160
	260	чай с лимоном	150/180/180/200	0,07	0,01	15,31	61,62
		хлеб пшеничный	20/30	3,09	1,2	19,92	104,8
		фрукты	95/100	0,3	0,3	7,35	35,25
		<b>Итого:</b>		<b>16,95</b>	<b>16,21</b>	<b>45,44</b>	<b>401,19</b>
		<b>всего за 6 день</b>					<b>1543,71</b>
		<b>завтрак</b>					

	<b>День 7</b>								
	99	каша ячневая молочная	130/150/150/200	7,23	6,67	39,54	246,87		
	249	какао на молоке	150/180/180/200	7,14	5,04	32,73	195,71		
		хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4		
		масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49		
	<b>Итого:</b>			<b>15,98</b>	<b>18,84</b>	<b>82,36</b>	<b>554,47</b>		
<b>второй завтрак</b>		<b>сок натуральный фруктовый</b>	100	0,95	0	22,23	89,3		
<b>обед</b>	9	салат из моркови	30/40/50/60	0,57	5,04	5,19	68,4		
		суп харчо	150/180/180/200	7,44	5,85	14,33	139,73		
	204	картофель отварной	110/120/130/150	2,09	4,69	18,14	121,64		
	241	сельдь	50/60/70/80	17	8,5	0	145		
		компот из сухофруктов + витамин С	150/180/180/200	0,56	0,00	27,89	113,9		
		хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8		
	<b>Итого:</b>			<b>31,14</b>	<b>25,28</b>	<b>107,7</b>	<b>782,77</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
	294	пирожок с яблочным фаршем	100	4,34	4,54	33,8	197,88		
		кисломолочный напиток	150/180/180/200	5,22	4,5	6,07	94,5		
		фрукты	95/100	0,3	0,3	7,35	35,25		
				<b>9,86</b>	<b>9,34</b>	<b>47,22</b>	<b>327,63</b>		
		<b>всего за 7 день</b>					<b>1754,17</b>		
<b>завтрак</b>									
		День 8							
	88	каша манная молочная	130/150/150/200	6,53	7,03	38,78	244,92		
	253	кофейный напиток	150/180/180/200	2,65	1,79	18,83	102,00		
		хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4		
		сыр (порциями)	10	1,74	2,22	0	27		
		мармелад	27	0,1	0.	79,4	321		
	<b>Итого:</b>			<b>12,56</b>	<b>11,64</b>	<b>146,97</b>	<b>645,32</b>		
<b>второй завтрак</b>		<b>сок натуральный фруктовый</b>	100	0,95	0.00.	22,23	89,3		
<b>обед</b>									
	4	салат из свежих помидоров	30/40/50/60	0,82	5,04	5,31	67,47		
	35	суп из овощей с кур/б	150/180/180/200	1,54	4,69	10,07	92,19		
	141	рыба запеченная с картофелем по-руч	160/180/200/230	19,09	8,2	26,54	255,89		
	256	напиток шиповника + витамин С	150/180/180/200	0,68	0.00	21,01	46,87		
		хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8		
		<b>Итого:</b>		<b>25,22</b>	<b>19,13</b>	<b>82,85</b>	<b>567,22</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									

295	шанежка с яйцом	100	3,08	5,28	30,53	182,03
255	молоко кипяченое	150/180/180/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	фрукты	95/100	0,3	0,3	7,35	35,25
	<b>Итого:</b>		<b>8,67</b>	<b>11,66</b>	<b>39,91</b>	<b>299,34</b>
	<b>Всего на 8 день</b>		<b>44,84</b>	<b>52,26</b>	<b>211,3</b>	<b>1601,18</b>
<b>завтрак</b>						
	день 9					
85	каша бočрская молочная	130/150/150/200	9,8	13,94	41,73	331,58
248	какао на молоке	150/180/180/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	<b>Итого:</b>		<b>18,51</b>	<b>22,7</b>	<b>84,46</b>	<b>608,05</b>
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0.00.	22,23	89,3
<b>обед</b>						
	<b>Итого:</b>					
5	салат из капусты с помидорами	30/40/50/60	1,11	5,51	1,7	60,87
47	суп лапша по домашнему с кур	150/180/180/200	1,96	3,91	11,13	87,5
213	шоре из моркови	110/120/130/150	1,85	4,48	8,57	82
161	котлета мясная	50/60/70/80	11,04	10,72	5,27	161,64
241	компот из сухофруктов + вит С	150/180/180/200	0,56	1,2	19,92	113,79
	хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
	<b>Итого:</b>		<b>19,61</b>	<b>25,82</b>	<b>74,48</b>	<b>610,6</b>
274	булочка домашний	100	3,29	7,07	27,67	171,58
	кисломолочный напиток	150/180/180/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	фрукты	95/100	0,3	0,3	7,35	35,25
	<b>Итого:</b>		<b>8,81</b>	<b>11,87</b>	<b>41,09</b>	<b>301,33</b>
	<b>Всего за 9 день</b>					<b>1609,28</b>
<b>завтрак</b>						
	день 10					
84	каша Дружба	130/150/150/200	6,55	8,33	35,09	241,11
254	кофейный напиток	150/180/180/200	2,65	1,79	18,83	102,00
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
	<b>Итого</b>		<b>10,81</b>	<b>17,25</b>	<b>64,01</b>	<b>353</b>
<b>второй завтрак</b>						
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0.00.	22,23	89,3

обед	кукуруза консервированый	30/40/50/60	2,5	0	12	55,8
<b>34</b>	свекольник на м/б	150/180/180/200	1,54	5,07	8,04	83,33
<b>150</b>	голубцы ленивые	160/180/200/230	6,56	6,69	4,93	106,21
<b>256</b>	напиток шиповника + витамин С	150/180/180/200	0,68	0,00	21,01.	46,87.
	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого:		13,69	12,96	44,89	350,14
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>279</b>	коржик молочный	100	3,08	5,28	30,53	182,03
<b>255</b>	молоко кипяченое	150/180/180/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	зефир	27	1	0,1	80	320
	фрукты	95/100	0,3	0,3	7,35	35,25
	<b>Итого</b>		<b>9,67</b>	<b>11,76</b>	<b>119,91</b>	<b>654,59</b>
	Всего за 10 День		<b>35,12</b>	<b>41,97</b>	<b>251,04</b>	<b>1554,95</b>