

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 4

_____ Л.Б. Антоненко

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 8 – 10,5 часовым дневным пребыванием в ДО
(возрастная категория – 3-7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 - 2017 г
	Греча рассыпчатая, сладкая с маслом	150	18,9	4,95	85,65	462	-	№ 74 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		380	22	14,45	120,65	699,4	-	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250 (223/10/17)	12	12	8,6	188,25	19	№ 7, № 19 - 2010 г
	Суфле из говядины с рисом	150	32,1	33,6	7,95	460,5	-	№ 94 - 2017 г
	Икра морковная	50	0,8	3,1	2,6	49	1,6	№ 4 – 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		670	48	49,2	63,35	893,95	21,1	
Полдник								
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 – 2010 г
	Кондитерские изделия	50	3,2	1	37,8	173	-	-
Итого за полдник		230	3,2	1	52,2	230,6	-	-
Итого за первый день:		1280	73,2	64,65	236,2	1823,95	21,1	

День второй								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г.
	Запеканка из творога	130	23,53	14,69	22,36	321,1	0,91	№ 46 - 2010 г
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,47	3,84	30,9	0,12	№ 87 – 2010 г.
	Какао с сахаром с молоком	180	4,86	3,96	21,24	142,2	1,8	№ 100 - 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		390	32,06	29,62	68,04	674	2,83	
Обед	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250 (243/7)	6	6,5	20,25	152,5	8,25	№ 16 – 2010 г.
	Суфле из кур	70	22,82	18,62	2,45	289,1	1,26	№ 101 – 2017 г
	Капуста тушеная	180	3,6	4,9	9,9	126,0	38,0	№ 82 – 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		720	35,52	30,52	76,8	763,8	48,01	
Полдник								
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	№ 103 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	
Итого за полдник		220	7,86	5,7	39,94	247	1,62	
Итого за второй день:		1330	75,44	65,84	184,78	1684,8	52,46	
День третий								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г.
	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	6,6	3,4	33,6	192	1,4	№ 38 -2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	14,02	16,32	77,24	514	3,38	
Обед	Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,05	1,9	12,5	-	-

	Рассольник домашний со сметаной, с мясом	250 (228/10/12)	7,6	8,6	21	181,9	7,6	№ 17 – 2010 г. № 12 – 2017 г.
	Рыба запеченная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,8	№ 49 – 2010 г
	Макаронны отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	-	№ 75 - 2010 г
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,18	0,18	23,76	97,2	23,4	№ 93 – 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		720	30,43	16,73	85,06	608,8	31,8	
Полдник	Омлет	80	8,0	9,6	1,6	124	0,16	№ 43 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за полдник		300	11	10,8	36,5	286,4	0,16	
Итого за третий день:		1450	55,45	43,85	198,8	1409,2	35,34	
День четвёртый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 - 2017 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных и геркулес жидкая	200	5,6	4,0	21,4	144	1,4	№ 34 – 2010 г
	Час с сахаром с молоком	180	2,7	2,34	18,9	109,8	1,26	№ 97 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	11,4	15,84	60,9	433,6	2,66	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	6,5	2,5	12,75	112,5	9,75	№ 17 - 2017 г
	Оладьи из печени	70	12,04	10,43	8,05	177,8	5,53	№ 61 – 2010 г
	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1	№ 78 -2010 г
	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	5,0	-
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		690	24,24	16,58	74,05	578,5	23,88	
Полдник	Биточки манные	150	6,0	7,2	34,5	237	0,45	№ 56 – 2017 г.

	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,18	0,18	23,76	97,2	23,4	№ 93 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за полдник		370	9,18	8,58	78,76	439	23,85	
Итого за четвертый день:		1490	44,82	41	213,71	1451,1	50,39	
День пятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28,0	160	1,4	№ 37 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	№ 98 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	12,82	15,92	71,64	482	3,38	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курицей	250 (223/17)	12,13	9,13	15,5	193,5	1,38	№ 13, № 19 – 2010 г
	Тефтели	70	8,89	12,39	16,38	212,8	2,1	№ 63 – 2010 г
	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5	№ 84 – 2010 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,2	162	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		690	30,22	27,82	104,53	796	4,48	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем и луком	80	5,2	6,56	32	210,4	7,6	№ 112 – 2010 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 - 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	-
Итого за полдник		360	5,6	6,86	56,7	305,4	12,6	
Итого за пятый день:		1480	44,41	45,3	214,07	1442,9	20,46	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День шестой								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	1,0	75	-	№ 1 - 2017 г
	Каша пшенная молочная	200	6,2	3,6	26,4	162	1,4	№ 32 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 - 2010 г
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104	-	-
Итого за завтрак		420	8,2	12,5	64,5	398,6	1,4	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной с мясом	250 (228/10/12)	4,5	5	19,25	162,5	5,75	№ 15 - 2017 г
	Пудинг из говядины с овощами запеченный	150	25,5	12,6	10,5	256,5	15,6	№ 90 - 2017 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	-	28,44	117	0,54	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,46	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		620	33,14	18,06	73,99	615,2	21,89	
Полдник								
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	3,14	1,2	37	169	0,17	-
Итого за полдник		220	3,14	1,2	51,4	226,6	0,17	-
Итого за шестой день:		1260	44,48	31,76	189,89	1240,4	23,46	
День седьмой								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	1,0	75	-	№ 1 – 2017 г.
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	120	17,88	11,52	27	298,8	0,24	№ 65 - 2017 г
	Чай с сахаром с молоком	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	-
	Хлеб пшеничный	180	2,7	2,34	18,9	109,8	1,26	№ 97 - 2010 г.
Итого за завтрак		40	3,1	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		370	25,22	25,06	78,5	654	1,7	
Обед	Суп с крупой со сметаной с курицей	250 (223/10/17)	3	2,75	18,5	102,5	0,75	№ 21 – 2017 г.

	Пельмени отварные со сливочным маслом	200/5	19,84	31,43	37,07	471,05	-	№ 98 – 2011 г
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,18	0,18	23,76	97,2	23,4	№ 93 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,46	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		670	25,62	34,82	95,13	749,95	24,15	
Полдник								
	Сыр порционный	10	2,57	2,57	-	34	0,1	№ 23 – 1997 г.
	Час с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,5	104,8	-	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	
Итого за полдник		330	6,07	4,07	45,2	243,4	5,1	
Итого за седьмой день:		1370	56,91	63,95	218,83	1647,35	30,95	
День восьмой								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г.
	Каша молочная пшеничная	200	5,4	3,0	22,6	138	1,4	№ 35 -2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	12,92	15,92	66,24	460	3,38	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250 (228/10/12)	12	12	8,63	188,25	19	№ 7 – 2010 г. № 17 – 2010 г.
	Сельдь порционная среднесоленая	30	5,1	2,55	-	43,5	-	-
	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	4,65	№ 78 - 2010 г
	Икра свекольная	50	0,7	3,15	2,8	49	1,8	№ 5 – 2010 г.
	Напиток яблочный	180	0,18	0,18	23,76	97,2	2,34	№ 94 – 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,46	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		700	23,88	22,99	62,69	584,65	27,79	
Полдник	Омлет натуральный	80	8,32	10,4	1,6	133,6	0,32	№ 43 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4,86	3,96	21,24	142,6	1,8	№ 100 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за полдник		300	16,28	15,56	43,34	381	2,12	

Итого за восьмой день:		1430	53,08	54,47	172,27	1425,65	33,29	
День девятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 - 2017 г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,4	5,6	20,8	162	2,0	№ 14 – 2010 г
	Час с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	9,6	15,1	55,8	399,4	2,0	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,75	3,75	12,75	125	9,5	№ 18 - 2017 г
	Плов с курицей	150	9,6	8,2	0,4	114,4	0,43	№ 58 – 2010 г
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	50	0,8	0,65	3,55	24	1,45	№ 105 -2017 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	-	28,44	117	0,54	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,46	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		670	20,29	13,06	60,94	459,6	11,92	
Полдник	Оладьи с повидлом	130/20	10,53	8,84	52,26	317,2	0,91	№ 118 – 2017 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 – 2010 г.
Итого за полдник		310	10,53	8,84	66,66	374,8	0,91	
Итого за девятый день:		1410	40,42	37	183,4	1233,8	14,83	
День десятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Каша молочная манная	200	5,2	3,0	23,6	142	1,4	№ 31 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,98	№ 98 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	12,72	15,92	67,24	464	3,38	
Обед	Свекольник со сметаной с мясом	250 (272/10/12)	7,63	8,5	10,5	162,4	1,5	№ 10 – 2017 г

	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	14,35	12,2	3,35	178,5	0,5	№ 95 – 2017 г
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,2	162	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	-	28,44	117	0,54	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,46	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		670	30,82	25,16	83,29	699,1	2,54	
Полдник	Пирожки с капустой с луком печеные	80	5,28	7,44	28,56	208,8	20,72	№ 113 – 2010 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 - 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	-
Итого за полдник		360	5,68	7,84	51,56	307,4	29,52	
Итого за десятый день:		1460	49,22	48,92	202,09	1470,5	35,44	