

Утверждаю:  
 Заведующий Детским садом №70  
 И.В.Кырчикова  
 Приказом №137 от 12.08.2024г.

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 10-ти часовом  
 пребывании

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич.	№ рецеп-
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность(к	туры
<b>Первая неделя</b>						
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Кашка "Нежная" (пшеничная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35	
Продукт для бутербродов( сыр )	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	198
<b>Итого</b>	<b>446,50</b>	<b>24,46</b>	<b>35,35</b>	<b>107,25</b>	<b>446,04</b>	
<b>Обед</b>						
Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20	121
Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70	29
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Печень по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	178,96	100
Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30	114
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
<b>Итого</b>	<b>783,00</b>	<b>29,15</b>	<b>25,61</b>	<b>72,79</b>	<b>654,51</b>	
<b>Усиленный полдник</b>						

Пудинг из творога		150	20,40	12,70	22,90	285,00	136
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,81	0,13	4,60	23,20	
Кисломолочный продукт		180	5,04	4,77	6,47	104,28	199
	<b>Итого</b>	<b>340,00</b>	<b>26,25</b>	<b>17,60</b>	<b>33,97</b>	<b>412,48</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1569,50</b>	<b>79,86</b>	<b>78,56</b>	<b>214,01</b>	<b>1513,03</b>	
<b>Второй день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Батон йодированный		40	3,20	0,40	86,80	98,80	
Каша ячневая жидкая		180	6,36	6,72	24,60	177,60	123
Продукт для бутербродов(масло )		8	0,08	5,76	0,06	50,60	27
Молоко		180	5,04	5,76	8,25	104,40	211
	<b>Итого</b>	<b>408,00</b>	<b>14,68</b>	<b>18,64</b>	<b>119,71</b>	<b>431,40</b>	
<b>Обед</b>							
Салат овощной		50	0,63	4,10	5,60	67,20	23
Рассольник ленинградский		200	1,85	5,79	14,27	97,70	34
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Напиток апельсиновый		200	0,12	0,00	11,14	43,30	164
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Бигус (с мясом)		200	18,20	7,40	9,40	179,00	73
Хлеб ржаной		50	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
	<b>Итого</b>	<b>753,00</b>	<b>30,65</b>	<b>20,08</b>	<b>81,07</b>	<b>606,25</b>	
<b>Усиленный полдник</b>							
Суфле из рыбы (горбуши)		100	15,70	6,58	4,82	144,60	61
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>16,60</b>	<b>6,58</b>	<b>37,72</b>	<b>291,60</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1611,00</b>	<b>61,93</b>	<b>45,30</b>	<b>238,50</b>	<b>1329,25</b>	
<b>Третий день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Кашка "Нежная" (пшеничная)		200	6,70	6,80	20,80	200,00	127

Яйцо отварное1/2		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов( сыр )		10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	<b>13,60</b>	109,15	197
	<b>Итого</b>	<b>467,50</b>	<b>19,21</b>	<b>17,86</b>	<b>110,50</b>	<b>464,24</b>	<b>497,00</b>
<b>Обед</b>							
Огурец		50	0,00	0,00	3,10	16,00	208
Суп с мясными фрикадельками		180	6,75	4,39	11,89	111,20	38
Колбаски витаминные (с курой)		70	11,36	11,66	3,95	175,46	93
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50	166
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	124,80	115
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,90	0,23	14,44	60,70	
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
	<b>Итого</b>	<b>705,00</b>	<b>25,42</b>	<b>20,90</b>	<b>82,08</b>	<b>623,66</b>	
<b>Усиленный полдник</b>							
Сырники из творога (запеченные)		120	19,52	11,82	17,78	255,80	201
Кисломолочный продукт		180	5,04	4,77	6,47	104,28	199
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,81	0,13	4,60	23,20	
	<b>Итого</b>	<b>310,00</b>	<b>25,37</b>	<b>16,72</b>	<b>28,85</b>	<b>383,28</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1482,50</b>	<b>70,00</b>	<b>55,48</b>	<b>221,43</b>	<b>1471,18</b>	
<b>Четвертый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная (манная)		200	6,70	7,50	24,20	189,00	130
Батон йодированный		35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов(масло )		6	0,06	4,35	0,04	53,30	27
Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
	<b>Итого</b>	<b>441,00</b>	<b>12,76</b>	<b>17,92</b>	<b>113,59</b>	<b>441,00</b>	
<b>Обед</b>							
Салат "Здоровье"		50	0,66	3,30	4,00	40,20	20
Суп-пюре из гороха		200	1,55	4,20	23,81	122,05	45

Гуляш из мяса		50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
Картофельное пюре		150	3,40	5,20	20,70	138,00	104
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00	163
Хлеб витаминный "Валетек"		45	3,44	0,41	26,00	113,70	
	<b>Итого</b>		<b>645,00</b>	<b>24,75</b>	<b>19,49</b>	<b>97,94</b>	<b>623,25</b>
<b>Усиленный полдник</b>							
Рыба в омлете		170	22,00	19,70	2,18	231,20	59
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
	<b>Итого</b>		<b>370,00</b>	<b>22,00</b>	<b>19,70</b>	<b>22,18</b>	<b>321,20</b>
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>1456,00</b>	<b>59,51</b>	<b>57,11</b>	<b>233,71</b>	<b>1385,45</b>
<b>Пятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Кашка "Нежная" (гречневая)		180	7,90	7,70	31,80	207,00	127
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов( сыр )		9	3,41	3,48	0,00	28,11	27
Продукт для бутербродов( масло )		5	0,05	5,00	0,10	32,80	27
Какао с молоком		180	4,60	4,80	16,40	113,00	198
	<b>Итого</b>		<b>409,00</b>	<b>18,76</b>	<b>22,25</b>	<b>124,25</b>	<b>467,31</b>
<b>Обед</b>							
Салат свекольный		50	0,70	0,00	5,95	25,80	1
Суп из овощей		200	1,52	3,83	9,00	68,80	36
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00	30
Бифштекс Крепыш		75	16,05	11,49	4,45	170,80	88
Капуста тушенная		150	2,59	5,01	10,46	101,40	105
Компот из свеж. ябл		200	0,00	0,00	11,60	44,90	160
Хлеб ржаной		45	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
	<b>Итого</b>		<b>773,00</b>	<b>32,61</b>	<b>23,12</b>	<b>82,12</b>	<b>642,35</b>
<b>Усиленный полдник</b>							

Молоко		180	4,47	5,10	7,50	104,40	211	
Картофель запеченный с яйцом		135	8,25	9,22	20,16	180,05	116	
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00		
	<b>Итого</b>	<b>465,00</b>	<b>13,62</b>	<b>14,32</b>	<b>40,56</b>	<b>341,45</b>		
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1647,00</b>	<b>64,99</b>	<b>59,69</b>	<b>246,93</b>	<b>1451,11</b>		
<b>Итого за 1-5 день</b>		<b>7766,00</b>	<b>336,29</b>	<b>296,14</b>	<b>1154,58</b>	<b>7150,02</b>		
<b>Среднее значение за 1-5 день</b>		<b>1553,20</b>	<b>67,26</b>	<b>59,23</b>	<b>230,92</b>	<b>1430,00</b>		
<b>Среднее по завтраку за 1-5 д.</b>		<b>434,40</b>	<b>17,97</b>	<b>22,40</b>	<b>115,06</b>	<b>450,00</b>		
<b>Среднее обед за 1-5 день</b>		<b>731,80</b>	<b>28,52</b>	<b>21,84</b>	<b>83,20</b>	<b>630,00</b>		
<b>Среднее ус. полдник за 1-5 д.</b>		<b>387,00</b>	<b>20,77</b>	<b>14,98</b>	<b>32,66</b>	<b>350,00</b>		
<b>Вторая неделя</b>								
	<b>Шестой день</b>							
	<b>Завтрак</b>							
Кашка Нежная ( пшенная)		200	6,35	7,26	25,70	193,00	127	
Яйцо отварное		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146	
Печенье		14	8,00	18,00	65,00	58,35	27	
Продукт для бутербродов( сыр )		10	2,66	2,71	0,00	33,37	27	
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	<b>13,60</b>	109,60	197	
	<b>Итого</b>	<b>446,50</b>	<b>24,06</b>	<b>35,05</b>	<b>104,45</b>	<b>429,64</b>		
	<b>Обед</b>							
Икра овощная (кабачковая)		50	0,00	3,50	3,50	45,00	121	
Борщ		200	2,22	3,82	13,28	99,26	32	
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40	30	
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65	30	
Суфле из печени		85	10,70	4,80	8,50	124,30	102	
Пюре розовое		150	3,45	4,05	21,60	137,17	108	
Подлив		50	0,44	1,84	2,51	28,67	148	
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90	158	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40		
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00		



<b>Восьмой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная (ячневая)	200	7,50	7,50	27,40	204,00	130	
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80		
Продукт для бутербродов( сыр )	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27	
Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	198	
<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>17,96</b>	<b>15,41</b>	<b>130,60</b>	<b>462,17</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец	50	0,80	0,00	3,10	16,50	208	
Птица в 1 блюдо	15	5,20	0,70	0,00	28,00	30	
Суп картоф. с макар. издел.	200	2,40	3,60	16,60	104,10	42	
Бигус (с птицей)	185	20,50	23,50	8,90	261,50	73	
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	19,90	82,12	162	
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80		
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,81	0,13	4,60	23,20		
<b>Итого</b>	<b>700,00</b>	<b>33,71</b>	<b>28,45</b>	<b>71,50</b>	<b>608,22</b>		
<b>Усиленный полдник</b>							
Запеканка рыбная с яйцом	150	14,27	11,12	8,95	248,30	67	
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	203	
Фрукт	130	0,90	0,00	12,90	49,20		
<b>Итого</b>	<b>480,00</b>	<b>15,17</b>	<b>11,12</b>	<b>41,85</b>	<b>387,50</b>		
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1630,00</b>	<b>66,84</b>	<b>54,98</b>	<b>243,95</b>	<b>1457,89</b>		
<b>Девятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	7,90	9,10	26,40	216,40	130	
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40		
Повидло	10	0,00	0,00	6,50	48,15	27	
Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,60	197	
<b>Итого</b>	<b>445,00</b>	<b>14,90</b>	<b>14,87</b>	<b>122,45</b>	<b>460,55</b>		
<b>Обед</b>							
Кукуруза	50	1,00	0,00	5,50	5,00	121	

Свекольник		200	1,60	3,40	11,60	83,00	33
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Мясо в 1 блюдо		16	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Запеканка картоф.с мясом		155	15,60	14,50	21,00	279,00	75
Соус сметанный		50	0,90	5,20	2,60	29,80	151
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50	166
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,5	0,2	11,6	49,4	
	<b>Итого</b>	<b>739,00</b>	<b>27,39</b>	<b>25,68</b>	<b>87,66</b>	<b>633,55</b>	
<b>Усиленный полдник</b>							
Ленивые вареники		140	19,27	13,54	29,15	241,31	142
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"		15	1,21	0,19	6,90	34,60	
	<b>Итого</b>	<b>355,00</b>	<b>26,08</b>	<b>20,13</b>	<b>43,25</b>	<b>387,91</b>	
	<b>Итого за девятый день</b>	<b>1539,00</b>	<b>68,37</b>	<b>60,68</b>	<b>253,36</b>	<b>1482,01</b>	
<b>Десятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Ассорти"		200	7,70	8,60	30,90	233,00	126
Батон йодированный		30	2,40	0,30	65,10	75,85	
Продукт для бутербродов( сыр )		10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Чай с молоком		180	2,88	4,32	12,06	103,10	196
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>15,64</b>	<b>15,93</b>	<b>108,06</b>	<b>445,32</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты		50	0,81	3,32	5,92	41,90	16
Суп картофельный с клецками		200	3,20	4,20	16,73	119,00	41
Суфле из птицы		70	15,44	14,00	2,60	211,15	92
Пюре из свеклы		130	2,60	4,30	13,40	96,00	109
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>25,75</b>	<b>26,34</b>	<b>76,25</b>	<b>637,75</b>	



<b>Усиленный полдник</b>							
Омлет натурал.		75	6,00	8,00	2,14	102,40	145
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00	163
Фрукт		190	1,14	0,00	16,30	72,00	
	<b>Итого</b>	<b>465,00</b>	<b>7,14</b>	<b>8,00</b>	<b>37,84</b>	<b>249,40</b>	
	<b>Итого за десятый день</b>	<b>1575,00</b>	<b>48,53</b>	<b>50,27</b>	<b>222,15</b>	<b>1332,47</b>	
	<b>Итого за 6-10 день</b>	<b>7730,50</b>	<b>309,60</b>	<b>285,14</b>	<b>1203,33</b>	<b>7149,98</b>	
	<b>Среднее за 6-10 день</b>	<b>1546,10</b>	<b>61,92</b>	<b>57,03</b>	<b>240,67</b>	<b>1430,00</b>	
	<b>Среднее по завтраку за 6-10 д.</b>	<b>440,70</b>	<b>17,06</b>	<b>19,99</b>	<b>116,61</b>	<b>450,00</b>	
	<b>Среднее обед за 6-10 день</b>	<b>714,40</b>	<b>27,42</b>	<b>23,63</b>	<b>84,32</b>	<b>630,00</b>	
	<b>Среднее ус. полдник за 6-10 д.</b>	<b>391,00</b>	<b>17,44</b>	<b>13,41</b>	<b>39,74</b>	<b>350,00</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>15496,50</b>	<b>645,89</b>	<b>581,28</b>	<b>2357,91</b>	<b>14300,00</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1549,65</b>	<b>64,59</b>	<b>58,13</b>	<b>235,79</b>	<b>1430,00</b>	
	<b>Среднее по завтраку за 10 дн.</b>	<b>437,55</b>	<b>17,52</b>	<b>21,20</b>	<b>115,84</b>	<b>450,00</b>	
	<b>Среднее обед за 10 дней</b>	<b>723,10</b>	<b>27,97</b>	<b>22,73</b>	<b>83,76</b>	<b>630,00</b>	
	<b>Среднее ус. полдник за 10 дн.</b>	<b>389,00</b>	<b>19,10</b>	<b>14,20</b>	<b>36,20</b>	<b>350,00</b>	

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, иодированным белком, иодированная соль, напиток "Классные витаминки"