

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 12-ти часовом
 пребывании

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность(к	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак						
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
Итого	446,50	24,46	35,35	107,25	446,04	
Обед						
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	
Итого	783,00	29,15	25,61	72,79	654,51	
Усиленный полдник						
Салат нежный	50	1,17	3,32	4,07	48,10	21

Пудинг из творога		150	20,40	12,70	22,90	285,00	136
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"		50	3,80	0,47	28,90	120,42	
	Итого	450,00	30,97	22,89	63,07	565,52	
Итого за первый день		1679,50	84,58	83,85	243,11	1666,07	
	Второй день						
	Завтрак						
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
	Итого	408,00	14,68	18,64	119,71	431,40	
	Обед						
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	
	Итого	753,00	30,65	20,08	81,07	606,25	
	Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуши)		100	15,70	6,58	4,82	144,60	61
Икра свекольная		85	1,33	4,72	8,90	81,10	10
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64	146
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Фрукт		200	1,20	0,00	17,20	76,00	
	Итого	650,00	25,56	16,72	60,42	508,74	
Итого за второй день		1811,00	70,89	55,44	261,20	1546,39	

Третий день							
Завтрак							
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	13,60	109,15	197	
Итого	467,50	19,21	17,86	110,50	464,24	497,00	
Обед							
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		
Итого	705,00	25,42	20,90	82,08	623,66		
Усиленный полдник							
Салат из моркови с изюмом	50	0,50	3,30	7,46	60,80	6	
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,75	0,1	5,8	24,7		
Сырники из творога (запеченные)	120	19,52	11,82	17,78	255,80	201	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199	
Соус молочный сладкий	50	1,00	2,10	3,90	61,40	152	
Фрукт	180	0,11	0,00	15,48	70,35		
Итого	560,00	26,98	20,42	50,16	524,25		
Итого за третий день	1732,50	71,61	59,18	242,74	1612,15		
Четвертый день							
Завтрак							
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	

	Итого		441,00	12,76	17,92	113,59	441,00	
Обед								
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		
	Итого		645,00	24,75	19,49	97,94	623,25	
Усиленный полдник								
Рыба в омлете		170	22,00	19,70	2,18	231,75	59	
Морковь тушеная		130	2,60	4,00	11,16	91,40	107	
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	203	
Хлеб ржаной		45	3,64	0,56	20,70	101,00		
	Итого		545,00	28,24	24,26	54,04	514,15	
Итого за четвертый день			1631,00	65,75	61,67	265,57	1578,40	
Пятый день								
Завтрак								
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	
	Итого		409,00	18,76	22,25	124,25	467,31	
Обед								
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		

	Итого		773,00	32,61	23,12	82,12	642,35	
Усиленный полдник								
Картофель запеченный с яйцом			135	8,25	9,22	20,16	191,45	116
Сдоба обыкновенная			75	5,52	4,32	37,33	209,80	175
Молоко			180	4,47	5,10	7,50	104,40	211
Хлеб витаминный "Валетек"			10	0,75	0,1	5,8	24,7	
Фрукт			150	0,90	0,00	12,90	57,00	
	Итого		550,00	19,89	18,74	83,69	587,35	
Итого за пятый день			1732,00	71,26	64,11	290,06	1697,01	
Итого за 1-5 день			8586,00	364,09	324,25	1302,68	8100,02	
Среднее значение за 1-5 день			1717,20	72,82	64,85	260,54	1620,00	
Среднее по завтраку за 1-5 д.			434,40	17,97	22,40	115,06	450,00	
Среднее обед за 1-5 день			731,80	28,52	21,84	83,20	630,00	
Среднее ус. полдник за 1-5 д.			551,00	26,33	20,61	62,28	540,00	
		Вторая неделя						
Шестой день								
Завтрак								
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	13,60	109,60	197
	Итого		446,50	24,06	35,05	104,45	429,64	
Обед								
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	
итого	808,00	24,73	20,41	95,45	660,75	
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы	85	13,17	9,26	9,02	173,40	115
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	126,80	105
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	
Итого	495,00	20,79	14,16	78,42	534,20	
Итого за шестой день	1749,50	69,58	69,62	278,32	1624,59	
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая	200	6,67	7,56	28,10	204,00	131
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Масло слив.	7	0,07	5,07	0,05	49,60	27
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
Итого	442,00	12,74	18,70	117,50	452,30	
Обед						
Салат "Бурячок"	50	0,55	3,32	3,66	46,30	11
Суп с зеленым горошком	200	2,00	3,50	13,00	92,54	43
Гуляш из мяса	50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
картофель отварной	130	2,71	3,44	23,23	136,30	112
Компот из изюма	200	0,30	0,00	17,30	67,40	159
Хлеб витаминный "Валетек"	35	2,65	0,35	20,30	86,50	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого	635,00	25,53	17,25	90,72	609,74	
Усиленный полдник						
Морковь отварная	30	0,39	0,00	2,16	9,90	203
Пирог из творога "Венгерский"	130	17,80	13,37	24,30	277,60	141
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Кисломолочный продукт	180	5,04	4,77	6,47	104,28	199
Хлеб витаминный "Валетек"	15	1,15	0,14	8,70	37,00	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого	525,00	26,90	18,54	63,73	532,18	

	Итого за седьмой день	1602,00	65,17	54,49	271,95	1594,22	
	Восьмой день						
	Завтрак						
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
	Итого	450,00	17,96	15,41	130,60	462,17	
	Обед						
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	
	Итого	700,00	33,71	28,45	71,50	608,22	
	Усиленный полдник						
Овощная горка		60	0,74	3,80	4,70	56,80	5
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
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт		130	0,90	0,00	12,90	49,20	
	Итого	570,00	18,21	15,20	63,95	518,30	
	Итого за восьмой день	1720,00	69,88	59,06	266,05	1588,69	
	Девятый день						
	Завтрак						
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
	Итого	445,00	14,90	14,87	122,45	460,55	
	Обед						

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	
	Итого	739,00	27,39	25,68	87,66	633,55	
Усиленный полдник							
Салат фруктовый		60	0,34	0,00	12,37	51,60	26
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64	146
Ленивые вареники		140	19,27	13,54	29,15	244,36	142
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
	Итого	475,00	33,22	25,38	66,42	552,60	
	Итого за девятый день	1659,00	75,51	65,93	276,53	1646,70	
Десятый день							
Завтрак							
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
	Итого	420,00	15,64	15,93	108,06	445,32	
Обед							
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	
	Итого	690,00	25,75	26,34	76,25	637,75	

Усиленный полдник							
Омлет натурал.		75	6,00	8,00	2,14	102,00	145
Расстегай московский		105	12,00	6,90	36,00	239,70	169
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00	163
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт		190	1,14	0,00	16,30	72,00	
	Итого	600,00	21,44	15,18	91,24	562,70	
	Итого за десятый день	1710,00	62,83	57,45	275,55	1645,77	
	Итого за 6-10 день	8440,50	342,97	306,55	1368,40	8099,97	
	Среднее за 6-10 день	1688,10	68,59	61,31	273,68	1619,99	
	Среднее по завтраку за 6-10 д.	440,70	17,06	19,99	116,61	450,00	
	Среднее обед за 6-10 день	714,40	27,42	23,63	84,32	630,00	
	Среднее ус. полдник за 6-10 д.	533,00	24,11	17,69	72,75	540,00	
	Итого за весь период	17026,50	707,06	630,80	2671,08	16199,99	
	Среднее значение за 10 дней	1702,65	70,71	63,08	267,11	1620,00	
	Среднее по завтраку за 10 дн.	437,55	17,52	21,20	115,84	450,00	
	Среднее обед за 10 дней	723,10	27,97	22,73	83,76	630,00	
	Среднее ус. полдник за 10 дн.	542,00	25,22	19,15	67,51	540,00	

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

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30 % - итого 90 % от суточной нормы