

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
«Любимовский детский сад»
_____ О.С. Кожевникова
Приказ от «__» _____ № _____

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 3-7 лет, посещающих
МКДОУ «Любимовский детский сад»
Большесолдатского района Курской области
с 12 часовым пребыванием

(разработано в соответствии со **Сборником технических нормативов -**
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.:
ДеЛи плюс, 2014. – 584 с.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С (мг)	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак:	Каша манная вязкая с изюмом и маслом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2 завтрак:	Сок абрикосовый	180	0,90	-	22,86	95	7,20	399
Обед:	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46	11,22	16
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,31	134,75	5,81	81
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,51	2,13	24,27	0,41	355
	Компот из сушеных фруктов (С витаминизация)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,4 0,05	376
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94	0,30	249
	Пюре из овощей (гарнир)	150	3,98	4,90	18,40	133,50	29,86	330
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460
	Молоко кипяченное (йодированное)	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Итого за первый день:			69,43	57,53	276,23	1901,52	80,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2								
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	210	3,79	5,48	23,97	160	-	185
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
2 завтрак:	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	60	0,83	3,87	4,87	57,56	5,93	11
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,78	6,24	11,6	105,9	18,47	67
	Шницели рубленые	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12	282
	Картофельное пюре	150	3,41	5,34	22,71	152,5	20,18	321
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,43	22,58	0,72	348
	Компот из вишни	180	0,32	0,08	24,2	98,8	2,58	372
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Винегрет	60	0,85	3,86	5,28	59,25	6,41	45
	Пудинг из творога	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,37	4,02	30,76	0,10	351
	Пряники детские	50	3,24	4,10	34,16	186,50	-	493
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Итого за второй день:			52,60	75,58	272,14	1975,85	66,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	210	9,06	6,27	56,93	320	3,69	165
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2 завтрак:	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,60	399
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,19	1,63	37,38	3,47	19
	Свекольник со сметаной	250	2,04	7	14,11	123,00	8,79	58
	Филе птицы, тушеное в соусе №357 с овощами	230	12,46	3,02	21,29	162	9,44	302
	Компот из яблок и слив	180	0,24	0,14	27,83	114	1,72	373
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Сырники с картофелем	100	12,61	9,47	16,10	200	4,35	232
	Соус сметанный	30	0,48	4,06	1,51	44,48	0,02	367
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	-	472
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-	-
Итого за третий день:			65,95	52,01	305,28	1950,86	36,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4								
Завтрак:	Вареники ленивые отварные с маслом	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	229 230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Закрытый бутерброд с мармеладом	60	3,22	4,03	31,30	174	-	5
2 завтрак:	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32	399
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,90	3,82	4,18	54,63	5,31	36
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,61	3,03	15,67	112,30	11,20	84 124
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Кисель из черной смородины	180	0,14	0,04	27,48	110,8	24,4	378
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:								
	Капуста тушеная	150	3,00	5,00	15	125,00	28,00	336
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,43	22,58	0,72	348
	Кефир (йодированный)	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148	-	-
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	-
Итого за четвертый день:			74,53	72,45	257,07	1987,31	86,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5								
Завтрак:	Каша пшенная вязкая с морковью с маслом	205	7,49	11,27	39,35	289	1,36	172
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,81	1,48	42,06	5,94	13
	Борщ с мясом	250	9,90	7,27	13,73	160,00	15,60	62
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116	3,06	256
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,43	22,58	0,72	348
	Картофель	150	3,41	5,34	22,71	152,50	20,18	321
	Компот из абрикосов	180	0,36	0,04	23,56	96	1,72	372
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	10
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	213
	Блинчики с сахаром	110	5,18	2,76	39,44	203	-	447
	Молоко кипяченное (йодированное)	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Итого за пятый день:			62,00	53,90	269,30	1815,00	70,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	210	7,19	6,52	23,55	181,5	1,14	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2 завтрак:	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,60	399
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	60	1,80	3,86	5,03	62,06	5,81	12
	Рассольник на мясном бульоне	250	2,80	3,29	12,81	92,00	6,9	74
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	1,11	277
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,02	5	43,17	245,83	-	313
	Кисель из клюквы	180	0,09	0,04	26,14	105,20	1,83	378
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Рагу с кабачками с маслом	155	1,79	9,24	11,17	135	8,27	137
	Сырники	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	231
	Соус черносмородиновый	30	0,10	0,04	20,41	82,42	8,24	360
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	-
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-	-
Итого за шестой день:			71,90	60,63	265,10	1899,50	48,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7								
Завтрак:	Каша геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	210	3,79	5,48	23,97	160	-	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
2 завтрак:	Мандарин	100	0,80	0,20	22,47	95	38,00	371
Обед:	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,84	3,05	5,19	52	20,97	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,25	4,72	16,60	129,75	11,08	83 121
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74	1,96	247
	Картофельное пюре	150	3,41	5,34	22,71	152,5	20,18	321
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,10	20,14	82,54	23,45	375
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Пудинг рисовый	200	6,90	10,72	65,92	388	0,14	195
	Соус вишневый	30	0,12	0,03	19,78	79,91	0,93	358
	Кефир (йодированный)	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460
Итого за седьмой день:			49,29	51,85	317,12	1931,70	119,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	210	9,06	6,27	56,93	320	3,69	165
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
2 завтрак:	Сок абрикосовый	180	0,90	-	22,86	95	7,20	399
Обед:	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,73	0,13	4,55	22,25	14,04	37
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,78	6,24	11,6	105,9	18,47	67
	Котлеты рубленые	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12	282
	Макароны отварные	150	6,40	0,92	34,60	172,33	-	204
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,43	22,58	0,72	348
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	376
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Запеканка рисовая с творогом	200	12,49	10,03	66,59	407	0,11	189
	Соус абрикосовый	30	0,14	0,02	19,55	78,91	0,62	359
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого за восьмой день:			62,07	68,15	329,00	2177,57	48,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
Завтрак:	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	210	4,59	4,90	31,26	187	-	185
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
2 завтрак:	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,07	98	60	371
Обед:	Салат из моркови с курагой	60	0,80	3,20	6,84	59,44	3,08	42
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	9,11	87
	Пельмени мясные отварные	180	18,76	8,18	33,84	284	0,34	293
	Кисель из ягод (ассорти)	180	0,14	0,04	27,48	110,8	1,83	378
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный с сыром с маслом	85	9,10	15,80	1,40	184	0,17	216
	Молоко кипяченое (йодированное)	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пирожок печеный с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,12	454
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Итого за 9-й день:			62,57	54,51	267,02	1809,49	80,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10								
Завтрак:	Вареники ленивые отварные с маслом	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	229 230
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Закрытый бутерброд	60	3,22	4,03	31,30	174	-	5
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Обед:	Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	0,11	5,39	25,25	3,91	35
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,78	6,24	11,6	105,9	18,47	67
	Запеканка из печени с рисом	160	22,47	9,14	24,73	271	10,45	294
	Соус сметанный	30	0,43	1,51	1,8	22,45	0,01	354
	Компот из вишни	180	0,32	0,08	24,2	98,8	2,58	372
	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Уплотненный полдник:	Морковь тушеная с рисом и черносливом	100	1,74	2,39	24,21	125	1,02	136
	Блинчики со сгущенным молоком и сахаром	120	6,52	3,71	40,47	221	0,10	447
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70	-	-
Итого за 10 день:			70,00	51,50	305,35	1962,36	39,56	
Итого за весь период			640,27	597,63	2863,61	19411,06	674,61	

Среднее значение за период			64,00	60,00	286,00	1941,00	68,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13%	30%	57%			