

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МДОУ «ЦРР-детский сад
«Колосок» с.Ивантеевка»
_____ И.И.Привалко
02.09.2024г.

**Примерное двухнедельное основное меню
приготавливаемых блюд
МДОУ «ЦРР-детский сад «Колосок» с.Ивантеевка»**

Режим работы: 10,5 часов

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные со слив маслом и сахаром	180/6/ 5г	6,72	5,05	50,67	275,7	28
	Чай с сахаром	200/5 г			4,99	19,9	36
	Печенье	20 г	1,5	2,38	14,98	83,4	
итого за завтрак		400				378 (21%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100г			11,5	46 (3%)	130
итого за завтрак		500 г				424 (23,5%)	
Обед	Борщ вегетарианск ий	180г	3,13	4,33	18,13	102	59
	Каша перловая со слив. маслом	130г	3,02	3,25	23,64	128,4	23
	Котлета рыбная	80г	10,9	2,3	10,84	106,7	15
	Хлеб ржаной	60г	7,8	1,8	24,0	150	27
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	180/5 г	1,44		30,55	127,3	122
итого за обед		630г				613(34%)	
Полдни к	Булочка веснушка	80г	6,34	5.31	41,97	225,3	3
	Снежок 2,5%	150 г	5,6	5,0	22,0	117	36
итого за полдник		230г				342 (19%)	
Итого за день:		1360г				1379 (76%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный рисовый со сливочным маслом и сахаром	200/4/ 6 г	5,5	8,02	53,2	173,0	94
	Кофейный напиток с сахаром	200/6 г	0,1	0,06	6,27	28,0	35
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8г	2,4	0.3	14.6	150,0	31
итого за завтрак		448г				351 (19,5%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100г	0,4		9,8	47 (2,6%)	38
итого за завтрак		548г				398 (22%)	
Обед	Суп гороховый	200г	5,7	1,7	16,1	102	35
	Тефтели мясные	70г	21,16	7,0	7,35	173	16
	Капуста тушеная	140г	3,1	3,0	9,15	69	9
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	200/5 г	1,4	0,02	30,5	127	122
	Хлеб ржаной	60г	7,1	0,72	26,6	150	27
итого за обед		670г				621(34,5%)	
Полдни к	Запеканка из творога	100г	19,3	13,8	14,3	245	7
	Чай с сахаром	200/5 г	0	0	5,0	23	37
итого за полдник		300г				268(15%)	
Итого за день:		1500г				1287 (71,5%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюдо а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевود ы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и сливочным маслом	200/5/6г	5,22	7,42	20,94	215	94
	Кофейный напиток с сахаром	200/5 г.	0,1	0,06	6,27	28	33
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8г.	2,4	0.3	14.6	150	31
итого за завтрак		440 г				393 (22%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100г			11,5	47 (2,6%)	
итого за завтрак		548 г				440 (24%)	
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	50/3г	2,43	3,65	5,19	51,5	30
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200г	2,78	4,8	11,6	75,8	79, 67
	Плов из мяса	180г	18,2	18,2	28,4	283	8
	Хлеб пшеничный	60г	7,8	1,8	24	137	27
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	200/5 г	1,4	0,02	30,5	127	122
итого за обед		650г				674(37%)	
Полдни к	Запеканка из творога	100г	19,3	13,8	14,3	245	7
	Чай с сахаром	180/5 г			4,9	19	36
итого за полдник		330г				264(14,6%)	
Итого за день:		1528г				1378 (76%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевود ы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой с сахаром и сливочным маслом	200/5/ 4г	5,22	7,42	20,94	168,3	94
	Какао с молоком и сахаром	200/5 г.	4.4	4,6	21,4	82,7	33
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8г.	2,4	0.3	14.6	150	31
итого за завтрак		440 г				401 (22,2%)	
Второй завтрак	Фрукт	100г			11,5	47 (2,6%)	
итого за завтрак		548 г				448 (25%)	
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	50/3г	2,43	3,65	5,19	53	30
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180г	2,78	4,8	11,6	118	
	Плов из мяса	180г	18,2	18,2	28,4	284	8
	Хлеб ржаной	60г	7,8	1,8	24	150	27
	Кисель	180г	0,56		12,9	83	
итого за обед		650г				680(37%)	
Полдни к	Омлет натуральный	100г	8,9	9,9	2,4	168,5	6
	Чай с сахаром	180/5 г			4,9	19	36
	Хлеб пшеничный	30г	2.43	0.3	14,6	68,7	27
итого за полдник		330г				256,2(14%)	
Итого за день:		1528г				1384 (76%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюдо а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевود ы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой со слив. маслом и сахаром	200/5/ 6 г	6,49	7,77	23,08	187	94
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/5 г	4,3	3,8	23,32	104	34
	Печенье	20г	1,5	2,38	14,98	83	
итого за завтрак		420г				374 (21%)	
Второй завтрак	Фрукт	100г	0,4		9,8	46 (3%)	38
итого за завтрак		520г				420 (23%)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с репч. луком	50г	1,1	3,0	3,2	45	26
	Суп с крупой с пшеном на курином бульоне	180г	1,89	3,35	13,53	91,5	
	Каша гречневая со сливочным маслом	130/3 г	4,83	4,15	23,66	145	12
	Гуляш из отварного мяса	80г.	9,4	7,13	9,61	154	20
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	180/5 г	1,20		26,29	127	122
	Хлеб пшеничный	60г	4,2	0,6	27,8	137	27
итого за обед		680г				699 (38%)	
Полдни к	Запеканка из творога	100г	19,3	13,8	14,3	245	7
	Чай с сахаром	200/5 г	3,8	6,0	4,1	20	37
итого за полдник		300г				275 (15%)	
Итого за день:		1520г				1394(77%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный манный с сахаром и слив.маслом	180/4/ 5г	7,18	8,05	24,6	199,6	92
	Какао с молоком и сахаром	200/4 г	4.4	4,6	21,4	82,7	33
	хлеб пшеничн со слив маслом	40/8г	2.5	5,38	14,74	149	31
итого за завтрак		448г				430 (23%)	
Второй завтрак	Сок	100г			11,5	23 (2%)	
итого за завтрак		548 г				453 (25%)	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с растит маслом	50г	2,43	3,65	5,19	44,6	25
	Суп картоф. с макаронным изделиями	180г	2,27	3,19	16,8	106	
	Жаркое по- домашнему	100г	2,1	4,7	16,3	128	11
	Суфле из печени	80г	18,0	4,0	6,5	136,5	
	Чай с сахаром	200/5 г			4,9	20	36
	Хлеб ржаной	60г	6,5	1,5	20	150	27
итого за обед		670г				585 (32%)	
Полдни к	Омлет натуральный	100г	8,8	9,8	2,4	135,0	6
	Компот из сушенных фруктов с сах	200/5 г	1,04		18,2	127	27
	Хлеб пшеничный	30г	2.43	0.3	14,6	68,7	122
итого за полдник		330г				330 (18%)	
Итого за день:		1548г				1368(76%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой со слив. маслом и сахаром	200/6/ 5г	5,5	5.1	18,3	192,0	94
	Кофейный напиток с сахаром	200\5 г	0,1	0,06	6,27	26,0	35
	Пряник	40г	2.3	2,6	28,6	145	
итого за завтрак		440г				363(20%)	
Второй завтрак	Фрукт	100г	0,4		9,8	46 (3%)	38
итого за завтрак		540г				409 (23%)	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200г	1,3	3,9	6,7	93	
	Пюре из гороха	130г	7,5	6,09	38,64	175,5	13
	Тефтели рыбные	80г	5,3	5,9	4,5	116	17
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	200/4 г	1,20		26,29	127	122
	Хлеб пшеничный	60г	4,2	0,6	27,8	137	27
итого за обед		670г				648 (36%)	
Полдни к	Пирожок печеный с капустой	80г	4,5	5.2	20,7	183	1
	Чай со сгущенным молоком	200;/г	1,20		26,29	64	
итого за полдник		280г				247(14%)	
Итого за день:		1490г				1304(72,5%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевود ы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой со слив. маслом и сахаром	200/6/ 5г	4,99	6,89	34,93	216,6	94
	Кофейный напиток с сахаром	200/5 г	2.91	4,02	17.08	26,0	34
	Печенье	40г	1,5	2,38	14,98	166	
итого за завтрак		440г				408 (23%)	
Второй завтрак	Сок	100г			11,5	42 (2%)	
итого за завтрак		540г				450(25%)	
Обед	Суп картофельны й с крупой	180г	2,07	4,24	20,25	95,3	80
	Рагу из овощей	130г	2,9	3,25	20,4	91,6	10
	Котлета мясная	80г	20,05	5,9	17,65	208	14
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	180/4 г	1,20		26,29	127	122
	Хлеб пшеничный	50г	4,2	0,6	27,8	121	27
итого за обед		620г				642(35%)	
Полдни к	Запеканка творожная	100г	18,5	12,0	16,9	252,7	4
	Чай с сахаром	200/3 г	0	0	3,0	12,0	36
итого за полдник		300г				264,7 (15%)	
Итого за день:		1460г				1356 (75%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рец епт уры
			Белк и	Жиры	Углев оды		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и слив. маслом	200/5/4г	4,65	6,3	20,7	159	93
	Какао с молоком и сахаром	200/5г	3,14	3,4	10,0	82,7	33
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,3	6,2	19,6	150	31
итого за завтрак		448г				392 (22%)	
Второй завтрак	Фрукт	100г	0,4		9,8	46 (2%)	38
Итого		548г				438(24%)	
итого за завтрак	Салат из белокочанной капусты с реп луком и растит. Масл.	50г	1,1	3.0	3,2	45	26
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200г	2,4	3,2	13,5	93	57
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180г	10,0	9,5	18,7	207,5	40
	Компот из сушеных фруктов	200г	1,20		26,29	127	122
	Хлеб пшеничный	60г	4,2	0,6	27,8	137	27
итого за обед		690г				609 (34%)	
Полдни к	Омлет натуральный	100г	8,8	9,8	2,4	135,0	6
	Чай с сахаром	200/5			4,9	20	36
	Хлеб пшеничный с маслом	40г	2.43	0.3	14,6	150	27
Итого за день:		360г				305(17%)	
		1598г				1352(75%)	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецеп туры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша молочная жидкая «Дружба» со слив. маслом и сахаром	200/4/ 5г	7,27	8,26	27,8	175	24
	Кофейный напиток молочный с сахаром	200/5 г	4,3	3,8	23,32	104	34
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8г	3,3	6,2	19,6	150	
итого за завтрак		448г				429 (23,8%)	
Второй завтрак	Сок	100г			11,5	46 (2,6%)	
итого за завтрак		548г				475(26%)	
Обед	Суп картофельны й с клецками на курином бульоне	200г	2,92	4,81	16,4	121,5	85
	Голубцы ленивые с мясом кур	180г	11,63	11,43	11,56	194,7	92
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	200/6 г	1,20		26,29	127	122
	Хлеб ржаной	60г	6,5	1,5	20	150	27
итого за обед		640г				592(32,8%)	
Полдни к	Булочка печенная из дрожжевого теста с повидлом	80г	6,0	3,36	44,0	195	2
	Снежок	200 г	5,6	5,0	22,0	156,0	37
итого за полдник		280г				351 (19%)	
Итого за день:		1468г				1418 (78%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный манный с сахаром и слив.маслом	180/4/ 5г	7,18	8,05	24,6	199,6	92
	Какао с молоком и сахаром	180/5 г	3,67	3,19	15,82	75,6	33
	хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8г	3,3	6,2	19,63	149,7	31
итого за завтрак		408г				424 (23.5%)	
Второй завтрак	Сок натуральный	100г			11,5	46 (3%)	
Итого за завтрак Обед		508г				470 (26%)	
	Салат из отварной свеклы с растит маслом	50г	2,43	3,65	5,19	44,6	29
	Борщ вегетарианский	180г	2,39	4,23	13,53	102	
	Каша вязкая пшеничная со слив. маслом	130/4 г	3,72	3,32	19,9	134	22
	Печень по- строгоновски	80г	16,4	7,6	5,5	157,13	
	Хлеб ржаной	60г	7,0	1,8	24	150	27
	Чай с сахаром	180/5 г			4, 9	19,9	36
итого за обед		680г				607 (34%)	
полдни к	Омлет натуральный	100г	8,8	9,8	2,4	135,0	6
	Компот из сушеных фруктов с сахаром	180/6 г	1,20		26,29	127	122
итого за полдни к		280г				262 (14%)	
Итого за день		1468г				1339 (74%)	

Среднее значение за период

1361 (75,6%)