

Согласовано:
Заведующая МБДОУ "С
Алькеевского муниципального
_____ Са
Пр

Утверждаю: _____
Президент СРО «ЭКО-Эксперт»
_____ Куркина

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки	Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность		Витамин С			
		1-3 года	3 - 7 лет		1-3 года	3- 7 лет		1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет		
День 1/ Понедельник 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (пшениный)	101	150	180	5,41	6,99	6,7	8,04	16,92	19,8	105,89	128,76	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				11,38	14,69	15,54	17,95	46,82	58,2	336,49	409,89	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:				4,56	5,34	3,17	3,92	11,68	12,88	85,05	98,28	51	51
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Картофельное пюре	339	100	130	2,28	2,96	3,77	4,72	13,92	18,09	104,96	128,3	18,2	21,87
Котлета мясная (Ясли)	299	50		8,36		6,44		6,7		114,37		0,4	
Сосиски отварные (сал)	291		50		8,83		8,66		10,98		170		0
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Кисель	359	120	150	0	0	0	0	19,44	24,3	61,98	87,48	0	0
Итого:				17,56	20,69	15	18,87	60,7	85,22	457,06	618,98	31,54	38,78
Подник													
Булочка с повидлом		60	60	5,11	5,11	4,83	4,83	31,91	31,91	218,4	218,4	0,25	0,25
Чай с сахаром	411	150/9	200/12	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				5,22	5,26	4,86	4,87	41,01	44,04	259,77	273,56	0,325	0,35
Итого за 1 день:				38,72	45,98	38,57	45,61	160,21	200,34	1138,4	1400,7	85,295	93,18

Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ Зеленый горошек консервированный (после 1 марта)	42	40	60	0.5	0.75	4.03	6.04	4.8	7.2	57,59	86,38	1,95	2,92
	73	180/10/7	200/12/8	4,48	6,14	5,09	7,08	6,82	7,53	109	140,9	21,86	24,21
	290	160	190	15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
	30	30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
	Итого:			22,42	29,72	17,99	24,33	59,28	83,23	528,5	685,48	49,49	57,74
	Подлик												
	452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
	Итого:			8,76	10,06	8,67	9,8	42,47	44,36	254,22	276,18	0,55	0,69
Итого за 1 день:			41,26	52,32	40,61	51,39	162,84	205,66	1178,4	1458,9	56,08	65,17	
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,78	5,73	4,44	5,72	17,31	20,78	106,72	129,69	1,22	1,46
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				10,75	13,43	13,28	15,63	47,21	59,18	337,32	410,82	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	120	150	3,12	3,9	3	3,75	4,8	6	52,92	66,15	0	0
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:				3,84	4,62	3,2	3,95	11,28	12,48	87,32	100,55	48	48
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп с клешками на мкб со сметаной	91	180/10/7	200/12/8	5,36	7,55	6,66	8,55	16,79	18,57	124,36	174,21	9,57	11,09
Запеканка рыбная с рисом		120	150	6,95	8,82	7,6	9,5	20,49	22,61	188,5	235,62	17,74	22,1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Кисель		120	150	0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Итого:				14,79	20,43	16,93	22,5	72,64	88,93	474,95	646,06	31,11	38,99
Подлик													
Оладьи со стуженным молоком	432	80/10	120/10	5,4	8,1	4,95	7,43	32,26	48,4	200,48	289,58	0,44	0,66
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				5,41	8,11	4,95	7,43	32,28	48,43	200,54	289,67	0,48	0,71
Итого на 1 день:				34,79	46,59	38,36	49,51	163,02	208,89	1100,1	1447,1	81,88	90,58
День 5 /Пятница 1 неделя													

Свекла отварная	21	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	6,35	8,02	7,25	9,62	13,5	17,9	152,63	190,4	12,81	14,39
Картофель, тушеный в соусе	144	100	150	1,95	3,05	5,49	9,01	17,7	26,55	120,93	190	17,5	27,54
Тефтели мясные	304	60	75	5,47	6,84	4,6	5,76	14,5	18,13	142,14	177,68	1,09	1,37
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из изюма	394	120	150	0,19	0,23	0	0	16,11	20,14	65,21	81,51	0,024	0,03
Итого:				16,45	22,2	20,27	28,83	77,75	108,7	574,23	788,34	35,284	49,13
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисель	359	200	200	0	0	0	0	27,02	27,02	106,64	106,64	0	0
Итого:				0,64	1,29	0,56	1,13	40,26	52,5	175,9	245,16	0,13	0,26
Итого за 1 день:				36,58	46,25	38,76	51,39	158,71	208,88	1143,7	1480,5	90,074	104,9
День 7 / Понедельник 2 недели													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	5,49	5,8	8,52	9,99	20,62	26,14	192,33	222,44	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1
Итого:				9,99	11,79	14,34	16,79	57,09	73,95	399,68	472,22	2,53	3,11
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	48	48
Итого:				1,47	1,47	0,2	0,2	15,47	15,47	95,96	95,96	51,24	51,24
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)	42	40	60	0,49	0,73	4,06	6,09	4,49	6,73	52,48	78,72	2,8	3,12
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	10,58	117,34	136,82	11,22	14,3
Рыба, запеченная в омлете	263	120	150	13,72	17,15	7,52	9,4	8,58	11,72	152,96	191,2	1,65	2,06
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма	390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:				20,98	26,51	16,38	20,98	47,8	68,66	427,09	559,04	17,43	21,69
Полдник													
Слойка с сахаром	441	60	60	4,86	4,86	7,3	7,3	38,8	38,8	202,5	202,5	0,15	0,15
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54

Итого за 1 день:	Итого:				8,76	10,06	10,67	11,8	44,47	46,36	268,4	290,36	0,55	0,69
					41,21	49,85	41,56	49,72	165,14	204,91	1196,2	1425,2	70,9	76,53
День 8 / Вторник 2 неделя														
Завтрак														
Запеканка творожная с изюмом и со сгущенкой	251	100/20	120/20		8,4	10,08	6	6,5	17,62	19,02	154,15	188	0,72	0,77
Какао с молоком	416	150	200		3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10		2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Яйцо отварное		40	40		4,41	4,41	2,72	2,72	0,22	0,22	40,6	40,6	0	0
Итого:					18,78	22,19	17,56	19,13	47,74	57,64	425,35	509,73	1,79	2,19
2-ой завтрак														
Кисель	359	120	150		0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Итого:					0	0	0	0	19,44	21,77	71,28	87,48	0	0
Обед														
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленные (после 1 марта)	21	40	60			0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8		4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	156,6	7,87	8,82
Рагу овощное	362	100	150		1,66	2,49	3,86	5,8	12,38	14,07	85,78	128,67	20,6	31
Котлета куриная	299	60	75		7,66	9,57	4,3	4,9	8,5	10,62	117,44	146,8	0,5	0,62
Хлеб ржаной -пшеничный		30	50		1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150		0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:					16,41	22,33	15,99	20,64	66,2	86,47	468,28	620,04	42,2	60,27
Полдник														
Кисломолочный продукт	420	200	200		5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Кондитерское изделие		25	50		0,64	1,29	0,56	1,13	13,24	26,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Итого:					5,84	6,49	5,56	6,13	21,24	34,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:					41,03	51,01	39,11	45,9	154,62	200,36	1122,4	1444	44,12	62,72
День 9 / Среда 2 неделя														
Завтрак														
Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7		5,02	6,1	7,96	10,3	16,96	22,75	159,48	228,8	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	180	200		2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70		5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:					13,34	16,79	17,22	21,27	50,29	62,59	390,24	508,33	2,81	3,74
2-ой завтрак														
Сок	418	150	150		0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24

Фрукт		386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	51	51
Итого:					2,19	2,19	0,17	0,17	15,87	15,87	93,69	93,69	54,24	54,24
Обед														
Салат из отварной свеклы		34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной		88	180/10/7	200/12/8	6,35	8,02	7,25	9,62	13,5	17,9	152,63	190,4	12,81	14,39
Голубцы ленивые		315	160	190	4,71	5,6	5,45	6,47	13,4	18,4	155,2	184,35	40,54	48,15
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов		394	120	150	0,03	0,04			11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:					13,57	17,72	15,37	20,54	54,14	75,68	444,06	577,29	57,174	68,37
Полдник														
Булочка домашняя		452	60	60	4,86	4,86	5,3	5,3	36,8	36,8	188,32	188,32	0,15	0,15
Кисломолочный продукт		420	150	200	3,9	5,2	4,2	5	6	8	66,15	88,2	0	0
Итого:					8,76	10,06	9,5	10,3	42,8	44,8	254,47	276,52	0,15	0,15
Итого за 1 день:					37,86	46,76	42,26	52,28	163,1	198,94	1182,5	1455,8	114,37	126,5
День 10 / Четверг 2 неделя														
Завтрак														
Суп молочный с крупой		101	150	180	3,41	4,06	5,41	5,7	12,52	15,02	115,89	139,06	1,36	1,63
Чай сладкий с молоком		413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом		2	60	75	2,47	3,28	3,5	3,7	24,29	31,57	128,12	144,13	0,07	0,1
Итого:					7,91	10,05	11,23	12,5	48,99	62,83	323,24	388,84	2,37	2,99
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт		420	120	150	3,12	3,9	2,69	3,37	4,53	5,67	52,72	65,9	0,3	0,4
Фрукт		386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Итого:					4,32	5,1	2,81	3,49	9,71	10,85	74,49	87,67	0,4	0,5
Обед														
Огурцы свежие		15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб		73	180/10/7	200/12/8	4,48	6,14	7,09	9,58	6,82	7,53	109	140,9	21,86	24,21
Картофельное пюре		339	100	130	2,28	2,96	3,77	4,72	13,92	18,09	104,96	128,3	18,2	21,87
Биточки рыбные из минтая		272	60	75	10	12,5	4,3	5,1	6,95	8,68	91,51	114,38	2,04	2,5
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из яблок и изюма		390	120	150	0,17	0,21	0,05	0,06	15,13	18,92	51,7	64,62	1,76	2,21
Итого:					19,16	25,48	15,49	19,92	56,29	75,49	415,58	544,58	45,58	53,4
Полдник														
Оладьи со сгущенкой		432	80/10	120/10	5,4	8,1	4,95	7,43	39,26	54,4	240,8	289,58	0,44	0,66

Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				5,41	8,11	4,95	7,43	39,28	54,43	240,86	289,67	0,48	0,71
Итого за 1 день:				36,8	48,74	38,48	47,34	154,27	203,6	1154,2	1410,8	48,83	57,6
День 11/ Пятница 2 неделя													
Завтрак													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,17	5,3	6,98	9,37	20,22	24,26	145,17	189	1,45	1,89
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,91	3,62	5,88	5,97	17,43	21,8	143	164,33	0	0
Итого:				10,14	13	15,82	19,28	50,12	62,66	375,77	470,13	2,52	3,31
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	386	85	85	0,3	0,3	0,11	0,11	10,31	10,31	48,45	48,45	4,2	4,2
Итого:				1,05	1,05	0,11	0,11	19,3	19,3	110,01	110,01	7,44	7,44
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	19,8
Винегрет овощной (после 1 марта)													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	8,24	11,87	17,1	117,31	130,89	6,8	9,1
Плов из говядины	321	160	190	11,33	13,46	7,92	9,4	25,8	30,69	244,15	279	0,82	0,99
Хлеб ржаной -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из свежих фруктов	390	120	150	0,03	0,04	0	0	10,19	12,74	41	51,11	0,02	0,03
Итого:				19,32	23,66	14,84	20,78	64,15	86,47	492,61	597,86	20,85	29,92
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	14,24	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисломолочный продукт	420	200	200	5,2	5,2	5	5	8	8	88,2	88,2	0	0
Итого:				5,84	6,49	5,56	6,13	22,24	36,48	157,46	226,72	0,13	0,26
Итого за 1 день:				36,35	44,2	36,33	46,3	155,81	204,91	1135,9	1404,7	30,94	40,93
День 12/ Суббота 2 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом и со стуженкой	251	100/20	120/20	8,4	10,08	6	6,5	17,62	19,02	154,15	188	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	5,8	7,89	6,67	8,1	19,65	24,64	143,62	182,71	0,02	0,04
Итого:				16,72	20,77	15,26	17,47	50,95	58,86	384,91	467,53	1,91	2,56
2-ой завтрак													
Сок	418	150	150	0,75	0,75	0	0	8,99	8,99	61,56	61,56	3,24	3,24
Фрукт	286	85	85	0,3	0,3	0,11	0,11	10,31	10,31	48,45	48,45	4,2	4,2

Итого:					1,05	1,05	0,11	0,11	19,3	19,3	110,01	110,01	7,44	7,44
Обед														
Свекла отварная		21	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с крупой (пшениный) на мкб со		86	180/10/7	200/12/8	4,38	6,18	8,78	9,75	12,84	14,26	103,91	115,45	7,87	8,82
Жаркое по домашнему из говядины		290	160	190	15,36	19,43	8,58	10,75	20,1	28,87	257,6	305,9	23,92	28,4
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	87,68	0	0
Компот из сухофруктов		394	120	150	0,03	0,04	0	0	11,32	13,4	45,42	53,79	0,024	0,03
Итого:					22,46	29,71	20,29	24,94	60,2	82,51	500,25	623,89	35,674	43,05
Полдник														
Кондитерское изделие			25	50	0,64	1,29	0,56	1,13	14,24	28,48	69,26	138,52	0,13	0,26
Кисель		359	200	200	0	0	0	0	27,02	27,02	106,64	106,64	0	0
Итого:					0,64	1,29	0,56	1,13	41,26	55,5	175,9	245,16	0,13	0,26
Итого за 1 день:					40,87	52,82	36,22	43,65	161,71	206,17	1171,1	1446,6	45,154	53,31