

ЗАВЕДУЮЩАЯ МКДОУ «ЦВЕТКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»  
М.А. МЕДУЛОВА Р.А.

Приказ № 201 / г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

С 5-ТИ ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

В МКДОУ «ЦВЕТКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» КИЗЛЯРСКОГО РАЙОНА

ВОЗРАСТ: С ЗДО 7 ЛЕТ

ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ: 10,5 Ч

1 неделя

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
104	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0
8	Чай с сахаром	200	12,1	3,1	14	53,6	0,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73	0
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
	<b>Второй завтрак</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>ОБЕД</b>						
24	Суп перловый на м бульоне	200	1,6	2,8	10,4	74	0
13	Отварная картошка	100	2,77	5,25	20,19	139,0	0
142	Рыба отварная	60	11,85	11,44	1,9	158	0,9
147	Хлеб пшеничный	80	2,46	0,86	16,75	85,73	0
280	Лимонный напиток	200	0,05	0	9,45	36,5	1,16
	<b>ПОЛДНИК</b>						
151	Печенье	20	20,5	11,5	66	470	0
8	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,4
<b>Итого</b>			<b>81,1</b>	<b>49,81</b>	<b>207,11</b>	<b>1498,61</b>	<b>12,86</b>

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
100	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,8	224,94	0,9
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,73	0
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,6	0,4
	<b>Второй завтрак</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>ОБЕД</b>						
38	Суп гороховый с курицей	250	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3
46	Отварные макароны	100	5,9	8,11	31,2	229,7	0
9	Гуляш из говядины	80	18,56	20,72	5,77	283,79	0
147	Хлеб пшеничный	80	2,46	0,86	16,75	85,73	0,0
20	Кисель	200	0	0	19,6	119	3,2
	<b>ПОЛДНИК</b>						
113	Пряники	20	1,18	0,24	48,75	237	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,6	0,4
<b>Итого</b>			<b>79,99</b>	<b>58,1</b>	<b>209,02</b>	<b>1680,69</b>	<b>19,2</b>

3 день

	Прием наименование блюда	пищи, блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	<b>Завтраки</b>							
92	Каша манная молочная		5,86	9,95	26,8	221,38	0	0
147	Хлеб пшеничный		40	2,46	0,86	16,75	85,73	0
	Масло сливочное		10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
8	Чай с сахаром		200	12	3,1	14	53,06	0,4
	<b>Второй завтрак</b>							
145	Апельсины		100	0,2	0,9	8,1	43	20
	<b>ОБЕД</b>							
26	Борщ со сметаной		200	1,95	1,13	10,53	70	26
38	Плов с курицей		180	9,45	5,85	26,88	195,15	20
147	Хлеб пшеничный		80	2,46	0,86	16,75	85,73	0
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	<b>ПОЛДНИК</b>							
151	Печенье		20	20,5	11,5	66	470	0
	Чай с сахаром		200	12	3,1	14	53,06	0,4
				<b>75,49</b>	<b>37,36</b>	<b>224,28</b>	<b>1448,7</b>	<b>67</b>







2 недели

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
104	Каша пшённная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0
8	Чай с сахаром	200	12,1	3,1	14	53,6	0,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73	0
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
	<b>Второй завтрак</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>ОБЕД</b>						
24	Суп перловый на м бульоне	200	1,6	2,8	10,4	74	0
13	Отварная картошка	100	2,77	5,25	20,19	139,0	0
142	Рыба отварная	60	11,85	11,44	1,9	158	0,9
147	Хлеб пшеничный	80	2,46	0,86	16,75	85,73	0
280	Лимонный напиток	200	0,05	0	9,45	36,5	1,16
	<b>ПОЛДНИК</b>						
151	Печенье	20	20,5	11,5	66	470	0
8	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,4
<b>Итого</b>			<b>81,1</b>	<b>49,81</b>	<b>207,11</b>	<b>1498,61</b>	<b>12,86</b>

## 2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
92	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,73	0
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,6	0,4
	<b>Второй завтрак</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>ОБЕД</b>						
26	Борщ со сметаной	200	1,95	1,13	10,53	70	9,98
63	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
9	Гуляш с мясом	80	18,56	20,72	5,77	283,79	0
147	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,75	85,73	0,0
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	Хлеб с повидлом	30/10	4,86	1,66	33,45	171,53	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,4
<b>Итого</b>			<b>58</b>	<b>45,58</b>	<b>233,38</b>	<b>1844,68</b>	<b>14,0</b>



## 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
98	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,73	0
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,6	0,4
	<b>Второй завтрак</b>						
145	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60
	<b>ОБЕД</b>						
38	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8	0
434	Пирожки с картошкой	120	14,23	10,37	33,92	286,67	0,12
147	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,75	85,73	0,0
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	3,2
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	Омлет	60	6,28	7,25	2,56	100	0,13
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,75	85,73	0
<b>Итого</b>			<b>69,78</b>	<b>96,24</b>	<b>185,53</b>	<b>1355,79</b>	<b>64,25</b>

## 4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
100	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	20,8	224,9	0,9
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,73	0
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,6	0,4
	<b>Второй завтрак</b>						
12	Сок	200	0,9	0	22,9	99	3
	<b>ОБЕД</b>						
124	Суп перловый на м-бульоне	200	1,6	2,8	10,4	74	0
269	Отварная гречка	100	6,58	5,56	31,67	208,08	10
54	Гуляш куриный	80	20,03	12,79	0	208,09	11,21
147	Хлеб пшеничный	80	2,46	0,86	16,75	85,73	0,0
16	Кисель	200	0	0	19,6	119	3,2
	<b>ПОЛДНИК</b>						
151	Печенье	20	20,5	11,5	66	470	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,4
<b>Итого</b>			<b>93,19</b>	<b>51,08</b>	<b>218,12</b>	<b>166,959</b>	<b>29,11</b>

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
94	Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,73	0
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,6	0,4
	<b>Второй завтрак</b>						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>ОБЕД</b>						
24	Суп крестьянский	200	24	3,17	19,76	106,5	0
229	Вареники с творогом	150	25,11	12,33	24,5	309	0,615
147	Хлеб пшеничный	80	2,46	0,86	16,75	85,73	0,0
442	Сок	200	0,9	0	22,9	99	3
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	Хлеб с повидлом	30/10	4,86	1,66	33,45	171,53	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,4
<b>Итого</b>			<b>65,47</b>	<b>34,58</b>	<b>200,3</b>	<b>1376,59</b>	<b>15,315</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575834

Владелец Абдулаева Разихат Алихановна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023