

ЗАВЕДУЮЩАЯ МКДОУ «ЦВЕТКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
МЕДУЛАНОВА Р.А.

Приказ № 2 от 08.03.2017 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	Витамины
	ЗАВТРАК						
104	Каша пшеничная 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
	Второй завтрак						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	ОБЕД						
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
	ПОЛДНИК						
151	Печенье	20	20,5	11,5	66	470	0
8	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,4
Итого			81,1	49,81	207,11	1498,61	12,86

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	ЗАВТРАК						
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
	Второй завтрак						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	ОБЕД						
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
	ПОЛДНИК						
113	Пряники	20	1,18	0,24	48,75	237	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,6	0,4
Итого			79,99	58,1	209,02	1680,69	19,2

3 день

	Прием наименование блюда	пищи, блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтраки							
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
	Второй завтрак							
145	Апельсины		100	0,2	0,9	8,1	43	20
	ОБЕД							
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
	ПОЛДНИК							
151	Печенье		20	20,5	11,5	66	470	0
	Чай с сахаром		200	12	3,1	14	53,06	0,4
				75,49	37,36	224,28	1448,7	67

4 - день

	ЗАВТРАК											
269	Каша гречневая	200	6,97	10,4	25	222,4	0					
147	Хлеб пшеничный	30	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					
	Второй завтрак											
12	Сок	200	0,9	0	22,9	99	8					
	ОБЕД											
30	Суп крестьянский	200	0,4	3,17	19,76	10,5	0					
434	Пирожки с картошкой	120	14,23	10,37	33,92	286,67	0,12					
16	Огурцы свежие	60	4	6,06	1,37	61,58	2,73					
147	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,75	85,73						
280	Лимонный напиток	200	0,05	0	9,45	36,5	1,16					
	ПОЛДНИК											
24	Яйцо отварное	1	12,7	18,5	0,7	157	0					
147	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0,00					
3	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,4					
Итого			77,61	53,62	183,89	1201,56	12,45					

2 недели

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	ЗАВТРАК						
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
	Второй завтрак						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	ОБЕД						
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
	ПОЛДНИК						
151	Печенье	20	20,5	11,5	66	470	0
8	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,4
Итого			81,1	49,81	207,11	1498,61	12,86

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	ЗАВТРАК						
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
	Второй завтрак						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	ОБЕД						
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
	ПОЛДНИК						
	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
Итого			58	45,58	233,38	1844,68	14,0

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	ЗАВТРАК						
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
	Второй завтрак						
145	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60
	ОБЕД						
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
	ПОЛДНИК						
	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
Итого			69,78	96,24	185,53	1355,79	64,25

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	ЗАВТРАК						
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
	Второй завтрак						
12	Сок	200	0,9	0	22,9	99	3
	ОБЕД						
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
	ПОЛДНИК						
151	Печенье	20	20,5	11,5	66	470	0
8	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0,4
Итого			93,19	51,08	218,12	166,959	29,11

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	ЗАВТРАК						
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
	Второй завтрак						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	ОБЕД						
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
	ПОЛДНИК						
	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
Итого			65,47	34,58	200,3	1376,59	15,315