



Утверждаю
 Заведующий Детским садом № 57
 Н.В. Гоглачёва
Н.В. Гоглачёва

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 10-ти часовом пребывании

Прием пищи	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У		
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)	200	6,35	7,28	26,70	193,00	127
Яйцо отварное	22 50	2,85	2,58	0,15	35,32	148
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35	
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	198
Итого	446,50	24,46	33,35	107,25	446,04	
Обед						
Зелень и горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20	171
Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70	79
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Печенье по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	178,98	100
Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30	114
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	13,20	78,90	158
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Итого	748,00	24,20	24,66	63,59	642,71	
Усиленный полдник						
Пудинг из творога	150	20,40	12,70	22,90	285,00	136
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Кисломолочный продукт	180	5,04	4,77	5,47	104,28	100
Итого	350,00	26,94	17,67	40,97	438,68	
Итого за первый день	1544,50	75,60	77,68	211,81	1427,43	
Второй день						
Завтрак						
Батон лодизованный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	
Каша ячневая жидкая	180	6,38	6,72	24,80	177,60	123
Продукт для бутерброда (масло)	8	0,08	5,76	0,08	50,60	27
Молоко	180	5,04	5,76	8,28	104,40	21
Итого	408,00	14,68	18,64	119,71	431,40	
Обед						
Салат овощной	60	0,83	1,10	5,60	67,20	23
Рассольник ленинградский	200	1,85	5,79	14,27	97,70	34
Сметана в 1 блюдо	9	0,20	1,15	0,26	12,65	30

Напиток апельсиновый	200	0,12	0,03	11,4	43,30	134
Итого	200	18,20	7,40	9,40	179,00	73
Хлеб ржаной	30	2,40	0,43	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Вапелек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	718,00	25,70	19,13	71,87	543,85	
Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуша)	100	15,70	6,58	4,82	144,60	61
Сок	200	0,30	0,00	20,00	90,00	203
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	450,00	16,60	6,58	37,72	291,60	
Итого за второй день	1576,00	56,98	44,35	229,30	1268,85	
Третий день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)	200	6,70	6,80	20,80	200,00	127
Яйцо отварное 1/2	22,50	2,85	2,59	0,15	35,32	146
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	88,40	
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,06	2,71	0,00	33,37	27
Кофейный напиток	230	4,20	4,50	13,60	106,15	197
Итого	467,50	19,21	17,86	110,50	464,24	497,00
Обед						
Огурец	50	0,00	0,00	3,10	16,00	208
Суп с мясными фрикадельками	180	6,75	4,39	11,89	111,20	38
Колбаски витаминные (с курой)	70	13,36	11,60	3,95	175,46	93
Напиток из сока	200	0,09	3,00	16,70	65,59	100
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	124,80	115
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Итого	680,00	23,52	20,67	67,64	562,96	
Усиленный полдник						
Сырники из творога (запеченные)	120	9,52	1,82	17,78	255,80	201
Бисквитный десерт	180	5,01	4,77	8,47	104,26	189
Хлеб витаминный "Вапелек"	25	1,90	0,23	14,14	60,70	
Итого	325,00	26,46	18,82	38,69	420,78	
Итого за третий день	1472,50	69,19	55,36	216,83	1447,98	
Четвертый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (манная)	200	6,70	7,50	24,20	189,00	130
Батон радированный	35	2,80	1,27	75,95	88,40	
Продукт для бутербродов (масло)	5	0,06	4,35	0,04	53,30	27
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
Итого	441,00	12,76	17,92	113,59	441,00	
Обед						
Салат "Здоровье"	50	0,86	3,30	4,00	45,20	20
Суп-пюре из гороха	200	1,55	4,20	23,81	122,05	45

Картофельное пюре	150	3,40	5,20	20,70	138,00	134
Напиток "Классик в витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	163
Хлеб витаминный "Валетек"	45	3,44	3,41	25,00	113,70	
Итого	645,00	24,75	19,49	97,94	623,25	
Усиленный полдник						
Рыба в омлете	170	22,00	19,70	2,18	231,20	59
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	202
Итого	370,00	22,00	19,70	22,18	321,20	
Итого за четвертый день	1456,00	59,51	57,11	233,71	1385,45	
Пятый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (гречневая)	180	7,90	7,70	31,80	207,00	127
Багет с картинком	35	2,80	1,27	75,95	85,40	
Продукт для бутербродов (сыр)	9	3,41	3,48	3,00	28,11	27
Продукт для бутербродов (масло)	5	0,35	5,00	0,10	32,80	27
Какао с молоком	180	4,60	4,80	16,40	113,00	159
Итого	409,00	18,76	22,25	124,25	467,31	
Обед						
Салат свекольный	50	0,70	0,00	6,35	25,80	1
Суп из овощей	200	1,62	3,83	9,30	68,80	38
Сметана в 1 блоке	8	0,23	1,16	0,20	12,55	30
Пицца в 1 блоке	15	5,20	0,70	0,90	28,00	30
Бифштекс Крапыва	75	16,05	11,49	4,45	170,80	68
Калюста тушеная	150	2,69	5,01	10,46	101,40	105
Компот из свеж. ябл	200	0,00	0,00	1,60	44,90	160
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	758,00	30,96	22,67	72,92	596,35	
Усиленный полдник						
Молоко	180	4,47	5,10	7,50	104,40	211
Картофель запеченный с яйцом	135	6,25	9,22	20,16	191,45	116
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	465,00	13,62	14,32	40,56	352,85	
Итого за пятый день	1632,00	63,34	59,44	237,73	1416,51	
Итого за 1-5 день	7691,00	324,62	293,93	1129,38	6944,22	
Среднее значение за 1-5 день	1538,20	64,92	58,79	225,88	1388,84	
Среднее по завтраку за 1-5 д.	434,40	17,97	22,40	115,06	450,00	
Среднее обед за 1-5 день	709,80	25,83	21,36	74,79	573,82	
Среднее ус. полдник за 1-5 д.	392,00	21,12	15,02	36,02	365,02	
Вторая неделя						
Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшеничная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146

Печенье		14	8,00	18,00	66,00	56,35	27
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Ксфвиный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,80	197
Итого		446,50	24,06	35,05	104,45	429,64	
Обед							
Икра оюонная (каба-кюван)		50	0,03	2,50	3,50	45,03	121
Борщ		200	2,22	3,82	13,28	99,26	32
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,25	12,65	50
Суфле из печени		85	10,70	1,80	8,53	174,30	102
Пиале розовсе		150	3,45	1,35	21,69	137,17	108
Подлив		50	3,44	1,84	2,61	29,67	148
Напиток из сухофруктов		200	3,50	0,00	19,20	76,90	155
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого		793,00	21,43	19,71	95,45	644,35	
Усиленный полдник							
Рулет из рыбы		85	13,17	9,26	9,02	173,40	115
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,90	70,00	
Сок		200	0,03	3,00	20,00	90,00	
Итого		315,00	15,57	9,66	42,82	333,40	
Итого за швстой день		1554,50	81,06	64,42	242,72	1407,39	
Седьмой день							
Завтрак							
Каша рисовая		200	6,67	7,56	26,10	204,00	131
Батон с кюротинюм		35	7,80	1,27	75,85	86,40	
Масло слив		7	3,07	5,07	0,05	49,60	27
Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	12,30	196
Итого		442,00	12,74	18,70	117,50	452,30	
Обед							
Салат "Буряюк"		50	0,55	3,32	3,65	46,30	11
Суп с зеленым горошком		200	2,00	3,53	13,00	92,54	43
Гуляш из мяся		50:50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
картофель отварной		130	2,71	3,44	23,23	136,30	112
Комлот из яюкма		200	0,30	0,00	17,30	67,40	159
Хлеб витаминный "Валетек"		35	2,55	0,35	20,30	85,50	
Хлеб ржаной		20	1,82	0,25	9,20	46,40	
Итого		635,00	25,53	17,25	90,72	609,74	
Усиленный гюдник							
Морковь отварная		30	0,39	3,00	2,16	9,00	203
Пирог из твюрга "Бенгерский"		130	17,80	13,37	24,30	277,50	141
Кисель молочный продукт		180	5,04	4,77	6,47	134,28	196
Итого		340,00	23,23	16,14	32,93	391,78	
Итого за седьмой день		1417,00	81,50	54,09	241,15	1453,82	
Восьмой день							
Завтрак							

Каша жидкая молочная (ячневая)	200	7,50	7,50	27,40	204,00	130
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Какао с молоком	200	4,60	4,90	16,40	126,00	198
Итого	450,00	17,96	15,41	130,60	462,17	
Обед						
Огурец	50	0,60	0,00	3,10	16,50	206
Птица в 1 блюдо	15	5,20	0,70	0,00	28,00	30
Суп картоф. с макар. издел.	200	2,40	3,20	16,60	104,10	42
Блюдо (с птицей)	185	20,50	23,50	8,90	261,50	73
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	19,90	62,12	162
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,81	0,13	4,60	23,20	
Итого	690,00	32,91	28,33	66,90	585,42	
Усиленный полдник						
Запеканка рыбная с яйцом	150	14,27	11,20	8,95	248,30	67
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,30	203
Фрукт	130	0,90	0,00	12,90	49,20	
Итого	480,00	15,17	11,20	41,85	387,50	
Итого за восьмой день	1620,00	66,04	54,86	239,35	1435,09	
Девятый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	7,90	8,10	26,40	218,40	130
Батон с каротином	35	2,60	1,27	75,95	89,40	
Пшеница	10	0,00	0,00	8,60	49,15	27
Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,60	197
Итого	445,00	14,90	14,87	122,45	460,55	
Обед						
Кукуруза	50	1,00	0,00	5,50	5,00	121
Свекольник	200	1,60	3,40	11,60	83,00	33
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	0,16	0,76	12,65	30
Запеканка картоф. с мясом	155	10,60	14,50	21,00	279,00	75
Соус сметанный	60	0,90	5,20	2,60	29,80	51
Напиток из сока	200	0,39	0,00	16,70	65,50	66
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,90	70,00	
Итого	693,00	21,79	24,66	71,46	544,95	
Усиленный полдник						
Ленивые вареники	140	19,27	13,54	29,15	241,31	147
Кисломолочный продукт	200	5,60	5,40	7,20	112,00	196
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,5	0,2	11,6	49,4	
Итого	360,00	26,37	20,14	47,95	402,71	
Итого за девятый день	1498,00	63,06	59,67	241,86	1408,21	
Десятый день						

Завтрак							
Колос молочная "Ассорти"	200	7,70	8,60	30,90	232,00	120	
Батон йодированный	30	2,40	3,30	65,10	75,85		
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,65	2,71	0,00	33,37	27	
Чай с молоком	180	2,88	4,32	12,06	103,10	198	
Итого	420,00	15,64	15,93	108,06	445,32		
Обед							
Салат из Белокочанной капусты	50	0,81	3,32	5,92	41,90	16	
Суп картофельный с клецками	200	3,20	4,20	16,73	119,00	4	
Суфле из птицы	70	5,44	14,03	2,60	211,15	92	
Пюре из свеклы	130	2,60	4,33	13,40	96,00	139	
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,03	19,20	76,90	158	
Хлеб ржаной	30	2,40	0,43	13,80	72,00		
Итого	680,00	24,95	26,22	71,65	614,95		
Угнетивный полдник							
Омлет натурал.	75	8,00	8,00	2,14	102,00	145	
Напиток "Классные витаминки"	200	0,00	0,00	18,40	75,09	163	
Фрукт	190	1,14	0,00	16,30	72,00		
Итого	465,00	7,14	8,00	37,84	249,00		
Итого за десятый день	1565,00	47,73	50,15	217,55	1309,27		
Итого за 6-10 день	7654,50	289,39	283,19	1182,63	7013,78		
Среднее за 6-10 день	1530,90	69,88	56,64	236,53	1402,76		
Среднее по завтраку за 6-10 д.	440,70	17,06	19,99	116,61	450,00		
Среднее обед за 6-10 день	698,20	25,32	23,23	79,24	599,88		
Среднее ус. полдник за 6-10 д.	392,00	17,50	13,41	40,88	352,88		
Итого за весь период	15335,50	624,01	577,12	2312,01	13958,00		
Среднее значение за 10 дней	1533,55	62,40	57,71	231,20	1395,80		
Среднее по завтраку за 10 дн.	437,55	17,52	21,20	116,84	450,00		
Среднее обед за 10 дней	704,00	25,57	22,30	77,01	599,85		
Среднее ус. полдник за 10 дн.	392,00	19,31	14,22	36,35	358,95		

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с картином, йодированным белком, йодированная соль, напиток "Классные витаминки"