

УТВЕРЖДЕНО
 заведующим Детским садом № 106
 Антроповой С.И.

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

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак						
Кашка «Нежная» (пшенная)	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	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	35,35	107,25	446,04	
Обед						
Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20	121
Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70	29
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Печень по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	178,96	100
Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30	114
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный «Валетек»	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Итого	783,00	29,15	25,61	72,79	654,51	
Усиленный полдник						
Пудинг из творога	150	20,40	12,70	22,90	285,00	136
Хлеб витаминный «Валетек»	10	0,81	0,13	4,60	23,20	

Кисломолочный продукт	180	5,04	4,77	6,47	104,28	199
Итого	340,00	26,25	17,60	33,97	412,48	
Итого за первый день	1569,50	79,86	78,56	214,01	1513,03	
Второй день						
Завтрак						
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	
Каша ячневая жидкая	180	6,36	6,72	24,60	177,60	123
Продукт для бутербродов (масло)	8	0,08	5,76	0,06	50,60	27
Молоко	180	5,04	5,76	8,25	104,40	211
Итого	408,00	14,68	18,64	119,71	431,40	
Обед						
Салат овощной	50	0,63	4,10	5,60	67,20	23
Рассольник ленинградский	200	1,85	5,79	14,27	97,70	34
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Напиток апельсиновый	200	0,12	0,00	11,14	43,30	164
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Бигус (с мясом)	200	18,20	7,40	9,40	179,00	73
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный «Валетек»	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	753,00	30,65	20,08	81,07	606,25	
Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуши)	100	15,70	6,58	4,82	144,60	61
Сок	200	0,00	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	1611,00	61,93	45,30	238,50	1329,25	
Третий день						
Завтрак						
Кашка «Нежная» (пшеничная)	200	6,70	6,80	20,80	200,00	127
Яйцо отварное 1/2	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Батон с картоном	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27

Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,15	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	11,36	11,66	3,95	175,46	93
Напиток из сока	200	0,09	0,00	16,70	65,50	166
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	124,80	115
Хлеб витаминный «Валетек»	25	1,90	0,23	14,44	60,70	
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Итого	705,00	25,42	20,90	82,08	623,66	
Усиленный полдник						
Сырники из творога (запеченные)	120	19,52	11,82	17,78	255,80	201
Кисломолочный продукт	180	5,04	4,77	6,47	104,28	199
Хлеб витаминный «Валетек»	10	0,81	0,13	4,60	23,20	
Итого	310,00	25,37	16,72	28,85	383,28	
Итого за третий день	1482,50	70,00	55,48	221,43	1471,18	
Четвертый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (манная)	200	6,70	7,50	24,20	189,00	130
Батон йодированный	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов (масло)	6	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	0,66	3,30	4,00	40,20	20
Суп-пюре из гороха	200	1,55	4,20	23,81	122,05	45
Гуляш из мяса	50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
Картофельное пюре	150	3,40	5,20	20,70	138,00	104
Напиток «Классные витаминки»	200	0,00	0,00	19,40	75,00	163
Хлеб витаминный «Валетек»	45	3,44	0,41	26,00	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	203
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
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов (сыр)	9	3,41	3,48	0,00	28,11	27
Продукт для бутербродов (масло)	5	0,05	5,00	0,10	32,80	27
Какао с молоком	180	4,60	4,80	16,40	113,00	198
Итого	409,00	18,76	22,25	124,25	467,31	
Обед						
Салат свекольный	50	0,70	0,00	5,95	25,80	1
Суп из овощей	200	1,52	3,83	9,00	68,80	36
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Птица в 1 блюдо	15	5,20	0,70	0,00	28,00	30
Бифштекс Крепыш	75	16,05	11,49	4,45	170,80	88
Капуста тушенная	150	2,59	5,01	10,46	101,40	105
Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	11,60	44,90	160
Хлеб ржаной	45	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный «Валетек»	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	773,00	32,61	23,12	82,12	642,35	
Усиленный полдник						
Молоко	180	4,47	5,10	7,50	104,40	211
Картофель запеченный с яйцом	135	8,25	9,22	20,16	180,05	116
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	465,00	13,62	14,32	40,56	341,45	
Итого за пятый день	1647,00	64,99	59,69	246,93	1451,11	
Итого за 1-5 день	7766,00	336,29	296,14	1154,58	7150,02	
Среднее значение за 1-5 день	1553,20	67,26	59,23	230,92	1430,00	

Среднее по завтраку за 1-5 день	434,40	17,97	22,40	115,06	450,00	
Среднее обед за 1-5 день	731,80	28,52	21,84	83,20	630,00	
Среднее усиленный полдник за 1-5 день	387,00	20,77	14,98	32,66	350,00	
Вторая неделя						
Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшенная)	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	65,00	58,35	27
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,60	197
Итого	446,50	24,06	35,05	104,45	429,64	
Обед						
Икра овощная (кабачковая)	50	0,00	3,50	3,50	45,00	121
Борщ	200	2,22	3,82	13,28	99,26	32
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Суфле из печени	85	10,70	4,80	8,50	124,30	102
Пюре розовое	150	3,45	4,05	21,60	137,17	108
Подлив	50	0,44	1,84	2,51	28,67	148
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Хлеб витаминный «Валетек»	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	808,00	24,73	20,41	95,45	660,75	
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы	85	13,17	9,26	9,02	173,40	115
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	
Итого	315,00	15,57	9,66	42,82	333,40	
Итого за шестой день	1569,50	64,36	65,12	242,72	1423,79	
Седьмой день						
Завтрак						

Кашка рисовая	200	6,67	7,56	28,10	204,00	131
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Масло сливочное	7	0,07	5,07	0,05	49,60	27
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
Итого	442,00	12,74	18,70	117,50	452,30	
Обед						
Салат «Бурячок»	50	0,55	3,32	3,66	46,30	11
Суп с зеленым горошком	200	2,00	3,50	13,00	92,54	43
Гуляш из мяса	50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
картофель отварной	130	2,71	3,44	23,23	136,30	112
Компот из изюма	200	0,30	0,00	17,30	67,40	159
Хлеб витаминный «Валетек»	35	2,65	0,35	20,30	86,50	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого	635,00	25,53	17,25	90,72	609,74	
Усиленный полдник						
Морковь отварная	30	0,39	0,00	2,16	9,90	203
Пирог из творога «Венгерский»	130	17,80	13,37	24,30	277,60	141
Кисломолочный продукт	180	5,04	4,77	6,47	104,28	199
Итого	340,00	23,23	18,14	32,93	391,78	
Итого за седьмой день	1417,00	61,50	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	4,80	16,40	126,00	198
Итого	450,00	17,96	15,41	130,60	462,17	
Обед						
Огурец	50	0,80	0,00	3,10	16,50	208
Птица в 1 блюдо	15	5,20	0,70	0,00	28,00	30
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,40	3,60	16,60	104,10	42

Бигус (с птицей)	185	20,50	23,50	8,90	261,50	73
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	19,90	82,12	162
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный «Валетек»	10	0,81	0,13	4,60	23,20	
Итого	700,00	33,71	28,45	71,50	608,22	
Усиленный полдник						
Запеканка рыбная с яйцом	150	14,27	11,12	8,95	248,30	67
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
Фрукт	130	0,90	0,00	12,90	49,20	
Итого	480,00	15,17	11,12	41,85	387,50	
Итого за восьмой день	1630,00	66,84	54,98	243,95	1457,89	
Девятый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	7,90	9,10	26,40	216,40	130
Батон с картофелем	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Повидло	10	0,00	0,00	6,50	48,15	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	1,16	0,26	12,65	30
Мясо в 1 блюдо	16	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Запеканка картофельная с мясом	155	15,60	14,50	21,00	279,00	75
Соус сметанный	50	0,90	5,20	2,60	29,80	151
Напиток из сока	200	0,09	0,00	16,70	65,50	166
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Итого	20	1,5	0,2	11,6	49,4	
Усиленный полдник						
Ленивые вареники	140	19,27	13,54	29,15	241,31	142
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Хлеб витаминный «Валетек»	15	1,21	0,19	6,90	34,60	

Итого	355,00	26,08	20,13	43,25	387,91	
Итого за девятый день	1539,00	68,37	60,68	253,36	1482,01	
Десятый день						
Завтрак						
Каша молочная «Ассорти»	200	7,70	8,60	30,90	233,00	126
Батон йодированный	30	2,40	0,30	65,10	75,85	
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Чай с молоком	180	2,88	4,32	12,06	103,10	196
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	41
Суфле из птицы	70	15,44	14,00	2,60	211,15	92
Пюре из свеклы	130	2,60	4,30	13,40	96,00	109
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Итого	690,00	25,75	26,34	76,25	637,75	
Усиленный полдник						
Омлет натурал.	75	6,00	8,00	2,14	102,40	
Напиток «Классные витаминки»	200	0,00	0,00	19,40	75,00	
Фрукт	190	1,14	0,00	16,30	72,00	
Омлет натуральный	465,00	7,14	8,00	37,84	249,40	
Итого	1575,00	48,53	50,27	222,15	1332,47	
Итого за десятый день	75	6,00	8,00	2,14	102,40	
Итого за 6-10 день	200	0,00	0,00	19,40	75,00	
Среднее за 6-10 день	1546,10	61,92	57,03	240,67	1430,00	
Среднее по завтраку за 6-10 день	440,70	17,06	19,99	116,61	450,00	
Среднее обед за 6-10 день	714,40	27,42	23,63	84,32	630,00	
Среднее усиленный полдник за 6-10 день	391,00	17,44	13,41	39,74	350,00	
Итого за весь период	15496,50	645,89	581,28	2357,91	14300,00	
Среднее значение за 10 дней	1549,65	64,59	58,13	235,79	1430,00	

Среднее по завтраку за 10 дней	437,55	17,52	21,20	115,84	450,00	
Среднее обед за 10 дней	723,10	27,97	22,73	83,76	630,00	
Среднее усиленный полдник за 10 дней	389,00	19,10	14,20	36,20	350,00	

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный «Валетек», батон с каротином, иодированным белком, иодированная соль, напиток «Классные витаминки»