



Согласовано:
Заведующий МБДОУ "Воларский детский сад "Антошка"
Спасокошский район РТ
М. В. М. В. М. В.

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



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

Наименование		Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины 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	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 1/Понедельник 1 неделя														
Завтрак														
Суп молочный с крупой (пшеницей) с маслом		101	150	180	5,41	6,24	5,9	7,5	16,59	20	140,69	172,56	1,62	1,95
Какао с молоком		416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бульброд с сыром		1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:					8,81	10,77	9,05	11,68	42,28	53,13	284,24	359,36	1,62	1,95
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт		420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:					4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54		
Обед														
Овощи свежие		15	40	60	0,3	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	4	6
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб		63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7
Картофельное пюре		339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Котлета из говядины		299	50	70	5,19	7,2	6,44	8,9	6,7	11,24	104,32	153,86	0,4	0,6
Хлеб ржано-пшеничный			30	50	2,4	3,19	0,2	0,4	14,4	20,71	74,7	99,2	0,06	0,1
Чай с сахаром		411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:					15,11	19,83	17,27	21,93	71,54	92,31	505,33	646,68	45,75	53,2
Полдник														
Оладьи со ступенным молоком		432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Фрукт		386	100	100	0,9	0,9	0,4	0,4	6,8	6,8	34,4	34,4	0,1	0,1
Чай без сахара		411	150	200	0,15	0,15	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:					6,45	8,5	7,23	9,25	31,93	40,96	218,65	281,28	0,615	0,86
Итого за 1 день:					34,72	44,3	37,3	47,36	152,05	193,96	1084,57	1378,86	47,985	56,01
День 2/вторник 1 неделя														
Завтрак														
Запеканка творожная со ступенным молоком		251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком		414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бульброд с маслом и сыром		3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02

Итого:					8,82	11,34	9,76	12,49	42,61	53,79	292,59	371,92	1,91	2,54
2-ой завтрак														
Сок	418	150	180		0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:					0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед														
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Винегрет	21	40	60		0,6	0,96	4	6	3,9	5,8	54,6	81,6	14,7	22
овошной (после 1 марта)														
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	82	180/10/7	200/12/8		5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
Макарона отварные со сливочным маслом	335	110	130		3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Кнели куриные	329	50	70		3,8	5,07	5,27	7,62	3,21	4,5	75,47	106,86	3,6	5
Хлеб ржаной -пшеничный	30	30	50		1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180		0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:					15,325	19,854	16,83	21,9	73,37	92,23	499,96	661,44	30,49	43,14
Полдник														
Кисломолочный продукт	420	150	180		4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Кондитерское изделие	25		50		1,87	2,75	2,77	4,5	15,1	23	92,81	143,5	0,13	0,26
Итого:					6,62	8,35	6,92	9,4	31,2	40,36	213,56	279,44	0,23	0,36
Итого за 1 день:					30,765	39,544	33,51	43,79	162,18	204,38	1066,11	1384,8	32,63	46,04
День 3/Среда 1 неделя														
Завтрак														
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150	180		4,83	5,8	5,1	6,3	12,63	15,2	115,7	140,7	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	160	200		1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с повидлом	2	50	75		1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:					8,07	10,32	8,93	11,58	40,33	51	273,98	349,5	2,48	3,04
2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт	420	150	180		4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:					4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед														
Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)/ Салат из	41	40	60		0,5	0,7	4	6	5,9	8,4	61,9	90,9	1,6	2,4
припущенной моркови с яблоком (после 1 марта)														
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на	73	180/10/7	200/12/8		4,48	5,87	6,09	7,89	6,8	12	100,5	142,6	21,8	33,2
мкб	321	150	190		8,22	9,16	6,7	7,5	27,8	34,1	204,38	240,54	0,95	1,1
Плов из говядины		30	50		1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Хлеб ржаной -пшеничный	390	150	180		0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
Компот из яблок и изюма					15,31	19,17	17,08	21,86	67,53	93,61	479,19	648,64	26,21	39,2
Итого:														
Полдник														
Булочка домашняя	452	50	60		4,7	6,3	6,55	8,8	17,01	20,4	145,79	186	0,15	0,15

Фрукт	386	100	100	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	6,1	6,1
Кисель	411	150	200	0	0	0	0	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				6,14	7,74	6,72	8,97	31,89	37,28	209,82	259,43	6,34	6,35
Итого за 1 день:				33,87	42,43	36,48	46,91	146,05	189,45	1039,34	1349,11	35,03	48,59
День 4 / Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8	10,83	9,15	12,28	40,79	52,13	276,35	360,9	0,9	1,1
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из свежих огурцов	13	40	60	0,288	0,432	4,02	6,4	0,93	1,4	41,2	61,77	3,6	5,4
Суп-лапша домашняя с курицей	88	180/10	200/12	4,8	6,2	4,7	5,4	16,02	17,8	125,58	144,6	9,5	10,22
Картофель, тушеный в соусе	144	110	130	2,15	3,45	6,04	6,78	15,6	18,44	125,36	147,98	15,5	15,99
Бытчки рыбные из минтая	272	50	70	5,88	6,1	2	2,8	15,2	19,6	102,32	128	1,7	2,3
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				15,248	19,602	17,054	21,835	68,28	88,09	480,92	623,55	31,66	35,71
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,87	2,75	3	4,55	23	33	126,48	183,9	0,13	0,26
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,22	7,95	6,75	9,05	29,3	40,56	202,83	275,44	0,13	0,26
Итого на 1 день:				29,468	38,382	32,954	43,165	153,37	198,78	1020,1	1331,89	32,69	37,07
День 5 / Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Капша молочная пшеничная с маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,8	6	7,8	16,62	19,9	134,88	159,6	0	0
Кофейный напиток с молоком	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				8,62	11,2	9,39	11,47	42,5	54,2	288,02	354,42	1,23	1,85
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми отрупами (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	15,28
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1

Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из куриных грудок	ТТК 99	35/25	40/40	2,9	3,45	4,99	6,8	6,22	7,11	81,39	103,44	4,3	5,4
Хлеб ржано - пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из сухофруктов		394	150	180	0,045	0,054	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				15,355	19,514	16,69	21,9	73,33	95,49	489,65	638,48	24,4	29,92
Полдник													
Сырники из творога		245	50/10	80/20	5,8	7,8	6,8	8,9	19,6	31	162,8	235,3	0,22
Фрукт		386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1
Чай без сахара		411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075
Итого:					6,35	8,4	7,23	9,35	29,43	40,84	208,25	281,1	0,395
Итого за 1 день:					34,675	44,314	37,06	47,22	151,56	198,09	1062,27	1365,54	26,025
День 6 / Понедельник 2 недели													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом		199	150/5/5	180/7/7	3,8	4,2	4	5,1	12,05	14,2	99,4	119,5	1,52
Чай сладкий с молоком		413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62
Бутерброд с маслом и повидлом		2	30/10/10	50/10/15	2,96	4,64	4,43	4,97	20,4	26,7	133,31	170,09	0,135
Итого:					8,08	10,54	9,76	11,87	42,35	53,4	289,61	362,59	2,275
2-ой завтрак													
Сок		418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0
Итого:					0	0	0	0	15	18	60	72	0
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови (после 1 марта)		42	40	60	0,5	0,7	4	6	4,8	6,88	57,5	84,7	1,95
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб		63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23
Картофельное пюре		339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2
Тертые рыбные с сметанным соусом		277	50/15	70/30	4,6	5,3	1,8	2,1	5	5,4	54,6	56,2	0,88
Хлеб ржано - пшеничный		30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	4,4	8,7	52,61	99,2	0,06
Компот из яблок и изюма		390	150	180	0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8
Итого:					14,23	18,2	16,63	21,09	70,2	88,18	513,12	659,12	45,89
Полдник													
Слойка домашняя		441	60	65	5,8	7,6	6,8	8,8	23,5	29,1	178,4	226	0,169
Чай с сахаром		411	200/10	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,1
Итого:					6	7,8	6,85	8,85	31,5	39,1	210,3	267,3	0,269
Итого за 1 день:					28,31	36,54	33,24	41,81	159,05	198,68	1073,03	1361,01	48,434
Итого за 1 день:													
День 7 / Вторник 2 недели													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		199	130/5/5	180/7/7	3,02	3,6	6	7,8	13,96	17,94	121,92	156,36	1,62

Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				8,58	11,28	9,76	12,54	38,63	53,64	275,52	371,16	1,68	2,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта)	21	40	60	0,288	0,432	4,02	6,4	0,93	1,4	41,2	61,77	3,6	5,4
Суп крестьянский на мб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
Макароны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Котлета куриная	299	50	70	4	5,4	5	5,56	7,08	8,15	89,3	104,2	0,5	0,62
Хлеб ржаной -пшеничный	30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,296	19,754	16,708	20,392	72,22	89,48	493,69	632,38	20,42	27,06
Полдник													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	2,8	2,8	16,4	16,4	0,1	0,1
Пирожок печеный с картофелем	406	60	65	6,2	7,9	6,3	8,8	13,1	17,1	133,9	179,2	4,2	4,55
Итого:				6,6	8,3	6,7	9,2	31,6	39,1	213,2	272,5	8,1	9,15
Итого за 1 день:				34,826	44,534	36,918	46,632	148,75	189,78	1058,76	1367,58	30,2	38,26
День 8 / Среда 2 недели													
Завтрак													
Пудинг из творога	249	120/10	140/10	4	4,74	5,4	6,3	17,6	19,3	135	152,86	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	160	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	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				8,72	11,24	9,81	12,47	42,59	52,29	292,56	365,34	1,91	2,54
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат картофельный с соевыми отрупами	23	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Суп с вермишелью и картофелем с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	5,17	6,2	5,09	8	16,02	17,8	130,57	168	9,5	10,22
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляши из отварной говядины	293	35/25	40/40	3,3	3,8	6,3	6,5	2,77	3,2	80,98	86,5	1,19	1,83
Хлеб ржаной -пшеничный	30	50	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04

Кондитерское изделие		25	50	1,87	2,75	2,77	4,5	15,25	21,5	99,02	137,5	0,13	0,26
Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,62	8,35	6,92	9,4	31,35	38,86	219,77	273,44	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,535	39,164	33,18	43,38	160,15	201,66	1043,09	1333,91	14,64	17,7
День 9 / Четверг 2 неделя													
Завтрак													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,76	4,3	4,1	5,04	12,01	14,4	99,98	120,16	1,45	1,89
Чай сладкий с молоком	413	160	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с маслом и повидлом	2	30/10/10	50/10/15	2,96	4,64	4,43	4,97	20,4	26,7	133,31	170,09	0,135	0,2
Итого:				8,04	10,64	9,86	11,81	42,31	53,6	290,19	363,25	2,205	2,89
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Винегрет овощной	67	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	73	180/10/7	200/12/8	4,48	5,87	6,09	7,89	6,8	12	100,5	142,6	21,8	33,2
Картофель, тушеный в соусе	144	110	130	2,15	3,45	6,04	6,78	15,6	18,44	125,36	147,98	15,5	15,99
Биточки рыбные из минтая	272	50	70	5,88	6,1	2	2,8	15,2	19,6	102,32	128	1,7	2,3
Хлеб ржаной -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0,06	0,1
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,2	0,25	0,05	0,07	14,6	18,4	59,8	75,4	1,8	2,4
Итого:				15,2	19,73	17,11	21,98	68,14	94,42	481,3	654,25	44,72	59,79
Подник													
Оладьи со ступенным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Фрукт	386	100	100	0,8	0,8	0,4	0,4	5,8	5,8	30	30	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				6,35	8,45	7,23	9,25	30,93	39,96	214,25	276,88	0,615	0,86
Итого за 1 день:				33,94	44,02	37,95	47,54	147,68	195,54	1062,09	1385,92	47,54	63,54
День 10/ Пятница 2 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Какао с молоком	416	160	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8	10,83	9,15	12,28	40,79	52,13	276,35	360,9	0,9	1,1
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													

[illegible]