

Приложение №1 к Приказу № 45/1 – ОД от 02.05. 2024г.

(с 3 лет до 7 лет)

Примерное
2-х недельное меню
МДОУ детский сад «Радуга»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя _1__ День _1__							
<u>Завтрак</u>	Макароны отварный с маслом, яйцо 0,5 варёное.	130/25	4.3	4.7	28.7	171	7/18
	Кондитерское изделие.	30	3.2	2.9	0.1	39.2	
	Чай сладкий	200	2.2	3.0	22.9	121.8	
			-	-	9	39	5
Итого за завтрак			9,7	9,1	51,8	332	
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты (сок)	100	0.4	-	11.07.2 4	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной.	45	1.7	5.1	6.8	86.7	6
	Суп гороховый.	200	8.2	1.8	15.1	107	9
	Плов рисовый с курой. Сок. Хлеб ржаной	190	16	10.7	30.1	284	11
		200	0.6	-	14.5	76	
		38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед		673	28.3	16.8	93.8	656.5	
<u>Полдник</u>	Сырники творожные с молочным соусом/ сгущ. молоком.	100/20	26.3	30	25.9	445.7	1
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	101.5	12
итого за полдник		295	31.2	35.6	34.1	581.2	
	Итого за день	1453	69.2	63	191.2	1569,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _1_ День _2_							
<u>Завтрак</u>	Каша пшениная	150-180	7.6	10.4	29.8	243	7
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2.8	5.8	15.1	87.2	6
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	6
итого за завтрак:			16.2	25.1	65.5	503.2	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	1.7	5.1	6.8	86.7	7
	Борщ со сметаной	180-200	7.1	2.8	54.9	122.2	2
	Суфле рыбное	60-70	15.8	6.7	3.8	137	20
	Картофельное пюре	120-130	4.7	5.7	41.5	230.6	6
	Компот из сухофруктов	180-200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:			32.4	20.7	152	788.6	
<u>Полдник</u>	Омлет с зелёным горошком	90/10	8.6	7.2	11.4	187.3	15
	Молоко. / Кондитерское изделие	175 25	4.9 1.5	4.8 2.5	8.2 15.2	102 81.2	5
итого за полдник:			15.0	15.5	34.8	370.5	
Итого за день:			63.6	61.3	252.3	1662.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _1__ День _3__							
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая	180-200	7.0	10.2	34.8	258.3	10
	Чай сладкий	180-200	-	-	9.6	39	5
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	6
итого за завтрак:			12.8	19.1	65	470.3	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	1.8	-	4.8	73.2	5
	Щи со сметаной	180-200	7.4	1.8	14.2	87.3	2
	Котлета мясная с соусом(печень в соусе) с крупами (рис, греча, перловка)	70/130	13.8 3.0	5.9 4.5	5.2 30.6	50.1 209.6	10/3/16
	Компот из сухофруктов	180-200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:			29.1	12.6	99.8	632.3	
<u>Полдник</u>	Салат рыбный	180	14.5	6.1	20.5	198	4
	Чай сладкий с лимоном Вафли (печенье)	200 25	- 1.5	- 2.5	9.6 15.2	40 81.2	5
итого за полдник:			16.0	8.6	45.3	319.2	
Итого за день:			57.9	40.3	210.1	1421.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _1__ День _4__							
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая ½ яйца	150-180	8.2 3.2	10.6 2.9	32.2 0.6	258.1 39.2	4/18
	Какао с молоком	180-200	4.8	3.2	16.3	86.4	7
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	
итого за завтрак:			22	25.6	69.7	556.7	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	0.8	5.1	3	60.4	1
	Суп молочный	180-200	6.9	11.2	22.4	212.1	1
	Гуляш мясной	60-70	10.5	3.6	5.0	95.1	17
	Макароны с маслом	120-130	4.3	4.7	29.7	170.6	7
	Компот из сухофруктов	180-200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	69.7	
итого за обед:			25.6	25	105.1	744.4	
<u>Полдник</u>	Капуста тушёная (голубцы ленивые) с курой	180	8.7	5.9	11.5	132	19.10.24
	Чай сладкий	200	-	-	10	39.0	5
итого за полдник:			8.7	5.9	21.5	171	
Итого за день:			56.3	56.5	196.3	1472.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _1__ День _5__							
<u>Завтрак</u>	Каша «Дружба»	180-200	7.7	10.4	38.5	239.8	8
	Чай	180-200	-	-	9.6	39.0	5
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3.0	5.3	20.6	137.4	6
итого за завтрак:			10.7	15.7	68.7	416.2	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	0.8	5.1	3.0	60.4	1
	Суп крестьянский	180-200	7.5	1.9	17.1	113.3	6
	Жаркое по-домашнему с мясом	170-190	16.7	4.8	41.7	300.4	21
	Компот из фруктов	180-200	0.2	-	10	37.9	9
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:			27.7	12.2	100	637.6	
<u>Полдник</u>	Выпечка	90	7.6	3.1	39.2	255.8	5
	Молоко Фрукты	175 100	4.9 0.2	5.6 2,5	8.2 10.1	102 42	12
итого за полдник:			12.7	8.7	57.5	399.8	
Итого за день:			51.1	36.6	226.2	1453.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _2_ День _6_							
Завтрак	Каша геркулесовая	180-200	9.4	12.3	38.0	301	3
	Чай сладкий	180-200	-		9.6	39.0	5
	Печенье	30	2.3	3.0	22.8	121.8	
итого за завтрак:			11.7	15.3	70.4	461.8	
Второй завтрак	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
Обед	Салат овощной	40-45	0.4	5.0	4.2	68.4	2
	Суп овощной	200	7.86	2,2	17.14	107.23	
	Биточки мясные с соусом(печень в соусе) крупами (рис, греча, перловка)	70/130	11.1 5.1	4.2 5.3	5.2 30.8	112.9 194.6	10/3/16
	Сок	180-200	0.6	-	14.6	76.0	
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	69.7	
итого за обед:			27.56	17.1	116.4	678.83	
Полдник	Вареники творожные со сгущ.молоком (молочным соусом)	100/20	14.5	13.7	24.5	282	2
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	102	12
итого за полдник:			19.4	19.3	32.7	383.5	
Итого за день:			58.66	80.7	219.5	1524.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _2__ День _7__							
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная	180-200	7.6	10.4	29.8	243	2
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2.8	5.8	15.1	87.3	6
	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	6
итого за завтрак:			16.2	25.1	65.5	503.3	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	1.0	5.0	3.0	60.4	1
	Рассольник со сметаной	180-200	7.2	3.8	16.3	127.6	7
	Картофельная запеканка с мясом	170-190	20.5	4.2	40.4	267.2	12
	Компот из сухофруктов	180-200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	0.6	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:			39.3	13.4	104.7	667.7	
<u>Полдник</u>	Винегрет	160-190	6.5	0.5	39.8	195.2	8
	Чай сладкий	180-200	1.9	2.5	28.7	39.0	5
	Вафли	30	8.4	3.0	68.5	114	
итого за полдник:			16.8	6.0	137	348.2	
Итого за день:			72.3	44.5	307.2	1520.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _2__ День _8__							
<u>Завтрак</u>	Каша манная , ½ яйца	180-200	6.9 3.2	10.0 0.9	26.6 0.1	222.9 39.2	5/18
	Какао с молоком	180-200	4.8	3.2	86.	39	7
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3.0	5.3	20.6	137.4	6
итого за завтрак:			17.1	19.1	134	438.5	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	40-45	0.3	6.9	1.5	50.6	11
	Суп рыбный	180-200	8.6	0.3	14.6	96.8	11
	Гуляш с макаронами	70/130	10.5 4.3	3.6 4.7	5.0 29.7	95.1 171	17/7
	Компот из сухофруктов	180-200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:			26.8	42.7	95.8	625.6	
<u>Полдник</u>	Выпечка	90	10.3	17.5	28.5	380.4	4
	Молоко Фрукты	180 100	4.9 0.2	5.6 2.5	8.2 10.1	102 42	12
итого за полдник:			15.4	25.6	46.9	524.4	
Итого за день:			59.3	87.4	276.7	1588.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _2__ День _9__							
<u>Завтрак</u>	Запеканка творожная с молочным соусом	100/35	14.5	13.7	24.5	282	8
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2.8	5.8	15.1	87.3	6
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3.0	5.3	20.6	137.4	6
итого за завтрак:			20.3	24.8	60.2	506.7	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	40-45	0.3	4.7	1.5	52	11
	Свекольник со сметаной	180-200	7.1	3.8	16.7	128	5
	Котлета мясная . Сложный гарнир.	70 70/60	11.1 5.8	4.2 0.8	5.2 34.4	113 216.9	10 10
	Компот из сухофруктов	180-200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:			27.4	13.3	102.8	722.0	
<u>Полдник</u>	Каша кукурузная	180-200	6.9	10	26.6	222.9	11
	Молоко Печенье	180 25	4.9 1.9	5.6 2.5	8.2 19.1	102 101.5	12
итого за полдник:			13.7	18.1	53.9	426.4	
Итого за день:			61.4	56.2	216.9	1655.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя _2__ День _10__							
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая	180-200	7.07	10.3	41.92	245.2	10
	Чай сладкий с лимоном	180-200		-	9.6	40	5
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	179	6
итого за завтрак:			12.8	19.1	65	464.2	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Суп вермишелевый на курином бульоне	180-200	7.9	2.4	20.6	131.1	10
	Котлета рыбная	70	21.51	1.09	2.71	95.17	10
	Картофельное пюре	130	4.65	5.7	41.45	230.6	6
	Компот из сухофруктов	200	0.8	-	23.4	86	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	69.7	
итого за обед:			45.3	9.6	116.4	662.6	
<u>Полдник</u>	Выпечка	90	5.0	1.3	49.2	268.1	5
	Молоко Фрукты	180 100	4.9 0.9	5.6 -	8.2 13.7	101.5 64.8	12
итого за полдник:			10.8	6.9	78	434.4	
Итого за день:			68.9	35.6	259.4	1561.2	