

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Детский сад»

с. Муромцево

Донина Н.Н.



Двухнедельное меню
с 9.5 часов пребывания детей в
МКДОУ «Детский сад» с. Муромцево
(питание детей от 1 до 3 лет)

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево МЕНЮ (питание детей от 1 до 3 лет) 9.5 часовой режим 1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						93
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,63	149	392
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	2
	Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	
		320	5,63	9,16	39,36	257	
Итого за завтрак							
Второй завтрак		0	0	0	0	0	
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный с изделиями макаронными	150	1,61	1,7	10,2	62,8	38
	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,09	164	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
	Салат из свежих огурцов или помидоров	40	0,38	2,45	1,23	28,56	15
		520	14,43	11,275	60,09	401,31	
Итого за обед		120	12,51	9,77	18,05	205,63	117
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	95	0,4	0,4	9,81	44	368
	Яблоки	150	2,34	2	10,63	70	395
	Кофейный напиток с молоком	365	15,25	12,17	38,49	319,63	
Итого за полдник							
		0					
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1205	35,31	32,605	137,94	977,94	

ВТОРНИК

ВТОРНИК							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	261
	Бутерброт с сыром	33	2,81	4,49	1,98	100,3	3
		333	10,13	11,68	34,23	323,3	
Итого за завтрак							
Второй завтрак							
		0	0	0	0	0	
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп гороховый с гренками (на м/б)	150	3,29	3,07	9,79	81	81
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	20
	Рис отварной	120	2,43	3,58	24,45	140	315
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	13,5	46,5	233
	Котлеты рыбные	50	7,61	2,45	5,33	74	255
		540	15,39	11,83	69,42	437,66	
Итого за обед							
		0	0	0	0	0	
Полдник	Картофель отварной	150	3,1	5,2	24,9	162	204
	Компот из свежих фруктов	150	0,24	0,21	35,6	146,7	372
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	1
		320	4,68	5,55	70,56	356,7	
Итого за полдник							
Итого за день		1193	30,2	29,06	174,21	1117,66	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,08	4,08	25,05	153	98
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,1	35	200,264
	Печенье\сухари	20	1,7	2,2	13	88	6/н
Итого за завтрак		320	5,85	6,29	47,15	276	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед		0	0	0	0	0	
	Щи со сметаной (на м/б)	150	1,04	2,93	5,09	35	67
	Котлеты мясные	60	8,93	6,74	8,97	132	161
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	206
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Итого за обед		510	14,24	13,825	63,97	423,35	
Полдник	Булочка Сдобная	25	4	4,7	28	28	170
	Бананы	95	1,5	0,5	21	95	368
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
	Итого за полдник		270	6,5	6,28	59,83	198
Итого		0	0	0	0	0	
Итого за день		1100	26,59	26,395	170,95	897,35	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Макароны отварные с сахаром	100	3,67	0,07	18,23	71,32	317
	Сок фруктовый	150	0,95	3	19	117	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,41	0,9	10,05	53,85	б/н
Итого за завтрак		265	6,03	3,97	47,28	242,17	
Второй завтрак				0			
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	0,54	2,47	3,37	36,72	45
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Жаркое по-домашнему	120	5,63	3,98	11	170,45	153
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	1
Итого за обед		480	8,59	9,615	51,33	394,22	
Полдник	йогурт	125	4,35	3,75	16,5	117	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	392
Итого за полдник		295	5,73	3,9	35,54	195	
Итого за день		1040	20,35	17,485	134,15	831,39	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	14,2	173
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,7	1,92	14,2	85	252
	Бутерброт с маслом	20	1,7	2,2	13	88	б/н
Итого за завтрак		320	5,72	8,08	51,28	187,2	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	41
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	0,97	3,04	6,56	62	73
	Капуста, тушеная с мясом	110	9	7,5	7,36	255	336
	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	1
Итого за обед		470	11,46	10,778	40,56	425,22	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	267
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Итого за полдник		310	9,25	7,43	31,81	230	
Итого за день		1100	26,43	26,288	123,65	842,42	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1127,6	27,776	26,3666	148,18	933,352

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево Меню (питание детей от 1 до 3 лет) ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево-Меню (питание детей от 1 до 3 лет) ПОНЕДЕЛЬНИК 2 недели							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						3
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с сыром	20	2,3	3	0	36	3
Итого за завтрак		320	9,3	10,6	29,45	250	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
	Суп рыбный (из консервов)	150	5,8	3,3	7,66	85,55	168
	Рагу из овощей вегетарианское	120	3	4,57	9,02	102,33	200
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	1
Итого за обед		480	10,9	10,515	49,34	350,99	
Полдник	Сырники запеченные	120	19,86	12,73	24,98	292,33	233
	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	368
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	261
		370	23,11	15,2	51,29	435,33	
Итого за полдник							
Итого за		0	0	0	0	0	
Итого за день		1170	43,31	36,315	130,08	1036,32	

ВТОРНИК

ВТОРНИК							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша овсяная молочная	130	4,05	5,69	20,36	149	93
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,1	35	200,264
	Бутерброт с повидлом	45	02.янв	4,64	11.янв	127	2
Итого за завтрак		325	6,15	10,34	40,8	311	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Суп фасолевый мясной	150	7,71	7,32	15,3	166,6	79
	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	252
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	206
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,19	35,5	146	372
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	1
Итого за обед		490	15,89	17,25	77,49	587,4	
Полдник	Сок	150	0,95	0,07	18,23	71,32	к/к
	Оладьи	100	8,13	6,86	47,1	280	449
Итого за полдник		250	9,08	6,93	65,33	351,32	
Итого			0	0	0	0	
Итого за день		1065	31,12	34,52	183,62	1249,72	

СРЕДА

СРЕДА							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	168
	Какао с молоком	150	1,5	1,9	14,2	83,3	397
	Бутерброт с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	2
	Итого за завтрак	320	7,7	11,15	44,73	312,05	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед		0	0	0	0	0	
	Щи со сметаной на м/б	150	1,04	2,93	5,09	35	67
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	161
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	317
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	1
	Итого за обед	480	14,97	12,895	61,01	404,55	
Полдник	Омлет	85	7,52	13,46	1,57	157	215
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	392
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	1
	Бананы	95	1,5	0,5	21	95	368
Итого за полдник	350	10,4	14,11	41,61	330		
Итого за		0	0	0	0	0	
Итого за день		1150	33,07	38,155	147,35	1046,6	

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕР							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159	168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	392
	Печенье	20	1,6	0,2	9,7	47	6/н
		320	5,91	5,07	43,16	236	
Итого за завтрак						86	
Второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8		
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	86	
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	83
	Капуста тушеная с мясом	100	1,9	3,08	12,01	83	322
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	1
		460	7,48	9,89	48,09	303,1	
Итого за обед							
Полдник	Булочка Сдобная	25	4	4,4	28,6	170	6/н
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за полдник		175	4,35	4,8	6	88,5	
Итого за		0	0	0	0	0	
Итого за день		1075	18,24	20,26	109,05	713,6	

ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,67	3,01	17,63	30
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	1
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48
Итого за завтрак		320	5,05	3,16	36,67	79
Второй завтрак						
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0
Обед	Салат из свежих огурцов •	40	0,3	2,43	0,95	26,91
	Суп "Крестьянский" со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8
	Рыба, тушеная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88
Итого за обед		520	12,14	14,335	94,29	447,69
Полдник	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75
	Груша	95	4	0,3	10,3	46
	Булочка сдобная	25	3,9	4,05	25,35	156
Итого за полдник		270	8,9	5,43	46,48	277
Итого за		0	0	0	0	0
Итого за день		1110	26,09	22,925	177,44	803,69

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1114	30,366	30,435	149,508	969,986