

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида «Золотой ключик»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ

«ДСКВ «Золотой ключик»

У.Л. Хайданова

«04» сентября 2023г

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 8 – 10,5 часовым пребыванием в ДО
(возрастная категория с 3 – 7 лет
)**

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 1								
1 завтрак	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200	5,6	4,0	21,8	146	1,4	№262 1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,4	23,04	142,7	0,11	№762 1997г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	№22 1997Г.
	Общая калорийность		13,02	15,81	65,53	459,6	0,11	
2 завтрак	Витаминный напиток «Валетек»	100	-	-	9,3	37,0	8,0	
	Суммарный объем блюд	500						
Обед	Суп картофельный с клецками и мясом	200/15	3,6/2,79	4,0/2,4	15,4/0	130,0/32,7	4,6/9,6	№131/3 1994г.
	Голубцы любительские	170	17,0	27,88	16,15	402,9	20,74	№494 1997г.
	Соус сметанный	130	2,8	6,5	8,19	100,1	1,3	№553/3 1994г.
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		31,03	41,38	95,06	906,7	36,84	
	Суммарный объем блюд	720						
Полдник	Омлет	120	12,0	14,4	2,4	186	0,24	№284 1994г.
	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,6	
	Хлеб Пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
	Общая калорийность		18,46	19,1	36,64	389,2	1,8	
	Суммарный объем блюд	330						
	Общая калорийность		62,51	76,29	206,63	1792,5	46,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Запеканка из творога.	150	26,1	16,2	23,7	360	0,6	№297 1994г.
	Соус молочный (сладкий)	100	1,9	4,9	12,8	103	0,4	№550 1994г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58		№627 1994г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Общая калорийность		31,0	22,26	71,46	625,8	0,4	
2 завтрак	Фрукты - яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8,0	
	Суммарный объем блюд	550						
Обед	Рассольник домашний	200/15	2,4/2,79	1,8/2,4	13,4/0	76/32,7	9,4/0	№128/3 1994г.
	Макаронные изделия отварные	150	7,2	5,6	39,4	246	0	№272 1994г..
	Бефстроганов из птицы	130	34,84	61,75	11,31	634,4	5,59	№ 68 2010.
	Салат из свежих огурцов	50	0.35	5.0	1.15	68	4.5	№36/3,7
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№7731997г..
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		52,72	77,15	120,58	1298.1	20.09	
	Суммарный объем блюд	790						
Полдник	Кисель « Валетек»	200	-	-	18.6	74	20	
	Кондитерские изделия «печенье»	50	3,75	5,65	34,85	208,5	0	
	Общая калорийность		3,75	5,65	53,45	282,5	20	
	Суммарный объем блюд	250						
	Общая калорийность		87.79	105.38	248.68	2244	48,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 3								
1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,4	3,0	22,6	138	1,4	№262 1994г.
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142,2	1,8	№642 1994г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Сыр (порциями)	30	7,68	7,83	0	102,9	0	№ 23 1997г.
	Общая калорийность		21,28	15,89	64,36	487,9	3,2	
2 завтрак	Витаминный напиток «Валетек»	100	-	-	9,3	37,0	5,0	
	Суммарный объем блюд	505						
Обед	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200/15 10	2,66/2,79 0,26	3,5/2,4 1,5	7,76/0 0,36	74,2/32,7 16,2	0	№120 1994г.
	Картофельное пюре	200	4,4	6,2	15,6	170	0,58	№4721994г.
	Котлета рыбная	80	10,24	3,76	12,72	124,8	0,3	№324 1994г.
	Зеленый горошек отв.	50	1,55	0,1	3,25	20	-	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	28,8	130	50	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		26,44	18,26	96,21	692,9	50,8	
	Суммарный объем блюд	730						
Полдник	Манник со сгущенным молоком	100/30	4,1/2,16	5,6/2,55	27,6/16,65	185/98,4	0,3/0,3	№284 1994г.
	Чай с сахаром и молоком	200	3,0	2,6	20,1	122,	1,2	№630 1994г.
	Общая калорийность		9,26	10,75	64,35	405,4	1,8	
	Суммарный объем блюд	310						
	Общая калорийность		56,98	44,9	234,22	1623,2	60,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 4								
1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,58	3,24	23,22	144	1,2	№262 1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	1,9	№762 1997г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	
	Общая калорийность		13,0	15,07	66,83	457,1	3,1	
2 завтрак	Фрукты груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	
	Суммарный объем блюд	500						
Обед	Свекольник со сметаной и мясом	200/15	2,8/4,06	3,4/2,91	9,0/0,06	90/42	1,2/0,06	№131/3 1994г.
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,98	5,6	35,28	226,8	-	№463 1994г.
	Печень по - строгановски	100	26,2	21,2	13,6	352	16,1	№387/553 1994г.,
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,75	56	11,4	№39/3 1997г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		45,6	35,72	106,75	982	29,4	
		Суммарный объем блюд	750					
Полдник	Ватрушка из творога	80	9,68	6,16	30,8	234,4	0,08	№685/695 1994г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	28,8	130	50	№773 1997г.
	Общая калорийность		20,12	6,36	59,6	364,4	50,08	
	Суммарный объем блюд	280						
	Общая калорийность		79,12	57,45	243,48	1850,5	87,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 5								
1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	5,4	0,48	158,0	1,0	№161 1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,4	23,04	142,2	0,11	№762 1997г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	
	Общая калорийность		13,62	17,21	44,21	471,1	1,11	
2 завтрак	Витаминный напиток « Валетек»	100	-	-	9,3	37,0	5,0	
	Суммарный объем блюд	530						
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/15	3,6/4,06	4,0/2,91	15,4/0,06	130,0/42	4,6/0,06	№131/3 1994г.
	Рис отварной	140	4,8	5,8	38,8	260	0	№463 1994г.
	Соус сметанный с томатом	100	1,9	5,9	7,7	91	2,0	№553/3 1994г.
	Тефтели	80	9,36	12,08	15,92	214,4	2,4	№422 1994г.
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		28,56	31,29	133,2	978,4	5	
	Суммарный объем блюд	780						
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	1,8	
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0	
Общая калорийность		9,15	6,45	47,3	289,0	1,8		
	Суммарный объем блюд	250						
	Общая калорийность		51,33	54,95	234,01	1775,5	12,91	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 6								
1 завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,6	3,4	33,6	192,0	1,26	№262 1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,4	23,04	142,2	0,11	№762 1997г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	
	Общая калорийность		14,02	15,21	77,33	505,1	0,11	
2 завтрак	Фрукты - бананы	100	1,5	0,5	21	96	-	
	Суммарный объем блюд	520						
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	200/15	2,4/4,06	2,0/2,91	10,0/0,06	66/42	5,8/0,06	№138 1994г.
	Ежики мясные	140	19,6	18,48	18,9	340,2	4,2	№64 2010г.
	Соус сметанный	100	1,8	9,9	5,0	118	2,0	№553 1994г.
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		32,7	33,89	89,28	807,2	12,66	
	Суммарный объем блюд	700						
Полдник	Омлет	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№284 1994г.
	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,6	
	Хлеб Пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
	Общая калорийность		16,46	16,7	36,24	358,2	1,8	
	Суммарный объем блюд	310						
			64,68	66,3	223,85	1766,5	14,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 7								
1 завтрак	Пудинг из творога с рисом запеченный с молочным соусом (сладким)	150/100	22,05/1,9	14,4/4,9	34,2/12,8	373,5/103	0,3/0,4	№296 1994г. №550 1994г.
	Чай с сахаром	180	-	-	8,0	32	-	№627 1994г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	
	Общая калорийность		27,05	27,71	75,69	679,4	0,11	
2 завтрак	Витаминный напиток «Валетек»	100	-	-	9,3	37,0	4,0	
	Суммарный объем блюд	570						
Обед	Суп крестьянский с крупой и мясом	200/15	2,4/4,06	2,2/2,91	12,6/0,06	74/42	8/0,06	№174/3 1997г.
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	10,08	14,24	208	0,6	№455 1994г.
	Капуста тушеная	200	4,0	5,4	11	140	34,2	№4821994г.
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		28,34	21,19	93,22	705	35,4	
	Суммарный объем блюд	740						
/Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,	21,6	158,0	1,6	
	Общая калорийность		9,15	9,9	58,8	366,5	1,6	
	Суммарный объем блюд	250						
	Общая калорийность		64,54	58,8	237,01	1787,9	37,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 8								
1 завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,09	3,0	27,8	158,0	1,2	№262 1994г.
	Какао с молоком	180	4,86	3,96	21,24	142,2	1,8	№642 1994г.
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
	Сыр(порциями)	30	7,0	8,8	0	109	0,2	
	Общая калорийность		19,95	16,92	69,6	514,2	3,2	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	37,6	4,0	
	Суммарный объем блюд	540						
Обед	Борщ с капустой и картофелем и мясом сметана	200/15	2,4/4,06	2,0/2,91	7,6/0,06	68/42	8,0/0,06	№110 1994г.
	Пюре «Розовое» картофельно - морковное	10	0,26	1,5	0,36	20,6	0,04	
	200	4,0	6,2	13,6	156	5	№444 2003г.	
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,64	17,84	21,76	339,2	1,5	№310 1997г.
	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,55	5,5	50,5		
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		35,25	33,6	104,2	917,3	6,7	
	Суммарный объем блюд	740						
Полдник	Котлеты манные со сгущенным молоком	100/30	4,0/2,16	4,8/2,55	23,0/16,65	158/98,4	1,0	№269 1994г.
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	25,92	117	50	№773 1997г.
	Общая калорийность		6,52	7,53	65,57	373,4	51	
	Суммарный объем блюд	310						
	Общая калорийность		62,04	58,29	247,61	1842,5	64,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 9								
1 завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	5,2	3,0	23,04	142,2	0,7	№262 1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,4	23,04	142,2	1,9	№762 1997г.
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	
	Общая калорийность		11,1	13,65	59,71	403,8	0,81	
2 завтрак	Фрукты - груша	100	0,4	0,3	10,3	47	4,0	
	Суммарный объем блюд	520						
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	3,0	10,2	100	-	№131/3 1994г.
	Гуляш из отварной говядины	130	37,96	42,64	6,76	566,8	1,82	№141 2002г.
	Макароны изделия отварные	150	5,4	4,2	29,55	184,5	-	№273 1994г.
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Суммарный объем блюд	740						
	Общая калорийность		53,6	50,4	101,83	1092,3	2,42	
Полдник	Кондитерские изделия печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	
	Чай с сахаром, молоком	200	3,0	2,6	21,0	122,0	1,26	№630 1994г.
	Общая калорийность		6,75	7,5	58,2	330,5	1,26	
	Суммарный объем блюд	250						
	Общая калорийность		71,85	71,85	230,04	1873,6	4,149	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
ДЕНЬ 10								
1 завтрак	Каша молочная гречневая вязкая	200	8,6	4,2	33,8	212	1,4	№257 1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,4	23,04	142,2	1,9	№762 1997г.
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	
	Общая калорийность		14,62	15,05	71,77	481,3	3,3	
2 завтрак	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	4,0	
	Суммарный объем блюд	520						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200/15	3,0/2,79	2,2/2,4	19,2/0	98/32,7	6,6	№138/32017г..
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,6	19,78	20,8	336	3,8	№430 1994г.
	Соус сметанный с томатом и луком	100	1,9	5,9	7,7	91	2,0	№555 1994г.
	Напиток из кураги	200	1,0	0	27,6	116,0	0,6	№651 1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,8	41,0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	17,92	84	0	
	Общая калорийность		29,13	30,8	103,02	798,7	13,0	
	Суммарный объем блюд	760						
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	4,86	4,5	19,44	142,2	1,6	
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0	
	Общая калорийность		14,96	11,7	45,49	351,7	1,6	
	Общая калорийность		59,11	57,95	230,08	1678,7	21,9	
	Суммарный объем блюд	300						
Средняя	Общая калорийность					1823,44- 101%		