

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ №20
Рыкова О.В.
«29» ~~МАЯ~~ **МАРТА** 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет в МДОБУ с 10,5 - часовым пребыванием
сезон: зимне-весенний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90
	Чай с сахаром	200\15	0,29	0,00	5,0	58,0
	Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	30/5	2,25	0,87	15,42	157,2
	Икра кабачковая	40	1,27	2,33	7,80	79,36
	ИТОГО:		8,91	10,70	56,72	496,46
	Напиток грушевый	200	0,40	0,27	17,20	72,8
	Кондитерское изделие	40	4,87	5,16	20,25	132,07
	ИТОГО:		5,27	5,43	37,45	204,87
	Квашеная капуста	60	1,08	0,00	2,10	12,00
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной на мясном бульоне	200\10	1,46	3,92	9,40	78,72
	Тефтели рыбные с соусом	100\10	18,04	14,87	10,04	162,0
	Каша гречневая вязкая	155	6,50	8,14	24,21	120,5
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,40	9,78	70,14
	ИТОГО:		32,04	28,07	122,55	698,34
	Булочка Российская	40	2,81	3,2	22,21	129,33
	Кефир (жирность 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	ИТОГО:		8,03	7,7	29,41	219,33
	ВСЕГО за 1 день:		54,25	51,9	246,13	1619,0
2 день						
	Суп молочный с пшеном (жирность 2,5%)	200	7,30	4,30	38,27	220,98
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5 %)	200	3,60	2,67	15,20	105,2
	Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	30/5	3,37	1,3	23,13	157,2
	ИТОГО:		14,27	8,27	76,6	483,38
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО:		0,4	0,4	9,8	47,0
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,80
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,16	2,22	11,66	72,54
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	29,13	109,73
	Биточки куриные	80	11,93	12,62	8,09	194
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,49	70,14
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:		22,42	18,03	113,03	643,77
	Запеканка из творога с морковью со сметаной	100\10	6,37	15,63	10,16	167,0
	Ряженка (жирность 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	ИТОГО:		11,59	10,13	17,36	257
	ВСЕГО за 2 день:		48,62	46,83	216,79	1431,15

3 день						
Каша молочная манная	200	7,31	10,98	25,20	286,0	
Чай с сахаром	200	0,29	0	5,0	58,0	
Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	2,25	0,87	15,42	157,2	
Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	
ИТОГО:		15,61	18,18	53,33	572,86	
Сок промышленного производства	200	1,0	0,2	20,20	86,6	
ИТОГО:		1,0	0,2	20,20	86,60	
Нарезка из соленых помидор	60	0,66	0,06	2,10	12,00	
Рассольник	200	2,13	5,09	10,51	90,01	
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80\10	15,47	20,40	19,11	227,6	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,90	3,10	19,21	120,05	
Кисель из свежих яблок	180	0,13	0,05	24,55	145,08	
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,40	9,78	46,76	
Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96	
ИТОГО:		31,90	29,44	114,73	733,46	
Омлет	106	10,78	14,20	2,04	224	
Икра кабачковая	40	1,27	2,33	7,80	79,36	
Кефир (жирность 2,5 %)	180	5,22	4,5	7,20	90,0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	19,49	46,76	
ИТОГО:		17,27	21,03	17,04	369,98	
ВСЕГО за 3 день:		65,78	68,85	205,30	1762,90	
4 день						
Суп молочный с макаронными изделиями (жирность 2,5%)	200	4,38	3,8	34,36	120,0	
Какао с молоком	200	7,78	0,67	26,0	125,11	
Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное 72,5%)	30/5	3,37	1,3	23,13	157,2	
Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	
ИТОГО:		20,17	11,67	83,49	473,97	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ИТОГО:		0,4	0,4	9,8	47,0	
Квашеная капуста	60	1,08	0,00	2,10	12,00	
Суп картофельный с бобовыми	200	6,0	2,60	13,80	102,60	
Мясо тушеное с овощами в соусе	180	10,68	24,32	26,23	259,53	
Кисель из сухофруктов	180	0,13	0,05	24,55	145,08	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,49	70,14	
Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96	
ИТОГО:		22,53	27,96	104,72	732,61	
Ленивые вареники со сметаной	100\10	10,83	15,31	17,31	218,0	
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0	
ИТОГО:		16,05	19,81	24,51	308,0	
ВСЕГО за 4 день:		59,12	59,84	222,52	1561,58	
5 день						
Суп молочный с пшеничной крупой	200	8,64	11,06	48,32	212	
Чай с молоком (жирность 2,5 %)	200	1,64	1,64	3,38	130	
Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	2,25	0,87	15,42	157,2	
Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	
ИТОГО:		17,17	23,47	63,12	570,86	
Сок промышленного производства	200	1,0	0,2	20,20	86,60	

ИТОГО:		1,0	0,2	20,20	86,60
Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Свекольник со сметаной	200\10	5,0	5,9	14,1	109,75
Ленивые голубцы	160	13,77	10,74	34,06	260,06
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,40	9,78	46,76
Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:		23,21	17,70	102,60	613,93
Салат из свеклы	100	0,71	3,04	4,18	46,95
Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,60	0,28	63,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	15,2	105,2
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,40	9,78	46,76
ИТОГО:		10,95	10,71	29,44	261,91
ВСЕГО за 5 день:		52,33	52,08	215,36	1533,3
6 день					
Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,60	0,28	63,0
Икра кабачковая	40	1,27	2,33	7,80	79,36
Чай с сахаром	200	0,29	0	5,0	58,0
Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	30/5	3,37	1,3	23,13	157,2
ИТОГО:		10,01	8,23	36,21	357,56
Сок промышленного производства	200	1,0	0,2	20,20	86,6
Кондитерское изделие	40	4,87	5,16	20,25	132,07
ИТОГО:		5,87	5,36	40,45	218,67
Квашеная капуста	60	1,08	0,00	2,10	12,00
Щи из квашеной капусты	200	1,46	2,90	3,50	38
Рыба тушеная в томате с овощами	130	7,8	19,96	3,04	84,0
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	5,48	8,24	29,4	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,30	23,26	196,38
Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	97,96
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,49	70,14
ИТОГО:		20,59	32,14	98,55	712,98
Оладьи со сгущенным молоком	100/20	9,50	6,60	20,60	213,0
Какао с молоком	200	7,78	2,67	26,0	125,11
ИТОГО:		17,28	9,27	46,6	338,11
ВСЕГО за 6 день:		53,75	55,0	221,81	1627,32
7 день					
Суп молочный с «Геркулесом» (жирность 2,5%)	205	4,10	8,0	26,96	208,24
Какао с молоком	200	7,78	2,67	26,0	125,11
Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	30/5	3,37	1,3	23,13	157,2
ИТОГО:		15,25	11,97	76,09	490,55
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:		0,4	0,4	9,8	47,0
Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32
Плов из мяса птицы	180	15,26	24,73	35,12	418,9
Кисель из сухофруктов	180	0,13	0,05	24,55	145,08
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,49	70,14
Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:		22,66	27,82	116,3	828,2
Пудинг из творога со сгущенным молоком	90/20	10,09	7,17	26,22	169,33
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0
ИТОГО:		15,31	11,67	33,42	259,33

	<i>ВСЕГО за 7 день:</i>		<i>53,62</i>	<i>51,86</i>	<i>235,61</i>	<i>1625,08</i>
8 день						
	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,0	10,85	36,95	194
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%)	200	3,60	2,67	15,20	105,2
	Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	30/5	3,37	1,3	23,13	157,2
	ИТОГО:		16,49	20,29	67,64	561,06
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0,2	20,20	86,60
	Кондитерское изделие	40	4,87	5,16	20,25	132,07
	ИТОГО:		5,87	5,18	40,45	218,67
	Нарезка из соленых помидор	60	0,66	0,06	2,10	12,00
	Суп из овощей с перловой крупой	200	2,16	2,22	11,66	72,54
	Гуляш из мяса говядины	80\50	18,92	11,83	13,76	207,30
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	29,13	109,73
	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,30	23,26	196,38
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,40	9,78	46,76
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:		29,78	17,58	109,45	736,67
	Рыба запеченная в омлете	120	10,7	14,4	4,60	82,0
	Чай с сахаром	200	0,29	0	5,0	58,0
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,40	9,78	46,76
	ИТОГО:		12,55	14,8	19,38	186,76
	<i>ВСЕГО за 8 день:</i>		<i>64,69</i>	<i>57,85</i>	<i>236,92</i>	<i>1703,16</i>
9 день						
	Суп молочный с гречневой крупой (жирность 2,5%)	205	6,0	10,85	22,95	294
	Какао с молоком	200	7,78	0,67	26,0	125,11
	Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	30/5	3,37	1,3	23,13	157,2
	ИТОГО:		17,15	12,82	72,08	576,31
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО:		0,4	0,4	9,8	47,0
	Квашеная капуста	60	0,66	0,06	2,10	12,00
	Суп рисовый с томатной пастой (харчо)	200	5,39	7,40	13,63	109,47
	Запеканка картофельная с мясом и подливой	200\10	10,04	20,90	23,65	306,56
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,49	70,14
	Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:		21,40	29,26	102,51	687,76
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90\10	10,09	7,17	26,22	169,33
	Ряженка (жирность 2,5%)	180	5,22	4,52	7,2	90
	ИТОГО:		15,31	11,69	33,42	259,33
	<i>ВСЕГО за 9 день:</i>		<i>54,26</i>	<i>54,17</i>	<i>217,81</i>	<i>1570,4</i>
10 день						
	Каша молочная «Дружба»	200	3,28	2,85	28,77	90,0
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%)	200	3,60	2,67	15,20	105,2
	Хлеб с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	30/5	2,25	0,87	15,42	157,2
	ИТОГО:		9,83	6,39	43,62	352,4
	Напиток грушевый	200	0,40	0,27	17,20	72,80

Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Суп картофельный с клецками	200	2,1	3,36	12,14	87,25
Котлета мясная с соусом	80/10	11,98	14,70	23,18	235,20
Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	5,79	8,18	29,89	114,5
Компот из сушеных фруктов «С»	200	1,16	0,30	23,26	196,38
Хлеб пшеничный	30	1,56	0,40	9,78	70,14
Хлеб ржаной	38	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:		25,31	27,44	119,03	803,23
Кондитерское изделие	40	4,87	5,16	20,25	132,07
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
ИТОГО:		10,75	10,44	39,12	281,07
ВСЕГО за 10 дней:		46,29	44,54	218,97	1509,95

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 50 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал
1	8,91	10,7	56,72	496,46
2	14,27	8,27	76,6	483,38
3	15,61	18,18	53,33	572,86
4	20,17	11,67	83,49	473,97
5	17,17	23,47	63,12	570,86
6	10,01	8,23	36,21	357,56
7	15,25	11,97	76,09	490,55
8	16,49	20,29	67,64	561,06
9	17,15	12,82	72,08	576,31
10	9,83	6,39	43,62	352,4
СРЕДНЕЕ	14,48	13,19	62,89	493,54

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал
1	5,27	5,43	37,45	204,87
2	0,40	0,40	9,8	47,00
3	1,0	0,2	20,20	86,60
4	0,40	0,40	9,8	47,00
5	1,0	0,2	20,20	86,60
6	5,87	5,36	40,45	218,67
7	0,40	0,40	9,8	47,00
8	5,87	5,18	40,45	218,67
9	0,40	0,40	9,8	47,00
10	0,40	0,27	17,20	72,80
СРЕДНЕЕ	2,04	1,83	21,21	1076,21

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность, ккал
1	32,04	28,07	122,55	698,34
2	22,42	18,03	113,03	643,77
3	31,90	29,44	114,73	733,46
4	22,53	27,96	104,72	732,61
5	23,21	17,70	102,6	613,93
6	20,59	32,14	98,55	712,98
7	22,66	27,82	116,30	828,2
8	29,78	17,58	109,45	736,67
9	21,40	29,26	102,51	687,76
10	25,31	27,44	119,03	803,23
СРЕДНЕЕ	25,18	25,54	110,34	719,09

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал
1	8,03	7,7	29,41	219,33
2	11,59	10,13	17,36	257,0
3	17,27	21,03	17,04	369,98
4	16,05	19,81	24,51	308,0
5	10,95	10,71	29,44	261,91
6	17,28	9,27	46,6	338,11
7	15,31	11,67	33,42	259,33
8	12,55	14,8	19,38	186,76
9	15,31	11,69	33,42	259,33
10	10,75	10,44	39,12	281,07
СРЕДНЕЕ	13,5	12,72	28,97	274,08

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	- 18-21%
II завтрак	- 5-6,2 %
Обед	- 32-35 %
Уплотненный полдник	- 15-21%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал
1	54,25	51,9	246,13	1619,0
2	48,68	46,83	216,79	1431,15
3	65,78	68,85	205,30	1762,90
4	59,12	59,59	239,63	1510,28
5	52,33	52,08	215,36	1533,30
6	53,15	55,07	218,61	1613,52
7	53,62	51,86	235,61	1625,08
8	64,69	57,85	236,92	1703,16
9	54,26	54,17	217,81	1570,4
10	46,29	44,54	218,97	1509,95
СРЕДНЕЕ	55,22	54,28	223,40	1587,87