



**Двухнедельное меню с 9,5 часов пребывания детей  
в МКДОУ «Детский сад» с. Муромцево  
(питание детей от 3 до 7 лет)**

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево Меню (питание детей 3-7 лет) 9.5-часовой режим пребывания 1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный овсяной	180	6,28	6	18,63	153,54	96
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	412
	Бетерброт с маслом сливочным	35	2,30	4,36	14,62	108,00	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>7,75</b>	<b>10,76</b>	<b>47,73</b>	<b>338</b>	
Второй завтрак							
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой на к/б	180	3,23	2,33	13,2	72,4	80
	Плов с мясом птицы	150	16,07	13,56	28,43	299,63	321
	Салат из свежих огурцов или помидоров	50	0,54	3,68	1,84	42,84	15
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	394
	Хлеб ржаной Дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	80	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>22,67</b>	<b>19,98</b>	<b>95,14</b>	<b>637,07</b>	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,73	370,5	237
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	81	1
	Яблоки	100	0,40	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>445</b>	<b>31,81</b>	<b>21,785</b>	<b>65,19</b>	<b>586,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>46,14</b>	<b>41,6</b>	<b>204,35</b>	<b>1305,14</b>	

1 неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>						
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	8,03	4,27	26,41	176,22	178/1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброт с сыром	45	6,47	7,27	17,77	162,25	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>17,17</b>	<b>13,88</b>	<b>58,49</b>	<b>427,47</b>	
Второй завтрак							
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,03</b>	<b>3,31</b>	<b>12,51</b>	<b>107,8</b>	<b>81</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	130	4,75	3,65	22,8	143,4	317
	Макаронны отварные	180	0	0	18	60	233
	Кисель из концентрата (плодово-ягодный)	40	2,6	0,4	16,4	80	1
	Хлеб ржаной	70	8,88	2,85	6,22	86,32	255
	Котлета рыбная запеченая						
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>22,45</b>	<b>17,94</b>	<b>93,4</b>	<b>477,52</b>	
Полдник	Маннйй биточек со сметаной	130/15	4,24	6,23	32,33	286,93	213
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	394
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	12,3	81	1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340,0</b>	<b>6,72</b>	<b>7,14</b>	<b>79,9</b>	<b>510,13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>55,22</b>	<b>41,81</b>	<b>238,01</b>	<b>1415,12</b>	

1 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию					
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>								
	Каша пшеничная молочная	180	4,12	2,42	21,41	123,84	178/4	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47	200,264	
Завтрак	Печенье /сухари/пряники	30	3	3,9	29,8	166,8	6/н	
		<b>415</b>	<b>7,24</b>	<b>6,34</b>	<b>63,34</b>	<b>337,64</b>		
<b>Итого за завтрак</b>								
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
Второй завтрак	Салат из консервированного горошка	60	1,76	3,11	3,75	50	10	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,54	6,09	61,02	67	
	Котлеты мясные	70	13,72	11,8	0	160,78	282	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118	321	
	Компот из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	20,5	100	1	
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>23,19</b>	<b>23,36</b>	<b>66,72</b>	<b>568,8</b>		
	Булочка Сдобная	50	4	4,5	28	170	6/н	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>9,17</b>	<b>8,19</b>	<b>64,82</b>	<b>372</b>		
Полдник								
	<b>Итого за День</b>	<b>1415</b>	<b>39,6</b>	<b>37,89</b>	<b>194,88</b>	<b>1278,44</b>		

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Макаронные отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	219
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	418
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	108	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8,51</b>	<b>1,86</b>	<b>63,49</b>	<b>308,08</b>	
Второй завтрак				0			
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,96	31,38	41
	Борщ с картофелем на м/б	180	12,5	5,2	9,9	115,2	58
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>42,92</b>	<b>13,27</b>	<b>77,3</b>	<b>581,02</b>	
Полдник	Йогурт	125	4,35	3,75	16,5	117	
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	108	1
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	412
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>7,41</b>	<b>4,97</b>	<b>46,89</b>	<b>265</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>58,84</b>	<b>20,1</b>	<b>187,68</b>	<b>1154,1</b>	

1 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,83	2,47	19,22	95,22	178/2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброт с маслом сливочным	35	2,34	7,76	14,53	139,1	3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>10,02</b>	<b>12,64</b>	<b>48,11</b>	<b>325,32</b>		
Второй завтрак					56			
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>		
Обед	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	22	
	Суп картофельный с крупой	180	3,23	2,33	13,2	86,83	80	
	Рагу из овощей	130	1,56	8,98	9,27	123	137	
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	233	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	1	
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>8,88</b>	<b>15,45</b>	<b>66,38</b>	<b>422,27</b>		
Полдник	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	227	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	1,9/2,25	0,3/0,9	16,4/12,3	60/81	1	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	412	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46		
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>5,54</b>	<b>4,92</b>	<b>20,57</b>	<b>149</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>24,44</b>	<b>33,01</b>	<b>135,06</b>	<b>952,59</b>		

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1393	44,848	34,882	191,996	1221,078

МКДОУ "Детский сад" с. Муромцево МЕНЮ (питание детей 3-7 лет) 9.5-часовой режим пребывания 2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	180	4,94	4,5	14,49	118,62	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	99
	Бутерброт с сыром	45	6,47	7,27	17,77	162,25	414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>14,26</b>	<b>14,18</b>	<b>46,62</b>	<b>371,87</b>	
Второй завтрак							
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Суп рыбный (из консервов)	180	6,88	6,72	11,46	133,8	95
	Пюре картофельное с морковью	130	2,65	4,1	17,1	137	339
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	394
	Хлеб ржаной	50	3,25	5	20,5	100	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>13,86</b>	<b>19,48</b>	<b>89,52</b>	<b>569,34</b>	
Полдник	Сырники из творога со сметаной	140/20	22,32	15,19	15,91	278,4	245
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Апельсины	100	0,6	0,14	15	66	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>	<b>25,59</b>	<b>17,67</b>	<b>45,22</b>	<b>433,4</b>	
<b>Итого за</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>53,71</b>	<b>51,33</b>	<b>181,36</b>	<b>1374,61</b>	



## 2 неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный овсяной	180	6,28	6	18,63	153,54	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47	96
	Бутерброт с повидлом	45	3	4,64	16,38	184	200,264
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,34</b>	<b>10,66</b>	<b>47,14</b>	<b>384,54</b>	
Второй завтрак		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,74</b>	<b>0,7</b>	<b>18,89</b>	<b>104,8</b>	<b>93</b>
Обед	Суп фасолевый на м/б	70	8,99	7,2	2,31	110,25	277
	Гуляш из отварного мяса	130	7,4	5,2	33,4	211	330
	Греча отварная	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Компот из плодов шиповника	40	2,6	0,4	16,4	80	1
	Хлеб ржаной						
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>25,34</b>	<b>13,75</b>	<b>89,67</b>	<b>585,05</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом (со стущеным молоком, сметаной)	90/15	8,45	11,28	41,08	281,54	431
	Сок	180	0,9	0	18,18	76	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,35</b>	<b>11,28</b>	<b>59,26</b>	<b>357,54</b>	
<b>Итого</b>		<b>1295</b>	<b>44,03</b>	<b>35,69</b>	<b>196,07</b>	<b>1327,13</b>	
<b>Итого за День</b>							

2 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>						3
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	180	6,33	8,71	34,55	176,42	178/3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<b>Итого за завтрак</b>	Бутерброт с маслом сливочным	35	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Второй завтрак		395	12,34	19,66	64,9	422,52	
<b>Итого за второй завтрак</b>		0	0	0	0	0	
	Салат из консервированной кукурузы	50	4,88	7,24	28,51	198	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,54	6,09	61,02	67
	Котлета мясная	70	13,72	11,8	0	160,78	282
Обед	Макароны отварные	130	4,75	3,65	22,8	143,4	317
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	35,27	142,2	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,4	80	1
<b>Итого за обед</b>		650	27,47	26,64	109,07	785,4	
	Омлет натуральный	100	5,15	8,5	0,8	100	229
Полдник	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	412
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	81	1
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	
<b>Итого за полдник</b>		410	8,96	9,92	47,09	316	
<b>Итого за</b>		0	0	0	0	0	
<b>Итого за День</b>		1455	48,77	56,22	221,06	1523,92	

2 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	8,03	4,27	26,41	176,22	178/1
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	412
	Печенье/сухари/пряники	30	3	3,9	29,8	166,8	б/н
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>11,09</b>	<b>8,19</b>	<b>66,2</b>	<b>383,02</b>	
Второй завтрак						86	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,55	2,6	3,5	38	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	2,68	2,83	17,14	104,7	38
	Жаркое по -домашнему с курицей	150	18,35	4,7	16,32	180	276
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	233
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	1
		<b>620</b>	<b>24,18</b>	<b>10,53</b>	<b>71,36</b>	<b>462,7</b>	
	Булочка Сдобная	50	4	4,4	28,6	170	62
<b>Итого за полдник</b>	Кисломолочный продукт	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
		<b>230</b>	<b>7,2</b>	<b>5,76</b>	<b>7,56</b>	<b>120,6</b>	
<b>Итого за</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1240</b>	<b>42,47</b>	<b>24,48</b>	<b>145,12</b>	<b>1052,32</b>	

2 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,56	2,69	22,95	135,78
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	81
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>10,87</b>	<b>3,61</b>	<b>48,24</b>	<b>256,78</b>
Второй завтрак						
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обед	Салат витаминный	60	0,84	3,65	5,41	52,44
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4
	Рыба тушеная с овощами	70	7,66	9,55	5,2	88,7
	Компот из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	20,5	100
	Каша перловая рассыпчатая	100	3	4,49	20,9	139,44
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>17,5</b>	<b>23,2</b>	<b>81,62</b>	<b>554,98</b>
Полдник	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46
	Булочка Сдобная	50	4	4,4	28,6	170
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,07</b>	<b>7,89</b>	<b>54,72</b>	<b>323</b>
<b>Итого за</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>36,44</b>	<b>34,7</b>	<b>184,58</b>	<b>1134,76</b>

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1379	45,102	39,5	183,772	1280,944