

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

День 1



Затверждаю:

Заведующий
О.В.Пашедко

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 222 | Макароны запеченные с сыром | 140/10 | 6.3 | 5.5 | 32.1 | 208.2 |
| 412 | Чай с лимоном | 180 | 0.01 | | 7.8 | 32 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.032 | 6.28 | 0.04 | 58.72 |
| | Итого: | 378 | 9.18 | 12.22 | 58.5 | 390.52 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого: | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| Обед | | | | | | |
| 30 | Салат из репчатого лука с зеленым горошком, огурец соленый 60, капусты | 60 | 1 | 2,8 | 3,1 | 42,8 |
| 56 | Свекольник с мясом со сметаной | 180 | 4.6 | 8.1 | 14.8 | 154.8 |
| 162 | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 8.9 | 6.1 | 3.1 | 105.4 |
| 188 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3.4 | 13.1 | 23.2 | 137.7 |
| 395 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.2 | | 14.5 | 60.4 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16,15 | 77.5 |
| | Итого: | 658 | 20 | 30,48 | 74,85 | 578,6 |
| Полдник | | | | | | |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| 269 | Булочка веснушка | 80 | 5.7 | 4.1 | 40 | 224.2 |
| | Итого: | 260 | 8.5 | 7.6 | 51,2 | 313,5 |
| | Всего за день : | 1396 | 37.92 | 50.3 | 198.69 | 1341.42 |

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 3

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 96 | Каша гречневая молочная | 190 | 4.6 | 6.8 | 15.9 | 147 |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.032 | 6.28 | 0.04 | 58.72 |
| | Итого: | 418 | 10.272 | 17.02 | 45.7 | 386.62 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого: | | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Обед | | | | | |
| 23 | Салат из репчатого лука с зеленым горошком, огурец соленый, капуста квашенная | 60 | 1 | 2.8 | 3.1 | 42.8 |
| 38 | Суп полевой с мясом со сметаной | 200 | 4.6 | 8.3 | 11.3 | 141.6 |
| 322 | Котлета куриная | 70 | 8 | 8.3 | 6.7 | 137.7 |
| 200 | Капуста тушеная | 130 | 2.1 | 3.1 | 9.1 | 74.6 |
| 395 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.2 | | 14.5 | 60.4 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.15 | 77.5 |
| | Итого: | 678 | 17.8 | 22.88 | 60.85 | 534.6 |
| | Полдник | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный | 150 | 5 | 5.1 | 2.3 | 73.1 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.065 | 0.165 | 6.96 | 34.35 |
| 420 | Молоко кипяченое | 180 | 4.42 | 5.53 | 7.11 | 98 |
| | Печенье | 15 | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.8 |
| | Итого: | 360 | 13.485 | 14.70 | 46.17 | 372.25 |
| | Всего за день: | 1556 | 41.84 | 54.6 | 166.86 | 1352.27 |

Утверждаю:
Заведующий
О.В. Пашедко




Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 4

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|--|----------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 99 | Каша манная молочная | 190 | 5.5 | 8.2 | 21.3 | 185.1 |
| 416 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.032 | 6.28 | 0.04 | 58.72 |
| | Итого: | 408 | 11.172 | 18.42 | 51.1 | 424.72 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Обед | | | | | |
| | СВЕЖА ДОЛЬКАМИ | 60 | 0.5 | 3.8 | 5.2 | 58.3 |
| 153 | Суп картофельный кудрявый с курицей со сметано | 200 | 3.7 | 6.04 | 7.89 | 103.3 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса или печени | 70 | 7.289 | 12.647 | 4.029 | 163.99 |
| 206 | Картофельное пюре | 130 | 2.2 | 2.6 | 18.2 | 107.4 |
| 395 | Компот из сухофруктов | 170 | 0.2 | | 14.5 | 60.4 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.1 | 77.5 |
| | Итого: | 668 | 15.78 | 25.46 | 65.92 | 570.89 |
| | Полдник | | | | | |
| 117 | Запеканка из творога | 100 | 11.5 | 11.9 | 14.3 | 215.3 |
| 224 | Соус молочный сладкий | 40 | 1.4 | 1.8 | 4.8 | 41.9 |
| 412 | Чай с лимоном | 150 | 0.01 | | 6.8 | 27.9 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.065 | 0.165 | 6.96 | 34.35 |
| | Итого: | 305 | 13.975 | 13.865 | 32.86 | 319.45 |
| | Всего за день | 1481 | 41.21 | 57.74 | 164.02 | 1373.86 |

Утверждаю:
Заведующий

О.В. Пашедко

Энергетическая ценность, ккал



Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 5

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

Утверждаю:
Заведующий
О.В.Пашедко

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|--|-------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | углевод | |
| 101 | ЗАВТРАК Каша геркулесовая молочная | 190 | 5.7 | 9 | 19.9 | 187.9 |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.032 | 6.28 | 0.04 | 58.72 |
| | Итого: | 418 | 11.37 | 19.22 | 49.7 | 427.52 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого: | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Обед | | | | | |
| 4 | Салат из свеклы | 60 | 0.5 | 3.8 | 5.2 | 58.3 |
| 56 | Щи с мясом со сметаной | 200 | 4.6 | 5.7 | 8.9 | 131.1 |
| 311 | Запеканка рисовая с мясом | 140 | 12.5 | 15.395 | 29.3 | 314.3 |
| 372 | Соус овощной | 40 | 0.7 | 1.4 | 3.9 | 31.9 |
| 402 | Кисель из концентрата | 180 | 0.01 | 2.19 | 1.91 | 16.1 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.15 | 77.5 |
| | Итого: | 658 | 20.21 | 28.86 | 65.36 | 629.2 |
| | Полдник | | | | | |
| 276 | Пирог с яблоком | 80 | 5.9 | 4.8 | 41.8 | 232 |
| | Снежок | 180 | 4.59 | 4.25 | 18.36 | 134.3 |
| | Итого: | 260 | 10.49 | 9.05 | 60.16 | 366.3 |
| | Всего за день : | 1436 | 42.35 | 57.13 | 189.36 | 1481,82 |

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 6

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

Утверждаю:
Заведующий
О. В. Пашедко



| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|---|------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным с сахаром | 160 | 4 | 15 | 28 | 186.5 |
| 412 | Чай с лимоном | 180 | 0.01 | | 7.8 | 32 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.02 | 3.925 | 0.025 | 36.7 |
| | Сыр | 15 | 3.135 | 3.54 | 0.3 | 46.95 |
| | Итого: | 400 | 6.005 | 22.905 | 54.685 | 393.75 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого: | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 1 | 3.8 | 5.3 | 60.9 |
| 52 | Борщ с мясом со сметаной | 200 | 4.3 | 8.1 | 10.9 | 187.6 |
| 134 | Тефтели рыбные или рыба с овощами | 70 | 11.2 | 2 | 4.5 | 102.3 |
| 206 | Картофельное пюре | 130 | 2.2 | 2.6 | 18.2 | 107.4 |
| 395 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.2 | | 14.5 | 60.4 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.15 | 103.34 |
| | Итого: | 678 | 20.8 | 16.88 | 69.55 | 621.94 |
| | Полдник | | | | | |
| 289 | Ватрушка с повидлом | 80 | 5.9 | 5.3 | 48.2 | 262 |
| 416 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| | Итого: | 260 | 8.7 | 8.8 | 59.4 | 351.3 |
| | Всего за день : | 1438 | 35.78 | 48.59 | 197.77 | 1425.79 |

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 7

2 недельное меню для детей с 3-7 лет



Утверждаю:
Заведующий
О.В. Пашедко

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 101 | Каша геркулесовая молочная | 190 | 5.7 | 9 | 19.9 | 187.9 |
| 416 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.032 | 6.28 | 0.04 | 58.72 |
| | Итого: | 418 | 11.37 | 19.22 | 49.7 | 427.52 |
| | Завтрак 2 | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого: | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 56 | Икра из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0.9 | 3.8 | 5.8 | 62.4 |
| 58 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ СО | 180 | 4.6 | 5.7 | 8.9 | 131.1 |
| 360 | Рагу овощное | 130 | 2.1 | 4 | 13.6 | 101 |
| 312 | Рулет мясной с луком и яйцом | 70 | 8.698 | 14.697 | 4.274 | 189.93 |
| 395 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.2 | | 14.5 | 60.4 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.15 | 77.5 |
| | Итого: | 658 | 18.4 | 28.58 | 63.22 | 622.33 |
| | Полдник | | | | | |
| 119 | Сырники творожные | 100 | 12 | 11.9 | 18.4 | 234.3 |
| 395 | Соус из киселя | 50 | 0.003 | 0.7 | 1.9 | 10.2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.065 | 0.165 | 6.96 | 34.35 |
| 420 | Молоко кипяченое | 180 | 4.42 | 5.53 | 7.11 | 98 |
| | Итого: | 345 | 17.48 | 18.29 | 34.37 | 376.85 |
| | Всего за день : | 1521 | 47.53 | 66.09 | 161.43 | 1485.5 |

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 8

Утверждаю:
Заведующий
О.В.Пашелко



2 недельное меню для детей с 3-7 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|--------------------------------------|----------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углевод | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 84 | Каша «Дружба» | 190 | 5.2 | 8.3 | 21.1 | 184.2 |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 5 | 0.02 | 3.925 | 0.025 | 36.7 |
| | Сыр | 10 | 2.09 | 2.36 | 0.2 | 31.3 |
| | Итого: | 425 | 12.95 | 18.525 | 51.085 | 433.1 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого: | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Обед | | | | | |
| 10 | ВИНЕГРЕТ | 60 | 1.2 | 3.75 | 12 | 76.8 |
| 41 | Суп картофельный с рыбой со сметаной | 200 | 7.5 | 4.1 | 10.9 | 112.7 |
| 33 | Суфле из печени | 70 | 10.2 | 5.1 | 8.6 | 122.4 |
| 194 | Макароны отварные | 120 | 4.2 | 2.3 | 31.9 | 169.6 |
| 372 | Соус овощной | 40 | 0.7 | 1.4 | 3.9 | 31.9 |
| 393 | Фруктовый напиток из свежих фруктов | 180 | 0.18 | | 13.5 | 55.8 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.15 | 77.5 |
| | Итого: | 708 | 25.88 | 17.03 | 96.95 | 646.7 |
| | Полдник | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный | 150 | 5 | 5.1 | 2.3 | 73.1 |
| 420 | Молоко кипяченое | 180 | 4.42 | 5.53 | 7.11 | 98 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.005 | 0.105 | 7.545 | 36 |
| | Вафли | 20 | 1.1 | 3 | 13.4 | 86 |
| | Итого : | 365 | 11.525 | 13.735 | 30.355 | 293.1 |
| | Всего за день : | 1598 | 50.64 | 49.29 | 192.53 | 1431.7 |

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 9

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

 Утверждаю:
 Заведующий
 О.В.Пашедко


| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы |
| | ЗАВТРАК | | | | |
| 97 | Каша рисовая молочная | 190 | 4.9 | 8.2 | 21.5 |
| 416 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.84 | 0.44 | 18.56 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.032 | 6.28 | 0.04 |
| | Итого: | 418 | 10.572 | 18.42 | 51.3 |
| | Завтрак 2 | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 |
| | Итого: | 100 | 0.28 | | 14.14 |
| | Обед | | | | |
| 22 | Салат из свеклы | 60 | 0.5 | 3.8 | 5.2 |
| 36 | Суп гороховый с мясом | 200 | 7.2 | 4 | 19.7 |
| 33 | Биточки куриные | 70 | 8 | 8.3 | 6.7 |
| 206 | Картофельное пюре | 130 | 2.2 | 2.6 | 18.2 |
| 395 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.2 | | 14.5 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.15 |
| | Итого: | 678 | 20 | 19.08 | 80.45 |
| | Полдник | | | | |
| 420 | Йогурт | 180 | 4.59 | 4.25 | 18.36 |
| 274 | Плошка с сахаром | 80 | 5.9 | 5.3 | 40 |
| | Итого: | 260 | 10.49 | 9.55 | 58.36 |
| | Всего за день : | 1350 | 41.34 | 47.05 | 204.25 |
| | | | | | 1433,12 |

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 10

Утверждаю:
Заведующий

О.В.Пашенко

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|---------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 117 | Запеканка из творога | 120 | 11.5 | 11.9 | 14.3 | 215.3 |
| 224 | Соус молочный сладкий | 50 | 1.4 | 1.8 | 4.8 | 41.9 |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 2.8 | 3.5 | 11.2 | 89.3 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 42 | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.032 | 6.28 | 0.04 | 58.72 |
| | Итого: | 400 | 18.572 | 23.92 | 48.9 | 496.82 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Итого: | 100 | 0.28 | | 14.14 | 58.8 |
| | Обед | | | | | |
| 23 | САЛАТ ЛУКОВЫЙ | 60 | 1 | 2.8 | 3.1 | 42.8 |
| 34 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРАМИ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2.982 | 5.072 | 9.234 | 96.8 |
| | С гренками | 10 | 1.19 | 0.14 | 7.8 | 37.36 |
| 151 | Ленивые голубцы (формовые) | 140 | 9.9 | 14.6 | 15.4 | 238.9 |
| 372 | Соус томатный | 40 | 0.7 | 1.4 | 3.9 | 31.9 |
| 395 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.2 | | 14.5 | 60.4 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 1.9 | 0.38 | 16.15 | 77.5 |
| | Итого: | 648 | 17.87 | 24.39 | 70.84 | 585,66 |
| | Полдник | | | | | |
| 78 | Яйцо вареное | 1 шт 60-65) | 3.6 | 3.88 | 0.12 | 50.8 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.065 | 0.165 | 6.96 | 34.35 |
| | Печенье | 30 | 4.41 | 4.455 | 30.645 | 180 |
| 412 | Чай сладкий | 180 | 0.01 | | 6.8 | 27.9 |
| | Итого: | 285 | 9.085 | 8.5 | 44.525 | 293.05 |
| | Всего за день | 1438 | 45.81 | 56.81 | 178.41 | 1434.33 |