

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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>9.18</b>	<b>12.22</b>	<b>58.5</b>	<b>390.52</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>20</b>	<b>30,48</b>	<b>74,85</b>	<b>578,6</b>
<b>Полдник</b>						
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
269	Булочка веснушка	80	5.7	4.1	40	224.2
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8.5</b>	<b>7.6</b>	<b>51,2</b>	<b>313,5</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1396</b>	<b>37.92</b>	<b>50.3</b>	<b>198.69</b>	<b>1341.42</b>

## Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 2

## 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Каша пшеничная молочная	190	4.6	6.8	16.1	147.9
416	Кофейный напиток на молоке	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
	<b>Сыр</b>	15	3.135	3.54	0.3	46.95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>13.395</b>	<b>18.205</b>	<b>46.185</b>	<b>412.45</b>
	Завтрак 2					
	<b>Фрукт</b>	100	0.28		14.4	58.8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.4</b>	<b>58.8</b>
	<b>Обед</b>					
19	Икра овощная	60	0.8	2.8	2.6	49.3
56	Щи с мясом со сметаной	200	4.6	5.7	8.9	131.1
134	Котлета рыбная	70	11.2	2	4.5	82.3
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	77.5
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>20.9</b>	<b>13.48</b>	<b>64.85</b>	<b>508,0</b>
	<b>Полдник</b>					
118	Суфле творожное с повидлом	100/50	11.3	11.5	24.9	254.8
412	Чай сладкий	180	0.01		7.64	31.2
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12.375</b>	<b>11.665</b>	<b>39.5</b>	<b>320.35</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1553</b>	<b>46.95</b>	<b>43.35</b>	<b>164.93</b>	<b>1299,6</b>

Утверждаю:  
Заведующий

О.В.Пашелко

Энергетическая ценность, ккал



## 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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>10.272</b>	<b>17.02</b>	<b>45.7</b>	<b>386.62</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Итого:</b>		<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>17.8</b>	<b>22.88</b>	<b>60.85</b>	<b>534.6</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13.485</b>	<b>14.70</b>	<b>46.17</b>	<b>372.25</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1556</b>	<b>41.84</b>	<b>54.6</b>	<b>166.86</b>	<b>1352.27</b>

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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>11.172</b>	<b>18.42</b>	<b>51.1</b>	<b>424.72</b>
	Завтрак 2					
	<b>Фрукт</b>	100	0.28		14.14	58.8
	Итого	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Обед</b>					
	<b>СВЕЖА ДОЛЬКАМИ</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>668</b>	<b>15.78</b>	<b>25.46</b>	<b>65.92</b>	<b>570.89</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>13.975</b>	<b>13.865</b>	<b>32.86</b>	<b>319.45</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1481</b>	<b>41.21</b>	<b>57.74</b>	<b>164.02</b>	<b>1373.86</b>

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	<b>ЗАВТРАК</b> 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
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>11.37</b>	<b>19.22</b>	<b>49.7</b>	<b>427.52</b>
	Завтрак 2					
	<b>Фрукт</b>	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>20.21</b>	<b>28.86</b>	<b>65.36</b>	<b>629.2</b>
	Полдник					
276	Пирог с яблоком	80	5.9	4.8	41.8	232
	Снежок	180	4.59	4.25	18.36	134.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10.49</b>	<b>9.05</b>	<b>60.16</b>	<b>366.3</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1436</b>	<b>42.35</b>	<b>57.13</b>	<b>189.36</b>	<b>1481,82</b>



## 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>11.37</b>	<b>19.22</b>	<b>49.7</b>	<b>427.52</b>
	Завтрак 2	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>18.4</b>	<b>28.58</b>	<b>63.22</b>	<b>622.33</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>17.48</b>	<b>18.29</b>	<b>34.37</b>	<b>376.85</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1521</b>	<b>47.53</b>	<b>66.09</b>	<b>161.43</b>	<b>1485.5</b>

## 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>Сыр</b>	10	2.09	2.36	0.2	31.3
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12.95</b>	<b>18.525</b>	<b>51.085</b>	<b>433.1</b>
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
	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	Макаронны 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
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>25.88</b>	<b>17.03</b>	<b>96.95</b>	<b>646.7</b>
	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
	<b>Итого :</b>	<b>365</b>	<b>11.525</b>	<b>13.735</b>	<b>30.355</b>	<b>293.1</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1598</b>	<b>50.64</b>	<b>49.29</b>	<b>192.53</b>	<b>1431.7</b>

## 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
	<b>ЗАВТРАК</b>				
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
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>10.572</b>	<b>18.42</b>	<b>51.3</b>
	<b>Завтрак 2</b>				
	Фрукт	100	0.28		14.14
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.14</b>
	<b>Обед</b>				
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
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>20</b>	<b>19.08</b>	<b>80.45</b>
	<b>Полдник</b>				
420	Йогурт	180	4.59	4.25	18.36
274	Плошка с сахаром	80	5.9	5.3	40
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10.49</b>	<b>9.55</b>	<b>58.36</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1350</b>	<b>41.34</b>	<b>47.05</b>	<b>204.25</b>
					<b>1433,12</b>

## Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 10

Утверждаю:  
Заведующий  
О.В.Пашедко

## 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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>Масло сливочное</b>	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>18.572</b>	<b>23.92</b>	<b>48.9</b>	<b>496.82</b>
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
	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
	<b>Итого:</b>	<b>648</b>	<b>17.87</b>	<b>24.39</b>	<b>70.84</b>	<b>585,66</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>285</b>	<b>9.085</b>	<b>8.5</b>	<b>44.525</b>	<b>293.05</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1438</b>	<b>45.81</b>	<b>56.81</b>	<b>178.41</b>	<b>1434.33</b>