

Утверждено

Приказом заведующего МБДОУ
"Детский сад №4 "Радуга"
О.В.Сумченко



Двухнедельное меню

**для организации питания детей, посещающих с 10,5 часовым
МБДОУ "Детский сад №4 "Радуга" с. Пospelиха, Пospelихинского
района, Алтайского края
на 2022-2023 год в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания.**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"
				Б	Ж	У		
1 день								
Завтрак								
Сб.2012	206	Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	218,00	0,14
Сб.2012	395	Кофейный напиток	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Сб.2012	1	Бутерброд с шоколадным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
				13,68	17,85	56,39	394,00	0,17
Обед								
Сб.2012	81	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,32	135,00	5,81
Сб.2012	273	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,30	89,00	0,30
Сб.2012	313	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,00	0,00
Сб.2012	12	Кукуруза консервированная	40	1,15	2,47	3,22	9,93	93,00
Сб.2012	376	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
Сб.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
Сб.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				36,59	16,80	110,36	712,93	99,51
Полдник								
Сб.2012	87	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167,00	9,11
Сб.2012	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
Сб.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
				10,85	8,75	38,45	276,70	11,94
		Итого за день		61,12	43,40	205,20	1383,63	111,62
2 день								
Завтрак								
Сб.2012	94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91
Сб.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Сб.2012	2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127,00	0,08
				11,50	11,88	45,73	380,80	2,42
Обед								
Сб.2012	57	Борщ с капустой и картофелем	250	2,26	6,14	15,93	128,13	12,85
Сб.2013	387	Пудинг из говядины	60	13,50	12,66	0,48	169,80	0,00
Сб.2013	112	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,25	7,00	5,00
Сб.2012	314	Каша вязкая (ячка)	150	3,24	4,23	20,82	134,25	0,00
Сб.2012	378	Кисель из изюма	200	0,09	0,04	26,14	105,20	1,83
Сб.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
Сб.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				23,60	23,76	88,74	667,38	19,68
Полдник								
Сб.2012	247	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70,00	2,26
Сб.2012	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	138,00	18,15
Сб.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
Сб.2012	392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
				12,29	8,71	46,26	316,70	20,44
		Итого за день		47,39	44,35	180,73	1364,88	42,54
3 день								
Завтрак								
Сб.2012	168	Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,53	177,00	0,00
Сб.2012	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Сб.2012	3	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,30	0,06
				10,18	10,97	55,87	368,30	1,23
Обед								
Сб.2012	80	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	2,89	3,53	20,89	126,25	15,00
Сб.2012	336	Капуста тушеная с мясом	200	19,70	15,00	13,65	269,00	4,72
Сб.2012	11	Лук репчатый	40	0,53	2,47	3,11	36,84	3,80
Сб.2012	376	Компот из замор. плодов смородины	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
Сб.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
Сб.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				27,67	21,71	89,53	668,09	23,92
Полдник								
Сб.2012	230	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276,00	0,23

С6.2013	609	Печенье сахарное	35	2,59	3,50	26,67	142,10	0,00
С6.2012	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
				22,39	21,01	58,69	507,10	1,43
		Итого за день		60,24	53,69	204,09	1543,49	26,58
4 день								
Завтрак								
С6.2012	94	Суп молочный с крупой (ячка)	200	5,56	5,16	18,35	142,20	0,91
С6.2013	534	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	10,63	106,00	2,60
С6.2012	1	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127,00	0,08
С6.2013	609	Конфета	20	0,80	7,90	9,46	113,20	0,00
				14,19	21,27	49,78	488,40	3,59
Обед								
С6.2012	67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	2,93	5,09	35,00	11,07
С6.2012	121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
С6.2012	287	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	160	11,18	12,53	14,63	216,00	1,03
С6.2012	317	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168,00	0,00
С6.2012	383	Кисель из джема	200	0,08	0,00	22,26	89,40	0,07
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				23,56	25,17	96,39	690,90	15,67
Полдник								
С6.2012	215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,00	0,15
С6.2012	7	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2012	392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
				13,19	18,24	25,48	319,70	0,29
		Итого за день		50,94	64,68	171,65	1499,00	19,55
5 день								
Завтрак								
С6.2008	168	Каша "Дружба" вязкая	200/5	5,50	8,77	29,27	213,00	0,00
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
С6.2012	2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
				11,62	19,51	59,71	456,00	1,43
Обед								
С6.2012	81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,32	135,00	5,81
С6.2012	8	Сельдь соленая	50	8,50	4,26	0,00	72,00	0,00
С6.2012	276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,00	8,15
С6.2012	399	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				41,02	17,01	78,57	665,00	17,56
Полдник								
С6.2012	469	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286,00	0,00
С6.2012	401	Йогурт	180	5,22	4,50	28,47	139,14	0,54
С6.2012	368	Апельсин	100	0,60	0,00	15,00	66,00	40,00
				11,64	14,51	86,60	491,14	40,54
		Итого за день		64,28	51,03	224,88	1612,14	59,53
6 день								
Завтрак								
С6.2012	313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,00	0,00
С6.2012	395	Кофейный напиток	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
С6.2012	2	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127,00	0,08
				10,68	9,32	59,97	410,00	0,11
Обед								
С6.2012	85	Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,36	12,14	87,25	5,75
С6.2012	304	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,00	0,96
С6.2012	12	Кукуруза консервированная	40	1,15	2,47	3,22	9,93	93,00
С6.2012	376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				27,12	22,73	101,23	692,18	100,11
Полдник								
С6.2012	213	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00

С6.2012	3	Бутерброд с сыром	45	2,03	3,21	11,34	127,00	0,08
С6.2012	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
				7,23	7,83	21,82	231,00	2,91
		Итого за день		45,03	39,88	183,02	1333,18	103,13
7 день								
Завтрак								
С6.2012	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,48	6,50	23,54	181,00	1,13
С6.2013	534	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	10,63	106,00	2,60
С6.2012	1	Бутерброд с шоколадным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
				15,73	19,05	48,79	423,00	3,73
Обед								
С6.2013	136	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35
С6.2012	123	Икра баклажанная (промышленного производства)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	3,50
С6.2012	298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164,00	15,03
С6.2012	314	Каша вязкая (пшено)	150	3,98	5,01	23,94	157,50	0,00
С6.2012	384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,20	0,40
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				22,83	25,49	104,77	738,82	31,28
Полдник								
С6.2012	458	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253,00	0,09
С6.2012	401	Снежок	180	5,22	4,50	28,47	139,14	0,54
С6.2012	368	Банан свежий	100	1,50	0,00	21,00	95,00	10,00
				11,81	7,90	99,89	487,14	10,63
		Итого за день		50,37	52,44	253,45	1648,96	45,64
8 день								
Завтрак								
С6.2012	168	Каша кукурузная вязкая	200/5	6,21	5,28	27,90	184,00	0,00
С6.2012	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
С6.2012	3	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127,00	0,08
С6.2013	609	Конфета	20	0,80	7,90	9,46	113,20	0,00
				11,89	18,8	63,06	515,20	1,25
Обед								
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,89	3,53	20,89	126,25	15,00
С6.2012	137	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196,00	5,20
С6.2012	10	Зелёный горошек консервированный	40	1,49	4,09	3,13	41,80	5,50
С6.2012	376	Компот из замор. плодов вишни	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				30,64	24,88	90,92	600,05	26,10
Полдник								
С6.2012	237	Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296,00	0,28
С6.2012	351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	0,16
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2012	392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
				24,20	17,06	51,11	455,45	0,47
		Итого за день		66,73	60,74	205,09	1570,70	27,82
9 день								
Завтрак								
С6.2012	94	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,08	16,83	132,60	0,91
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
С6.2012	2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
				10,94	15,82	47,27	375,60	2,34
Обед								
С6.2012	76	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,03	16,92	122,00	7,53
С6.2012	282	Котлета	65	8,93	6,74	8,97	132,00	0,00
С6.2013	440	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,10	5,70	31,80	131,00	15,30
С6.2012	321	Свёкла тушеная в сметанном соусе	50	0,81	64,55	5,20	29,85	0,57
С6.2012	378	Кисель из с\ф	200	0,09	0,04	26,14	105,20	1,83
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				19,03	82,75	113,15	643,05	25,23

Полдник								
С6.2012	268	Суфле из рыбы	70/5	11,03	6,40	2,87	112,80	0,12
С6.2012	609	Вафли	35	1,12	0,98	28,04	119,70	0,00
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	538	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	70,00
				14,98	8,01	67,63	398,20	70,12
		Итого за день		44,95	106,58	228,05	1416,85	97,69
10 день								
Завтрак								
С6.2012	168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187,00	0,00
С6.2013	534	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	10,63	106,00	2,60
С6.2012	1	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,30	0,06
				14	15,87	48,74	393,30	2,66
Обед								
С6.2012	82	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,70	8,25
С6.2012	11	Лук репчатый	40	0,53	2,47	3,11	36,84	3,80
С6.2012	277	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60
С6.2012	313	Каша вязкая (перловка)	150	3,02	4,16	21,36	135,00	0,00
С6.2012	399	Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20
С6.2013	114	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	0,00
С6.2013	115	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00
				26,66	22,56	92,55	683,54	19,85
Полдник								
С6.2012	454	Пирожок печёный из дрожжевого теста с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80	0,03
С6.2012	401	Бифацил	180	5,22	4,50	28,47	139,14	0,54
С6.2012	368	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	9,80	44,00	10,00
				10,22	6,37	82,71	395,94	10,57
		Итого за день		50,88	44,80	224,00	1472,78	33,08
		Итого за 10 дней		541,9	561,6	2080,2	14845,6	567,18
		В среднем за 1 день		54,2	56,2	208,0	1484,6	56,718