

УТВЕЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 52»

Н.Ю. Кутарева



Циклическое двухнедельное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3-х до 8 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №52», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша рисовая	200	6,1	3,6	32,7	187,1	
Кофейный напиток	200	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный	35	4,1	8,4	7,1	120,4	
Масло сливочное	6					
Итого за завтрак	441	15	17,3	63,4	468,4	
2 завтрак						
Сок	100	0,0	0,0	10,5	42	
Обед						
Кукуруза	40	0,8	0,0	4,4	20	
Рассольник	200	7,62	8,36	6,82	138,9	
Макаронны отварные	150	4,7	4,7	29,7	197,2	
Гуляш мясной	50	8,4	5,5	1,6	89,5	
Компот	180	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	660	25,92	19,86	95,02	680	
Полдник						
Йогурт	200	9,4	3,0	13,4	118,0	
Плюшка с сахаром	70	7,2	2,5	35,6	1,9,1	
Итого за полдник	270	16,6	5,5	49	120	
Ужин						
Винегрет	200	3,1	20,3	15,8	258,9	
Чай	200	0,2	0,0	12,0	49,0	
мармелад	20					
Хлеб пшеничный	40	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	460	7,6	20,9	53,9	434,7	
Итого за день	1931	66,82	64,46	294,02	1849,2	

2 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша пшеничная	200	13,27	8,65	19,33	270,30	
Какао на молоке	200	3,7	3,0	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный	35	4,1	8,4	7,1	120,4	
Масло сливочное	6					
Итого за завтрак	441	29,8	21,4	25,7	420,6	
2 завтрак						
сок	100	1,0	0,2	15,1	66,2	
Обед						
Помидор свежий	60	0,24	0,0	2,52	11,4	
Лапша куриная	200	6,22	8,62	13,54	166,28	
Картофель тушеный с мясом	150	15,72	18,80	16,61	191,74	
Компот	180	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	630	24,68	23,01	105,15	722,43	
Полдник						
Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	115,2	
Пряники	40	1,72	0,56	29	125,6	
яблоко	100	0,4	0,4	98	47	
Итого за полдник	340	7,72	6,96	37,4	240,8	
Ужин						
Творожная запеканка со сметанным соусом	150 20	15,7	7,1	40,4	288,1	
Чай сладкий	250	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	35	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	455	17,77	9,25	57,43	446,1	
Итого за день	1969	80,3	61,02	323,68	2200	

3 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Икра кабачковая	30	0,0	2,1	2,1	27	
Рыба под омлетом	120	15,81	18,7	2,23	298,92	
Кофейный напиток	200	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный /сыр	40 10	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	400	24,6	20,8	71,1	569,4	
2 завтрак						
сок	100	1,0	0,2	15,1	66,2	
Обед						
Огурец свежий	40	0,48	0,06	1,8	9	
Щи на мясо-костном бульоне	200	5,46	6,42	11,76	166,22	
Греча отварная	160	5,6	4,7	26,7	171,4	
Биточки мясные	60	8,22	8,69	9,69	141,55	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	700	25,78	26,22	81,87	635,76	
Полдник						
Бифидок	200	6,0	6,4	8,4	115,2	
Вафли	50	2,8	12	23,6	212	
Итого за полдник	250	8,1	15,8	35,3	315,3	
Ужин						
Каша геркулесовая	200	6,23	8,83	25,65	248,6	
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	450	10,73	9,43	63,75	424,4	
Итого за день	1900	70,71	72,75	273,02	2033,86	

4 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Творожная запеканка со сг. молоком	150 30	15,7	7,1	40,4	288,1	
Какао	200	3,7	3,	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный /Масло сливочное/сыр	40 7 10	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	477	23,5	18,5	62	514,6	
2 завтрак						
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,36	1,5	3,42	21,76	
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	200	5,19	4,9	5,1	82,77	
Голубцы ленивые	130	15	15	19,2	271,8	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	600	24,06	19,7	82,12	589,86	
Полдник						
Сок	200	0,0	0,0	21	84	
Печенье	50	2,22	6	22,32	80,7	
Итого за полдник	250	2,22	6	43,32	164,7	
Ужин						
Каша пшенная	200	10,83	10,53	33,16	168,91	
Чай сладкий с лимоном	250	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	40	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	490	15,3	26,46	71,26	344,71	
Итого за день	1917	65,51	70,96	213,2	1660,87	

5 день

Сад						
	выхо д	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша манная	200	5,4	5,9	35,8	217,7	
Кофейный напиток	200	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный /Масло сливочное/сыр	40 7 10	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	457	14,3	19,6	66,5	499	
2 завтрак						
Апельсин	100	0,9	0,1	3	34	
Обед						
Перец свежий	60	0,78	0,06	2,94	15,6	
Суп крестьянский	200	6,5	6,7	8,5	120,2	
Пюре картофельное	130	3,5	1,2	22,0	112,8	
Котлета рыбная	60	7,9	3,8	6,9	93,1	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	690	23,08	12,76	93,04	573,5	
Полдник						
Плюшка с сахаром	70	7,2	2,5	35,6	1,9,1	
Сок	200	0,0	0,0	21	84	
Итого за полдник	270	9,88	13,4	17,02	228	
Ужин						
Лапша молочная	200	6,01	4,49	19,86	158,59	
Чай сладкий	250	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	480	10,51	5,09	57,96	334,39	
Итого за день	1997	57,8	57,14	217,79	6785,73	

6 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша пшеничная	200	11,02	15,4	44,90	287,62	
Кофейный напиток	200	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный /Масло сливочное/	40 7	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	447	19,92	29,1	75,6	568,92	
2 завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	98	47	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,77	3,0	6,84	43,52	
Щи на мяско-костном бульоне	200	5,46	6,42	11,76	166,22	
Плов с мясом	200	11,03	8,87	27,84	202,90	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	700	23,82	21,23	94,2	617,12	
Полдник						
Йогурт	200	9,4	3,0	13,4	118,0	
Плюшка	70	7,2	2,5	35,6	194,1	
Итого за полдник	270	17	5,9	147	359,1	
Ужин						
Пюре гороховое	130	9,5	0,7	18,6	118,7	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
Чай мармелад	200 20	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	40	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	430	19,1	5,9	57	357,5	
Итого за день	1947	80,84	62,33	388,9	1968,84	

7 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша рисовая	200	5,4	5,9	35,8	217,7	
Какао	200	3,7	3,	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный /Масло сливочное/	40 7	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	447	23,61	32,2	25,93	552,42	
2 завтрак						
сок	100	1,0	0,2	15,1	66,2	
Обед						
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,8	9	
Суп картофельный с курой	200	6,5	6,7	8,5	120,2	
Капуста тушеная с курой	150	4,3	11,6	10,3	162,8	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	700	14,37	20,84	70,51	510,28	
Полдник						
Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	115,2	
Пряник	40	1,72	0,56	29	125,6	
Банан	100	1,5	0,5	21	89	
Итого за полдник	340	7,72	6,96	37,4	240,8	
Ужин						
Творожная запеканка с вареньем	150 20	15,7	7,1	40,4	288,1	
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	40	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	410	16,48	10,33	62,19	497,08	
Итого за день	1997	62,58	70,73	294,03	1847,58	

8 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Икра кабачковая	30	0,0	2,1	2,1	27	
Печень под омлетом	120	22,0	7,9	2,0	167,1	
Кофейный напиток	200	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный /Масло сливочное/сыр	40 7 7	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	404	24,6	20,8	71,1	569,4	
2 завтрак						
Сок	100	1,0	0,2	15,1	66,2	
Обед						
Помидор свежий	60	0,24	0,0	2,52	11,4	
Рассольник	200	7,62	8,36	6,82	138,9	
Пюре картофельное	130	1,4	0,0	31,7	132,4	
Котлета мясная	50	8,22	8,69	9,69	141,55	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	680	15,26	9,89	111,71	583,35	
Полдник						
Бифидок	200	6,0	6,4	8,4	115,2	
Плюшка с сахаром	70	7,2	2,5	35,6	1,9,1	
Апельсин	100	0,9	0,1	3	34	
Итого за полдник	370	8,96	14,4	38,16	222,8	
Ужин						
Каша пшенная	200	13,27	8,65	19,33	270,30	
Чай сладкий	200	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	450	17,77	9,25	57,43	446,1	
Итого за день						
	2004	60,83	50,68	299,93	1756,94	

9 день

Сад						
	вых од	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Творожная запеканка со сгущ. молоком	150 20	15,7	7,1	40,4	288,1	
Какао	200	3,7	3,	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный /Масло сливочное/сыр	40 7 10	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	427	23,5	18,5	62	514,6	
2 завтрак						
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед						
Кабачковая икра	30	0,0	2,1	2,1	27	
Суп рыбный	200	4,3	2,2	6,8	64,5	
Макароны отварные	150	4,7	4,7	29,7	197,2	
Котлета куриная	60	16,7	18,3	11,8	279,1	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	680	30,99	31	101,4	817,87	
Полдник						
Сок	200	0,0	0,0	21	84	
Вафли	50	3,5	15	29,5	212	
Итого за полдник	250	3,5	15	50,5	296	
Ужин						
Каша геркулесовая	200	11,13	14,51	15,09	133,66	
Чай сладкий	200	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	450	15,63	15,11	53,19	309,46	
Итого за день	1907	74,02	79,91	277,39	1984,93	

10 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша манная	200	6,23	8,8	25,65	148,64	
Кофейный напиток	200	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный /Масло сливочное/	40 7	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	447	15,13	22,5	56,35	429,94	
2 завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	98	47	
Обед						
Перец свежий	60	0,78	0,06	2,94	15,6	
Борщ на мясо-костном бульоне	200	5,47	8,52	13,74	135,44	
Пюре картофельное	130	3,5	1,2	22,0	112,8	
Рыба под овощами	70	10,59	6,47	4,17	117	
Компот	200	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	700	14,93	10,78	52,7	612,64	
Полдник						
Сок	200	0,0	0,0	21	84	
Печенье	50	3,7	10	37,2	134	
Итого за полдник	250	9,88	13,4	17,02	228	
Ужин						
Оладьи со сг. молоком	180 30	9,44	11,28	25,23	239,33	
Чай сладкий	250	0,2	0	13	50,4	
Итого за ужин	460	9,64	11,28	38,23	289,73	
Итого за день	1957	50,48	58,06	167,3	1563,71	