

Примерное 2-х недельное
меню питания детей
дошкольного возраста

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,84	6,72	30,94	211,34	1,68	14/4
ЗАВТРАК	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	45	5,76	4,67	14,76	125,1	0,104	3/13
10:00	снежок	150	4,20	3,75	6,00	75	0	5
ОБЕД	Салат из св капусты с растительным маслом	70	1,74	3,11	6,85	62,94	41,65	6/1
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	2,48	3,76	16,96	112,36	14,6	9/2
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	13,60	12,84	7,38	199,29	0	14/8
ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	4,15	15,83	112,73	16,89	4/3
ОБЕД	Компот из сухофруктов и шиповника,яблоко	200\230	0,34	0,04	18,64	73,9	32,74	7/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с картофелем	120	17,65	12,48	28,67	296,66	10,596	12/5
ПОЛДНИК	молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	9\11
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожж теста с кап,яйцом	60	7,72	5,83	20,06	164,57	0,054	ккт
ПОЛДНИК	молоко пастеризованное	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95	6
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	74,44	68,58	234,36	1848,58	94,543	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	6,60	6,98	32,40	218,7	1,68	16/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,04	3,54	21,52	132	1,68	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	38	2,41	4,92	15,09	114,46	0	1/13
10:00	молоко пастеризованное	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95	6
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,47	6,88	1,63	70	6,384	14/1
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,88	2,82	12,32	88,46	1,8	20/2
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	16,19	3,38	13,05	147,35	1,08	5/9
ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,18	3,23	14,03	99,09	61,5	8/3
ОБЕД	Компот из чернослива и изюма,яблоко	200\225	0,26	0,06	21,14	82,86	0,2	5/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром

ПОЛДНИК	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	80	10,10	2,10	2,00	67	0,648	3/7
ПОЛДНИК	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	60	4,28	2,23	26,06	142,28	0,306	12/12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1718	62,30	41,78	220,81	1498,4	77,228	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,08	7,28	28,12	206,24	1,68	2/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,74	3,86	21,62	138,6	1,68	14/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	38	2,41	4,92	15,09	114,46	0	1/13
10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	94	4	3
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	70	1,43	3,00	9,33	70,69	11,046	29/1
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,72	4,34	15,28	112,16	36,32	6/2
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	13,60	12,84	7,38	199,29	0	14/8
ОБЕД	Картофельное пюре	150	2,82	4,60	15,43	114,94	17,16	3/3
ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,40	0,04	20,82	81,66	0,24	4/10
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	120	20,04	15,52	23,36	312,3	0,684	17/5
ПОЛДНИК	молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	9/11
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ПОЛДНИК	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	60	5,17	7,75	28,34	205,85	0,09	6/12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1828	69,39	66,89	270,59	1961,99	73,1	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,84	6,72	30,94	211,34	1,68	14/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,04	3,54	21,52	132	1,68	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом, сыром	30\8\15	5,89	7,78	16,60	161,35	0,085	4\13
10:00	снежок	150	4,20	3,75	6,00	75	0	5
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	70	1,11	2,12	10,46	66,24	6,272	26/1
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	7,56	3,80	27,26	171,96	24,08	27/2
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	13,60	12,84	7,38	199,29	0	14/8
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,22	7,23	1,10	227,75	0	43/3
ОБЕД	Компот из сухоф. яблоко	200\250	0,38	0,08	21,32	83,84	0,04	6/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ПОЛДНИК	Биточки (котлеты) картофельные с морковью запеченные	180	4,91	6,48	27,95	192,01	11,106	22/3
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром

ПОЛДНИК	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188	0,102	8/12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1818	62,11	56,22	255,94	1908,09	44,96	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,42	6,58	28,96	200,7	1,68	5/4
ЗАВТРАК	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	38	2,41	4,92	15,09	114,46	0	1/13
10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	94	4	3
ОБЕД	Салат из отв картофеля, моркови и репч лука с раст маслом	70	1,58	3,07	11,75	81,45	13,552	28/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	2,56	4,02	14,42	104,86	31,32	2/2
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	7,18	35,67	222,18	2,25	45/3
ОБЕД	Тефтели рыбные в соусе	80	6,83	3,70	6,58	87,38	0,368	11/7
ОБЕД	Напиток из шиповника	150	0,16	0,08	14,22	56,39	65,07	15/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ПОЛДНИК	Омлет запеченный или паровой	120	12,59	13,36	2,54	180,91	0,516	2/6
ПОЛДНИК	молоко пастеризованное	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95	6
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	7,85	7,48	24,19	195,69	0,108	5/12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1508	54,92	56,03	214,99	1580,22	116,814	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	7,48	6,66	32,46	216,98	1,68	19/4
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	45	5,76	4,67	14,76	125,1	0,104	3/13
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,74	3,86	21,62	138,6	1,68	14/10
10:00	снежок	150	4,20	3,75	6,00	75	0	5
ОБЕД	Салат из отв картофеля, кукурузы и репч лука с раст маслом	70	1,48	2,29	11,20	71,58	12,845	27/1
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,48	3,98	15,74	109,42	19,92	31/2
ОБЕД	Плов из мяса говядины	180	14,78	16,40	33,05	339,16	3,204	4/8
ОБЕД	Компот из кураги и изюма, яблоко	200\215	0,40	0,04	20,82	81,66	0,24	4/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью со сгущен	120\20	19,22	14,81	28,62	324,9	2,784	13\5
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ПОЛДНИК	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
ПОЛДНИК	манник	60	5,06	8,05	28,46	207,43	0,108	ккт
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	57,17	55,17	253,63	1729,88	40,306	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша пшенная мол с маслом сливочным	200	7,28	7,32	31,26	220,04	1,68	11/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,74	3,86	21,62	138,6	1,68	14/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	38	2,41	4,92	15,09	114,46	0	1/13

10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	94	4	3
ОБЕД	Салат из свежих помидор с растит маслом	70	0,70	7,00	2,45	75,83	15,729	15/1
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	4,28	4,74	18,28	134	15,8	25/2
ОБЕД	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	85	9,10	9,90	5,40	148	0,093	23/8
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,07	5,67	36,54	225,83	2,7	44/3
ОБЕД	Компот из чернослива и изюма	200	0,26	0,06	21,14	82,86	0,2	5/10
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
УПЛОТНЕНН	Запеканка капустная с мясом говядины	120	14,72	15,13	9,62	234,53	42,36	39/8
УПЛОТНЕНН	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
УПЛОТНЕНН	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
УПЛОТНЕНН	пирожок с рыбой	60	9,91	4,79	30,52	207,79	0,948	24/12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1813	68,01	64,43	266,64	1922,14	85,19	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша рисовая мол с маслом слив	200	5,94	6,62	33,52	217,34	1,68	7/4
ЗАВТРАК	Чай	200	0,00	0,00	14,98	56,9	0	10/10
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	45	5,76	4,67	14,76	125,1	0,104	3/13
10:00	молоко пастеризованное	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95	6
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,47	6,88	1,63	70	6,384	14/1
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	2,02	3,34	13,70	93,46	15,92	5/2
ОБЕД	Зразы или рулет из говядины	80	10,04	11,09	7,89	171,63	1,952	18/8
ОБЕД	Картофельное пюре	150	2,82	4,60	15,43	114,94	17,16	3/3
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	21,32	83,84	0,04	6/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ПОЛДНИК	Суфле творожное со сгущ	120/20	17,64	14,52	16,44	268,8	0,276	19/5
ПОЛДНИК	снежок	150	4,20	3,75	6,00	75	0	5
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	42,07	45,77	185,37	1315,51	49,96	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша мол ассорти (пшенично-кукуруз) с маслом слив	200	7,48	6,66	32,46	216,98	1,68	19/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,74	3,86	21,62	138,6	1,68	14/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	38	2,41	4,92	15,09	114,46	0	1/13
10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	94	4	3
ОБЕД	салат из св помидор с масл растит	70	0,47	6,88	1,63	70	6,384	14/1
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	14,40	96	10,68	29/2
ОБЕД	Рагу из мяса кур	150	17,37	18,65	17,41	307,02	20,385	3/9
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	21,32	83,84	0,04	6/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром

ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	165	8,91	9,32	1,57	264,48	0,396	43-2/3
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ПОЛДНИК	кисель валетек	200	0,00	0,00	1,88	526,78	0	16\10
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрож теста с морковью	60	3,77	2,74	20,40	121,72	0,306	9/12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1773	58,27	55,95	207,52	2223,18	45,551	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	6,50	6,96	30,82	211,8	1,68	18/4
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	3,78	3,26	21,22	127,1	1,7	12/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	38	2,41	4,92	15,09	114,46	0	1/13
10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	94	4	пром
ОБЕД	Салат из отв свеклы с черн и растит маслом	70	1,11	2,12	10,46	66,24	6,272	26/1
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	5,20	8,30	87	15,84	14/2
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	13,60	12,84	7,38	199,29	0	14/8
ОБЕД	Картофель в молоке	150	4,24	5,19	23,80	159,79	26,445	2/3
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,08	21,32	83,84	0,04	6/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0	пром
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	120	15,61	10,57	2,30	167,17	0,732	17/7
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	пром
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	4,04	3,54	21,52	132	1,68	13/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1748	60,81	55,72	221,95	1631,99	58,389	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17321	609,49	566,54	2331,80	17619,98	686,041	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1732,1	60,95	56,65	233,18	1761,998	68,6041	
меню за плановый период в % от			13,84	28,94	52,94	17619,98	15,57	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец ОСТАНИНА НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА

Действителен с 21.04.2021 по 21.04.2022