

Заведующая МБДОУ:

Ойский детский сад
Т.В. Кучинская



Примерное двухнедельное меню В МБДОУ Ойский детский сад

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Суп молочный с ячкой	150	200	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	№ 1
Бутерброд с маслом	30,5	35,5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
Кофейный напиток	180	200	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87	5,08	5,42	14,81	125,0	2,08	№ 2
Второй завтрак:													
Яблоки	95	100	0,38	0,38	9,31	45,00		0,40	0,40	9,80	47,00		№ 124
Обед:													
Суп картофельный с крупой	150	200	4,61	2,74	11,91	87,00	4,6	6,14	3,65	15,88	116,0	6,1	№ 131
Пюре картофельное	120	130	2,44	4,19	14,45	113,6	8,40	2,64	4,54	15,65	123,1	9,10	№ 91
Котлеты мясные	60	70	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	9,84	8,02	7,15	140,0	0,81	№ 6
Соус красный основной	10	15	0,14	0,39	0,62	3,20	0,00	0,21	0,59	0,93	9,30	0,00	№ 7
Кисель из концентрата плодового и ягодного	150	200	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	№ 169
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,00	2,80	0,55	21,15	95,5	0,00	ГП
Уплотненный полдник:													
Пирог открытый с повидлом	60	70	3,71	1,93	33,20	165,0	0,05	4,33	2,25	38,73	192,5	0,06	№ 206
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			34,15	30,59	162,26	1059,52	18,83	39,82	34,24	191,13	1229,9	21,39	

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех. л.
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,16	5,6	19,56	144,0	1,46	5,55	7,47	26,08	192,0	1,95	№ 50
Бутерброд с маслом	30\5	35\5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
Какао с молоком	180	200	3,38	2,88	24,06	135,72	1,42	3,76	3,20	26,74	150,8	1,58	№ 178
Второй завтрак:													
Сок	150	200	0,45	0,00	24,75	102,00	3,15	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	№ 184
Обед:													
Борщ со св капустой	200	250	7,42	8,25	13,71	156,0	16,82	7,84	9,27	17,12	179,0	20,87	№ 21
Каша гречневая рассыпчатая	110	180	3,30	4,70	16,06	192,86	0,00	5,40	7,68	26,28	315,6	0,00	№ 65
Гуляш из мяса отварного в сметанном соусе	60	70	13,02	13,47	2,58	183,21	0,00	15,18	15,72	3,01	213,75	0,00	№ 14
Компот из сухофруктов	150	200	0,46	0,00	15,36	66	0,42	0,55	0,00	18,41	78	0,50	№ 9
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,00	2,80	0,55	21,15	95,5	0,00	ГП
Уплотненный полдник:													
Бутерброд с повидлом	30\10	35\10	2,32	0,24	21,26	95,00	0,05	2,70	0,28	23,72	107,0	0,05	№ 86
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			39,065	39,39	169,48	1256,37	25,64	47,08	48,02	212,79	1581,7	31,47	

день

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Каша из хлопьев "Геркулес"	150	200	4,76	6,38	16,40	140,2	1,46	5,95	7,98	20,50	175,3	1,83	№ 84
Бутерброд с маслом	30,5	35,5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
Кофейный напиток	180	200	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87	5,08	5,42	14,81	125,0	2,08	№ 2
Второй завтрак:													
Сок	150	200	0,45	0,00	24,75	102,00	3,15	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	№ 184
Обед:													
Суп лапша с курицей	150	200	19,40	5,90	91,46	496,7		32,39	9,84	152,44	827,0	75,00	№ 2
Голубцы ленивые	60	80	4,93	3,82	3,59	68,26	7,48	6,57	5,09	4,79	91,0	9,97	№ 71
Компот из сухофруктов	150	200	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50	№ 9
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0	2,8	0,55	21,65	99,5		ГП
Уплотненный полдник:													
Винегрет овощной	40	60	0,69	3,06	3,27	45,00	3,5	1,04	4,59	4,91	67,5	5,3	№ 120
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,00	2,80	0,55	21,15	95,5	0,00	ГП
Чай с сахаром	180	200	0	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			42,02	28,71	223,31	1315,31	20,23	60,48	37,87	315,96	1837,8	101,20	

ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамин	от 3 до 7 лет				Витамин	№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	С	Б	Ж	У	Ккал	С	
Завтрак:													
Каша дружба	150	200	4,66	5,78	20,78	150,8	1,45	6,21	7,71	27,71	201,0	1,93	№ 14
Бутерброд с маслом	30\35	35\5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
чай с молоком	180	200	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30	3,11	3,55	12,24	93,0	1,44	№ 76
Второй завтрак:													
Яблоки	95	100	0,38	0,38	9,31	45,0		0,40	0,40	9,80	47,0		№ 124
Обед:													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172\28	215\35	5,20	4,24	11,62	133,8	8,42	6,50	5,30	14,53	167,3	10,53	№ 130
Рагу из овощей	230	230	3,68	6,97	20,47	170,20	18,01	3,68	6,97	20,47	170,2	18,01	№ 27
Котлета рыбная	60	70	5,85	3,27	21,25	85,50	0,31	6,83	3,82	24,79	99,75	0,36	№ 29
Соус красный основной	10	15	0,14	0,39	0,62	6,2	0	0,21	0,59	0,93	9,3	0,00	№ 7
Компот из сухофруктов	150	200	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	0,55	0,00	18,41	78,0	0,50	№ 9
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,0	2,80	0,55	21,15	95,5	0,0	ГП
Уплотненный полдник:													
Макароны отварные	100	150	3,82	3,37	23,49	136,40	0,00	5,21	4,59	32,03	186,0	0,00	№ 139
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			31,55	31,85	165,75	1058,45	32,23	38,20	37,33	199,34	1261,0	35,09	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех.н
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Каша манная молочная жидкая	150	200	4,66	5,6	18,83	144,0	1,46	6,21	7,47	25,11	192,0	1,95	№ 32
Бутерброд с маслом	30\5	35\5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
Кофейный напиток	180	200	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87	5,08	5,42	14,81	125,0	2,08	№ 2
Второй завтрак:													
Яблоки	0,95	0,1	0,38	0,38	9,31	45,00		0,40	0,40	9,80	47,00		№ 124
Обед:													
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	150	200	3,09	4,22	11,35	104,7	3,18	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	№ 57
Картофельное пюре	120	130	2,44	4,19	14,45	113,60	8,4	2,64	4,54	15,65	123,1	9,1	№ 91
Котлета рыбная	60	70	5,85	3,27	21,25	85,5	0,30	6,83	3,82	24,79	99,80	0,40	№ 29
Компот из сухофруктов	150	200	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	0,55	0,00	18,41	78,0	0,50	№ 9
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,00	2,80	0,55	21,15	95,50	0,00	ГП
Уплотненный полдник:													
Запеканка рисовая	120\20	150\30	3,84	3,66	26,82	155,40	1,26	4,80	4,57	33,52	194,0	1,6	№ 81
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,0	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			29,81	30,43	168,53	1031,80	19,21	36,13	36,25	202,67	1237,0	22,16	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех.л
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Суп молочный с крупой	150	200	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	№ 1
Бутерброд с маслом	30,5	35,5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
Какао с молоком	180	200	3,38	2,88	24,06	135,72	1,42	3,76	3,20	26,74	150,8	1,58	№ 178
Второй завтрак:													
Сок	150	200	0,45	0,00	24,75	102,00	3,15	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	№ 184
Обед:													
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	200	2,46	3,60	12,57	87,08	4,93	3,28	4,80	16,76	116,1	6,6	№ 25
Макароны отварные	110	150	3,82	3,37	23,49	136,40	0,00	5,21	4,59	32,03	186,0	0,00	№ 139
Тефтели с рисом	60	70	7,69	8,14	6,26	129,00	0,67	8,97	9,49	7,31	150,5	0,78	№ 64
Кисель из концентрата плодового и ягодного	150	200	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	№ 169
Хлеб пшеничный	35	54	2,24	0,44	17,32	79,60	0,00	2,80	0,55	21,15	95,5	0,00	ГП
Уплотненный полдник:													
Булочка домашняя	60	70	3,6	4,80	17,40	141,69	0,23	4,20	5,60	20,30	165,3	0,27	№ 78
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			31,3	32,01	176,15	1121,63	13,60	37,20	37,05	217,30	1352,7	16,60	

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	4,36	14,99	116,26	0,76	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01	№ 39
Бутерброд с маслом	35\5	35\5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
Кофейный напиток	180	200	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87	5,08	5,42	14,81	125,0	2,08	№ 2
Второй завтрак:													
сок	150	200	0,45	0,00	24,75	102,00	3,15	0,60	0,00	33,00	136,0	4,20	№ 184
Обед:													
Щи со свежей капустой	200\8	250\10	7,31	7,06	9,20	127,5	27,40	9,14	8,82	11,50	159,4	34,25	№ 35
Каша перловая рассыпчатая	110	180	3,3	4,70	16,06	192,90	0,00	5,40	7,68	26,28	315,5	0,00	№ 65
Рыба тушеная в сметанном соусе	60\17	70\20	12,13	8,63	1,82	87,88	1,13	14,15	10,06	2,13	102,52	1,32	№ 40
Кисель из концентрата плодового и ягодного	150	200	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	№ 169
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,00	2,80	0,55	21,15	95,5	0,00	ГП
Уплотненный полдник:													
Пирожок печеный из здобного теста с капустой	60	100	4,54	5,30	27,37	141,37	0,00	6,05	7,07	36,50	233,53	0,00	№ 63
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			42,23	39,16	167,12	1176,65	36,63	53,13	49,26	218,68	1587,0	45,18	

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Каша вязкая ячневая молочная	150	200	4,98	5,69	21,09	153,00	1,46	6,64	7,59	28,12	204,00	1,95	№ 23
Бктерброд с маслом	30\5	35\5	2,32	3,81	14,82	102,00	2,32	2,70	3,85	17,28	114,00	2,32	№ 16
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,53	4,86	13,01	111,00	1,87	5,08	5,42	14,81	125,00	2,08	№ 2
Второй завтрак:													
Яблдо	0,95	0,100	0,38	0,38	9,31	45,00	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	№ 124
Обед:													
Суп картофельный с крупой (Харчо)	150	200	2,48	3,50	11,78	87,38	4,7	3,30	4,66	15,70	116,50	6,3	№ 53
Жаркое по - домашнему	150	200	9,52	10,13	14,00	190,91	7,70	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36	№ 19
Сельдь с луком	40	60	4,20	4,40	1,56	62,64	1,60	6,30	6,60	2,34	93,96	2,40	№ 179
Компот из сухофруктов	150	200	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50	№ 9
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,00	2,8	0,55	21,15	95,50	0,00	ГП
Уплотненный полдник:													
Блинчики с молоком сгущенным	50\13	55\15	4,87	6,01	25,04	162,73	0,81	5,36	6,61	27,54	179,00	0,89	№ 137
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00	№ 13
Итого			35,98	39,22	149,30	1085,26	20,91	45,82	49,19	180,84	1336,5	26,80	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак:												
Суп молочный с крупой	150	200	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88
Бутерброд с маслом	30\5	35\5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32
Чай с молоком	180	200	2,80	3,20	10,71	83,00	1,30	3,11	3,55	12,24	93,0	1,44
Второй завтрак:												
Яблоко	0,95	0,100	0,38	0,38	9,31	45,00	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00
Обед:												
Салат из капусты с морковью	40	60	0,68	4,05	4,27	56,67	12,5	1,02	6,08	6,40	85,0	18,8
Свекольник вегетарианский со сметаной	200\8	250\10	1,85	4,24	13,42	96,6	12,31	2,33	5,45	16,66	121,7	15,67
Плов с курицей												
Компот из сухофруктов	150	200	0,46	0,00	16,36	66,00	0,42	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,00	2,8	0,55	21,15	95,5	0,00
Уплотненный полдник:												
Ватрушка с повидлом	60	70	4,54	4,07	25,30	157,1	0,22	5,30	4,75	29,50	183,3	0,26
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00
Итого			19,59	25,16	131,23	827,98	29,97	22,53	29,60	152,17	963,5	39,85

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				С	от 3 до 7 лет				С	№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак:													
Каша пшенная	150	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	7,01	8,09	28,39	213,0	1,95	№ 45
Бутерброд с маслом	30\5	35\5	2,32	3,81	14,82	102,0	2,32	2,70	3,85	17,28	114,0	2,32	№ 16
Какао с молоком	180	200	3,38	2,88	24,06	135,72	1,42	3,76	3,20	26,74	150,8	1,58	№ 178
Второй завтрак:													
Сок	150	200	0,45	0,00	24,75	102,00	3,15	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	№ 184
Обед:													
Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,56	3,04	3,04	43,33	3,01	0,83	4,54	4,55	65,0	4,50	№ 147
Суп картофельный с фрикадельками	172\28	215\35	5,2	4,24	11,62	133,80	8,4	6,50	5,30	14,53	167,3	10,5	№ 130
Макаронные изделия отварные	110	150	3,82	3,37	23,49	136,4	0,00	5,21	4,59	32,03	186,0	0,00	№ 139
Гуляш из мяса отварного в сметанном соусе	60	70	13,02	13,47	2,58	183,21	0,00	15,18	15,72	3,01	213,8	0,00	№ 14
Соус сметанный	15	25	0,30	3,37	1,08	30,00	0,01	0,38	4,22	1,35	37,50	0,05	№ 89
Хлеб пшеничный	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,00	2,80	0,55	21,15	95,50	0,00	ГП
Кисель из концентрата фруктового и ягодного	150	200	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	№ 169
Уплотненный полдник:													
Суп пюре гороховый с гречками	150\10	200\15	6,02	4,22	25,71	167,16	12,6	7,80	4,38	32,49	203,2	14,6	№ 2
Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	6,01	25,0	0,00	0,00	0,00	7,02	29,0	0,00	№ 13
Итого			43,59	44,91	191,53	1364,11	32,35	54,13	54,44	243,54	1703,6	39,75	