

Утверждаю:
и.о. заведующего
МБДОУ «ВЕЛИКО-
МЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
А.В.Верминская



Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей
в МБДОУ «ВЕЛИКО-МЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
(трёхразовое питание)
на весенний период

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей МБДОУ «ВЕЛИКО-МЕШКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»»

(3-ёх разовое питание) на весенний период

из эрника цептурных юд	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ккал
День 1 Неделя 1						
завтрак						
5	Макароны отварные	120	6,03	5,57	32,4	122,2
275	Чай	180	0,05	0,01	18,14	70,26
32	Икра кабачковая	50	2,6	2,5	7,59	66,34
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	Яйцо	1				
	ИТОГО:					645,91
2-й завтрак						
	Сок фруктовый,(фрукты)	100	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70
обед						
61	Рассольник со сметаной	250	3,48	3,73	17,06	114,7
55	Рыба тушенная с овощами	80	13,72	16,26	15,22	310,17
	Картофель отварной	120	3,53	5,01	21,91	150,47
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
250	Компот из повидла	180	0,69	0,04	85,28	125,17
	ИТОГО:					913,74
полдник						
5	Каша крупяная сладкая	120	7,67	7,96	35,5	243,9
	Какао с молоком сгущ.	180	5,4	4,5	8,46	93,6
	печенье	15	2,53	1,2	3,19	39,6
	ИТОГО:					409,09
	ВСЕГО за 1 день:					2024,7
День 2						
завтрак						
5	Каша крупяная сладкая	120	7,67	7,96	35,5	243,9
275	Чай с молоком	180	0,05	2,65	18,14	70,26
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	повидло	5	2,53	0	3,19	39,6
	ИТОГО:					564,55
2-й завтрак						
	Сок фруктовый,(фрукты)	100	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70
обед						
1	Суп рыбный	200	3,48	3,73	17,06	114,7
85	Картофель жаренный	150	3,53	5,01	21,91	150,47
	Салат с квашенной капусты	50				
250	Кофейный напиток	180	0,28	0	21,57	86,42
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					721,48
полдник						
200	Отварные макароны	120	22,9	15,67	22,37	317,72

32	Икра кабачковая	50	2,6	3,2	7,59	66,34
	Яйцо отварное	1	4,5	2,3	4,8	12,5
5	Какао на молоке	180	5,4	4,5	8,46	93,6
	ИТОГО:					452,52
	ВСЕГО за 2 день:					1801,55

День 3

завтрак

153	Макароньы отварные с твердым сыром	160/20	3,36	4,2	22,56	84,79
275	Чай с моллком	180	0,05	0,01	18,14	70,26
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	Повидло	10	2,53	3,19	0	39,6
	ИТОГО:					512,7

2-й завтрак

	Сок фруктовый,(фрукты)	100	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70

обед

42	Соус картофельный	200	4,52	2,69	17,42	128,89
88	Бигос с мясом	160	13,72	16,26	15,22	310,17
250	Кофейный напиток	180	0,95	0	22,23	126,1
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					752,1

полдник

171	Плов из риса с фруктами	120	22,9	15,67	22,37	317,72
	Печенье	20	0,56	4	0,64	41,2
5	Какао на молоке	180	5,4	4,5	8,46	93,6
	ИТОГО:					452,52
	ВСЕГО за 3 день:					1872,23

День 4

завтрак

5	Каша пшённая	120	7,32	8,79	25,3	315,7
275	Чай с молоком		0,05	0	18,14	70,26
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	Сыр твердый	5				
32	Икра кабачковая	50	2,6	0	7,59	66,34
	Яйцо отварное	1				
	ИТОГО:					511,84

2-й завтрак

	Сок фруктовый ,кондитерские изделия	100 20	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70

обед

42	Суп с фрикадельками	200	2,6	3,1	7,59	66,34
71	Жаркое по домашнему	180	15,11	18,9	22,98	99,39
	Салат с квашенной капусты	50				
250	Кофейный напиток	180	0,19	0,11	27,19	109,09
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					843,47

полдник

171	Вареники ленивые со сметаной	100/20	22,57	14,84	33,19	349,65
-----	------------------------------	--------	-------	-------	-------	--------

	Какао с молоком	180	5,4	4,5	8,46	93,6
	ИТОГО:					495,4
	ВСЕГО за 4 день:					1895,71

День 5

завтрак

5	Омлет с луком	70	3.36	4.2	22.56	84,79
275	Чай с молоком	180	0,05	0,01	18,14	70,26
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	Сыр твердый	5				
32	Икра кабачковая	50	2,6	2.5	7,59	66,34
	ИТОГО:					491,05

2-й завтрак

	Фрукты	100	0,5	0	12.7	55
	ИТОГО:					70

обед

55	Борщ со сметаной	200	6	4.5	21.75	82,54
83	Плов с мясом	160	0,66	5,11	2,68	58,28
250	Кофейный напиток	180	0,95	0	22,23	89,3
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					758,12

полдник

173	Каша гречневая	120	6.34	6.8	45.7	122,1
5	Ряженка	200	3	6	4.1	146,7
	Кондитерские изделия	20	2,53	3,19	0	39,6
	ИТОГО:					387,81
	ВСЕГО за 5 день:					1835,58

День1 Неделя 2

завтрак

5	Макароны отварные	120	7,32	8,79	25,3	315,7
32	Икра кабачковая	50	2,6	2.5	7,59	66,34
275	Чай с молоком	200	2,63	0,14	28,83	125,12
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	ИТОГО:					628,49

2-й завтрак

	Фрукты	100	0,5	0	12.7	55
	ИТОГО:					70

обед

15	Суп фасолевый	200	6.84	8.04	17.69	193,07
87	Картофель отварной	120	3,53	5,01	21,91	150,47
83	Рыба тушенная с овощами	80	0,66	5,11	2,68	58,28
250	Кофейный напиток	180	4.48	4	22.49	140,05
	Хлеб пшеничный	60	2.45	0.1	17.5	84.15
	ИТОГО:					987.3

полдник

162	Каша рисовая сладкая	120	22,1	13,85	25,64	312,26
	Кондитерские изделия	20				
5	Какао на молоке	200	3	6	4.1	
	ИТОГО:					399,14
	ВСЕГО за 6 день:					1876,15

День 2

завтрак

5	Каша крупяная сладкая	120	9,64	9,69	34,95	269,97
275	Чай с молоком	180	4,48	4	22,5	140,05
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	Повидло	5	2,53	3,19	0	39,6
	ИТОГО:					528,84
			2-й завтрак			
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70
			обед			
1	Суп рыбный	200	3,48	3,73	17,06	114,7
32	Рагу овощное	160				
250	Кофейный напиток	180	4,48	4	22,5	140,05
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					754,29
			полдник			
152	Икра свекольная	80	5,4	4,5	8,46	93,6
	Яйцо отварное	1	4,5	2,3	4,8	12,5
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
5	Какао с молоком	180	3	6	4,1	146,7
	ИТОГО:					443,25
	ВСЕГО за 2 день:					1851,48
			День 3			
			завтрак			
12	Суп молочно- манный	200	7,32	8,79	25,3	315,7
275	Чай	180	2,63	0,14	28,83	125,12
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77
	Сыр твердый	5	2,53	3,19	0	39,6
	ИТОГО:					537,94
			2-й завтрак			
	Сок фруктовый, кондитерские изделия	100 20	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70
			обед			
42	Рассольник с м/к	200	8,7	4,46	41,28	239,3
83	Голубцы ленивые	80	0,66	5,11	2,68	58,28
250	Компот из фруктов	180	0,69	0,04	85,28	113,17
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					966,11
			полдник			
171	Вареники ленивые с творогом со сметаной	100/20	7,7	7,38	28	208,39
5	Какао с молоком	180	4,48	4	22,5	140,05
	ИТОГО:					403,27
	ВСЕГО за 3 день:					1952,32
			День 4			
			завтрак			
5	Макароны отварные с тв. сыром	120	7,32	8,79	25,3	315,7
273	Чай	200	0,05	0,01	18,14	70,26
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	Повидло	10	2,53	3,19	0	39,6
	ИТОГО:					472,58

			2-й завтрак			
	Фрукты	100	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70
	обед					
50	Соус картофельный	250	2,04	2,14	13,38	81,43
87	Капуста тушенная	120	20,11	24,17	11,92	367,15
	Сочники из печени	80	2,6	0	7,59	66,34
250	Кофейный напиток	180	0,28	0,18	21,57	86,42
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					879,91
	полдник					
151	Каша рисовая сладкая	120	3,81	4,09	15,87	119,01
5	Какао на молоке	200	3	6	4,1	
	Кондитерские изделия	20				
	ИТОГО:					462,75
	ВСЕГО за 9 день:					1904,54
	День 5					
	завтрак					
5	Омлет с луком	70	3,36	4,2	22,56	84,79
32	Икра кабачковая	50	2,6	0	7,59	66,34
275	Чай с молоком	180	0,05	0,01	18,14	70,26
	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,86	16,74	85,77
	Сыр твердый	5				
	ИТОГО:					491,05
	2-й завтрак					
	Фрукты ,кондитерские изделия	100 20	0,5	0	12,7	55
	ИТОГО:					70
	обед					
55	Борщ со сметаной	200	2,03	3,09	15,73	101,03
79	Гуляш мясной	70	17,2	17,1	4,52	218,4
	Каша крупяная	120				
250	Компот из повидла	180	0,69	0,04	85,28	125,17
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО:					741,13
	полдник					
151	Оладьи с повидлом	100/20	22,1	13,85	25,64	312,26
	Ряженка	200	22,57	14,84	33,19	349,65
	ИТОГО:					443,25
	ВСЕГО за 10 день:					1951,47

При составлении меню использовалась картотека блюд из методического пособия «Организация питания детей в дошкольных учебных заведениях» /составит Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 584 с.

Меню составила медицинская сестра МБДОУ  Л.Г.Вовк