«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет

летне -осенний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **1 день**  **ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 85,00 | 7,056 | 13,584 | 1,352 | 156,304 | 229 |
| Икра кабачковая | 60,00 | 0,455 | 2,35 | 2,96 | 34,8 | 57 |
| Чай с лимоном | 180,00 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| **Итого за завтрак** |  | **385** | **10,82** | **16,45** | **34,4** | **333,98** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок | 180,00 | 0,9 | 0 | 22,86 | 94,86 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **180,0** | **0,9** |  | **22,86** | **94,86** |  |
|  | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп гороховый | 200,00 | 4,1 | 4,28 | 12,9 | 106,6 | 87 |
| Тефтели мясные 2в | 80 | 5,424 | 6,024 | 6,864 | 103,336 | 304 |
| Каша гречневая | 150,0 | 5,72 | 3,86 | 25,68 | 158,06 | 330 |
| Напиток из шиповника | 180,00 | 0,612 | 0,252 | 17,082 | 73,206 | 417 |
| Гренки из пшенич . хлеба | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 1,332 | 0,333 | 11,544 | 54,945 | к\к |
|  | Помидор | 50 | 0,18 | 0,06 | 1,26 | 5,97 |  |
| **Итого за обед** |  | **705,00** | **19,02** | **15,03** | **84,83** | **551,87** |  |
| **ПОЛДНИК** | Запеканка из творога | 130,0 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 251 |
| Какао с молоком | 180,0 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 416 |
| **Итого за полдник** |  | **310,0** | **21,74** | **15,67** | **34,43** | **365,66** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1580** | **52,48** | **47,15** | **176,52** | **1346,37** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет

летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |  |
| **2 день**  **ВТОРНИК 1 неделя** | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный геркулесовый | | 200,00 | 4,82 | 5,08 | | 16,84 | 132,4 | 101 |
| Чай с сахаром | | 180,00 | 0,054 | 0,015 | | 6,99 | 28,005 | 392 |
| Хлеб пшеничный | | 40,00 | 2,64 | 0,36 | | 15,2 | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | | 20,00 | 0,540 | 0,135 | | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное | | 5,00 | 0,04 | 3,625 | | 0,065 | 33 | 6 |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | | **445** | **8,09** | **9,22** | | **43,78** | **295,28** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Яблоки | | 100,00 | 1,46 | 0,54 | | 21,00 | 94,6 | кк |
| **Итого за второй завтрак** |  | | **100** | **1,46** | **0,54** | | **21** | **94,6** |  |
|  | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с клецками | | 200,00 | 1,64 | 2,48 | | 10,06 | 69,2 | 85 |
| Котлета из мяса птицы | | 80,00 | 12,576 | 12,864 | | 13,304 | 218,664 | 322 |
| Каша пшеничная вязкая | | 120,00 | 3,504 | 3,648 | | 19,368 | 124,5 | 168 |
| Компот из свежих плодов | | 180,00 | 0,144 | 0,144 | | 21,492 | 87,84 | 390 |
| Хлеб пшеничный | | 20,00 | 1,65 | 0,225 | | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | | 20,00 | 1,332 | 0,333 | | 11,544 | 54,945 | к\к |
| Огурец грунтовой | | 50,00 | 0,4 | 0,1 | | 1,3 | 7 | к\к |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | | **670** | **21,25** | **19,79** | | **86,57** | **604,9** |  |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |
| **ПОЛДНИК** | Крендель сахарный | | 50,00 | 3,54 | 6,57 | | 27,87 | 185 | 443 |
| Йогурт питьевой | | 180,00 | 5,22 | 4,5 | | 7,2 | 90 | 420 |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | | **230** | **8,76** | **11,07** | | **35,07** | **275,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | | **1445,0** | **39,56** | **40,62** | | **186,42** | **1269,8** |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | | **Жиры,г** | | **Углеводы, г** |  |
| **4 день**  **ЧЕТВЕРГ 1 неделя** | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Драчена | 80,00 | 7,904 | | 10,792 | 4,872 | | 147,70 | 215 |
| Чай с лимоном | 180,00 | 0,126 | | 0,018 | 10,206 | | 41,004 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,64 | | 0,36 | 15,2 | | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | | 0,135 | 4,68 | | 22,27 | к\к |
|  | Салат из кукурузы | 60,0 | 1,7 | | 3,7 | 4,8 | | 59,6 | 12 |
| **Итого за завтрак** |  | **380,00** | **12,91** | | **15,01** | **39,76** | | **350,17** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00** плоды и ягоды свежие | 100,00 | 0,5 | | 0,5 | 12,3 | | 55,0 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100,0** | **0,5** | | **0,5** | **12,3** | | **55,0** |  |
|  | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп с макаронами | 200,00 | 2,16 | | 2,26 | | 13,72 | 83,8 | 88 |
| Рыба отварная | 110,00 | 15,4 | | 0,9 | | 0,2 | 70,7 | 256 |
| Пюре картофельное | 150,0 | 3,06 | | 4,8 | | 20,45 | 137,25 | 339 |
| Огурец грунтовой | 50,00 | 0,4 | | 0,1 | | 1,3 | 7 | к\к |
| Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,44 | | 0,2 | | 27,76 | 113,0 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,65 | | 0,225 | | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 1,332 | | 0,333 | | 11,544 | 54,945 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **750,0** | **24,44** | | **8,82** | | **84,47** | **516,45** |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** |  |  | |  |  | |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 50,00 | | 0,31 | 0,16 | | 2,77 | 13,75 | 458 |
| Йогурт | 180,00 | | 5,22 | 4,5 | | 7,2 | 90 | 401 |
| **Итого за полдник** |  | **230,00** | | **5,53** | **4,66** | | **9,970** | **103,750** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1460,0** | | **43,38** | **28,99** | | **146,5** | **1025,37** |  |

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет

летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **3 день**  **СРЕДА 1 неделя** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 6,04 | 5,6 | 18,24 | 110,7 | 100 |
| Чай с сахаром | 180,00 | 0,054 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное | 10,00 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54 | 7 |
| **Итого за завтрак** |  | **450,0** | **12,72** | **10,46** | **45,11** | **294,58** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок | 180,00 | 0,9 | 0 | 22,86 | 94,86 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **180,0** | **0,9** |  | **22,86** | **94,86** |  |
|  | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Борщ из свежей капусты | 200,00 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 61,5 | 63 |
| Фрикадельки в соусе | 160,00 | 10,312 | 8,152 | 2,624 | 125 | 305 |
| Каша ячневая вязкая | 120,00 | 3,504 | 3,648 | 19,368 | 124,5 | 168 |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,32 | 0,18 | 7,6 | 39,8 | 115 |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 1,332 | 0,333 | 11,544 | 54,945 | к.к |
| Кисель из сока | 180,00 | 0,144 | 0,144 | 21,492 | 87,84 | 372 |
| **Итого за обед** |  | **700,0** | **18,07** | **16,21** | **72,83** | **493,59** |  |
|  | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | Печенье | 50,00 | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180,00 | 5,49 | 4,896 | 9,09 | 102,006 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **230,0** | **8,88** | **11,88** | **35,16** | **283,01** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  |  |  |  |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет на летне-осенний период

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **5 день**  **ПЯТНИЦА 1 неделя** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный пшенный | 200,00 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,3 | 94 |
| Чай с сахаром | 180,00 | 0,054 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Сыр Российский | 15,00 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33 | 6 |
| **Итого за завтрак** |  | **455,0** | **8,09** | **9,215** | **43,775** | **295,18** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок | 180,00 | 0,9 | 0 | 22,86 | 94,86 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **180,0** | **0,9** |  | **22,86** | **94,86** |  |
|  | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп картофельный | 200,00 | 1,88 | 2,26 | 13,3 | 81,0 | 83 |
| Макаронник с мясом | 165,00 | 15,31 | 7,32 | 36,01 | 271 | 309 |
| Помидор | 50,00 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 | к\к |
| Компот из свежих плодов | 180,00 | 0,144 | 0,144 | 21,492 | 87,84 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 1,332 | 0,333 | 11,544 | 54,945 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **635,0** | **20,72** | **10,38** | **93,15** | **551,54** |  |
|  | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | Пицца детская | 50,00 | 8,03 | 6,69 | 13,97 | 148 | 448 |
| Какао с молоком | 180,00 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 416 |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **10,838** | **9,084** | **26,732** | **232,006** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1500,0** | **40,55** | **28,68** | **186,52** | **1173,59** |  |

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет

летне-осенний период

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  | |
| **6 день**  **ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя** | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Яйцо отварное | 40,00 | 5,08 | | 4,6 | 0,28 | 63 | | 213 |
| Чай с лимоном | 180,00 | 0,126 | | 0,018 | 10,206 | 41,004 | | 412 |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,64 | | 0,36 | 15,2 | 79,6 | | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | | 0,135 | 4,68 | 22,27 | | к\к |
| Икра кабачковая | 60,00 | 0,455 | | 2,35 | 2,96 | 34,8 | | к\к |
| **Итого за завтрак** |  | **335** | **8,841** | | **7,463** | **33,326** | **240,674** | |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00** Сок фруктовый | 180,00 | 0,9 | | 0 | 22,86 | 94,86 | | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **180,0** | **0,9** | |  | **22,86** | **94,86** | |  |
|  | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Борщ вегетарианский | 200,00 | 2,18 | | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 65 | |
| Котлета рыбная | 80,00 | 11 | | 3,584 | 8,904 | 112 | 271 | |
| Пюре картофельное | 150,00 | 3,06 | | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 339 | |
| Помидор свежий | 60,00 | 0,9 | | 3,1 | 5,2 | 51,5 | 20 | |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,65 | | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к | |
| Хлеб ржаной | 25,00 | 1,332 | | 0,333 | 11,544 | 54,945 | к\к | |
| Напиток из шиповника | 180,00 | 0,612 | | 0,252 | 17,082 | 73,206 | 417 | |
| **Итого за обед** |  | **767,00** | **18,461** | | **14,094** | **70,905** | **668,86** |  | |
|  | | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | Пудинг с изюмом | 100,00 | | 15,1 | 10,7 | 24,33 | 255 | | 249 |
| Какао с молоком | 180,00 | | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | | 416 |
| **Итого за полдник** |  | **280,0** | | **19,3** | **14,32** | **41,61** | **373,66** | |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1562,0** | | **47,5** | **35,88** | **168,7** | **1378,05** | |  |

# Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет на летне-осенний период

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

Ю. А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет на летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **7 день**  **ВТОРНИК 2 неделя** | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой (манный) | 200,00 | 4,82 | | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 101 |
| Чай с сахаром | 180,00 | 0,51 | | 0,05 | 27,18 | 111,24 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,64 | | 0,36 | 15,2 | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное | 10,00 | 0,04 | | 3,625 | 0,065 | 33 | 6 |
| **Итого за завтрак** |  | **445,0** | **8,55** | | **3,76** | **63,97** | **378,51** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Плоды и ягоды свежие | 100,00 | 1,46 | | 0,54 | 21,00 | 94,6 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100,00** | **1,46** | | **0,54** | **21,00** | **94,6** |  |
|  | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп с чечевицей | 200,00 | 4,1 | | 4,28 | 12,9 | 106,6 | 87 |
| Плов из птицы | 130,0 | 17,0 | | 15,7 | 28,4 | 323,0 | 321 |
| Компот из свежих плодов | 180,00 | 0,144 | | 0,144 | 21,492 | 87,84 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,65 | | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 25,00 | 1,332 | | 0,333 | 11,544 | 54,945 | к\к |
| Огурец грунтовой | 50,00 | 0,4 | | 0,1 | 1,3 | 7 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **615,0** | **24,63** | | **20,78** | **85,14** | **629,14** |  |
|  | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | Булочка Российская | 50,00 | | 0,31 | 0,16 | 2,77 | 137,5 | 459 |
| Йогурт | 180,00 | | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **230** | | **3,11** | **2,55** | **15,53** | **221,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1390,0** | | **37,75** | **27,63** | **185,64** | **1323,75** |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 3-7 летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **8 день**  **СРЕДА 2 неделя** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный гречневый | 200,00 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 101 |
| Чай с сахаром | 180,00 | 0,054 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное | 10,00 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54 | кк |
| **Итого за завтрак** |  | **445,0** | **11,5** | **9,94** | **43,71** | **316,27** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок фруктовый  Печенье | 180,00  50,00 | 0,9  10,25 | 0  5,75 | 22,86  33 | 94,86  235 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **230,00** | **11,15** | **5,75** | **55,86** | **329,86** |  |
|  | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп с мясными фрикадельками | 200,00 | 5,3 | 4,14 | 12,36 | 108 | 83 |
| Макароны с сыром | 200,00 | 8,666 | 9,338 | 21,196 | 203,462 | 220 |
| Салат с капусты | 60,00 | 0,9 | 3,1 | 5,2 | 51,5 | 20 |
|  |
| Кисель из плодов шиповника | 180,00 | 0,22 | 0,11 | 24,77 | 100,8 | 399 |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 25,00 | 1,332 | 0,333 | 11,544 | 54,945 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **695,0** | **18,07** | **17,25** | **84,57** | **568,46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | Булочка дорожная | 50,00 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 |  |
| Молоко кипяченое | 180,00 | 5,49 | 4,896 | 9,09 | 102,006 | 400 |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **9,39** | **7,956** | **36,02** | **253,01** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1390,0** | **50,11** | **40,89** | **220,16** | **1467,6** |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет

летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **9 день**  **ЧЕТВЕРГ 2 неделя** | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 85,00 | 7,056 | | 13,584 | 1,352 | 156,304 | 229 |
| Чай с лимоном | 180,00 | 0,126 | | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,64 | | 0,36 | 15,2 | 79,6 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
|  | Салат с кукурузы | 60,0 | 1,7 | | 3,7 | 4,8 | 59,6 | 12 |
| **Итого за завтрак** |  | **370,0** | **12,062** | | **17,8** | **36,24** | **358,78** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Плоды и ягоды свежие | 100,00 | 0,5 | | 0,5 | 12,3 | 55,0 | 368 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,5** | | **0,5** | **12,3** | **55** |  |
|  | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Суп картофельный (рис) | 200,00 | 2 | | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 86 |
| Рыба отварная | 110,00 | 15,4 | | 0,9 | 0,2 | 70,7 | 256 |
| Пюре картофельное | 150,00 | 3,06 | | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 339 |
| Огурец грунтовой | 60,00 | 0,9 | | 3,1 | 5,2 | 51,5 | к\к |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,65 | | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 25,00 | 1,332 | | 0,333 | 11,544 | 54,945 | к\к |
| Компот из сухофруктов | 180,00 | 0,44 | | 0,02 | 27,76 | 113 | 394 |
| **Итого за обед** |  | **755,0** | **24,78** | | **11,62** | **88,254** | **559,75** |  |
|  | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | Ряженка | 180,00 | | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,206 | 401 |
| Сырники с повидлом | 100\20 | | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 245 |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **300,0** | | **23,91** | **17,17** | **18,96** | **325,21** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1525** | | **61,25** | **47,09** | **155,75** | **1298,74** |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | | **Углеводы, г** |  |
| **10 день**  **ПЯТНИЦА 2 неделя** | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой (рисовый) | 200,00 | 4,82 | 5,08 | | 16,84 | 132,4 | 101 |
| Чай с сахаром | 180,00 | 0,054 | 0,015 | | 6,99 | 28,005 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 3,96 | 0,54 | | 22,8 | 119,4 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | 0,135 | | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Сыр Российский | 15,00 | 0,04 | 3,625 | | 0,065 | 33 | 7 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **445,0** | **9,41** | **9,4** | | **51,38** | **335,08** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок фруктовый  печенье | 180,00  50,00 | 0,9  10,25 | 0  5,75 | | 22,86  33 | 94,86  235 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **230,0** | **11,15** | **5,75** | | **55,86** | **329,86** |  |
|  | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | Борщ с фасолью | 200,00 | 2,84 | 4,08 | | 11,62 | 94,6 | 69 |
| Шницель рубленный из мяса говядины | 80,00 | 12,424 | 9,424 | | 12,856 | 185,336 | 299 |
| Соус сметанный | 30,00 | 0,423 | 1,5 | | 1,761 | 22,23 | 369 |
| Каша гречневая вязкая | 120,00 | 3,504 | 3,648 | | 19,368 | 124,5 | 168 |
| Компот из свежих плодов | 180,00 | 0,144 | 0,144 | | 21,492 | 87,84 | 390 |
| Огурец грунтовой | 60,00 | 0,9 | 3,1 | | 5,2 | 51,5 | к\к |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,65 | 0,225 | | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 25,00 | 1,332 | 0,333 | | 11,544 | 54,945 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **725,0** | **22,22** | **22,45** | | **83,84** | **670,7** |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **ПОЛДНИК** | Ватрушка с повидлом | 70,00 | 9,22 | | 5,48 | 29,18 | 201,99 | 458 |
| Кофейный напиток с молоком | 180,00 | 2,808 | | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **250,0** | **12,028** | | **7,82** | **41,94** | **206,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1650,0** | **54,81** | | **45,42** | **233,02** | **1541,64** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |

Двухнедельное меню для детей от 3-7 лет на летне-осенний период