

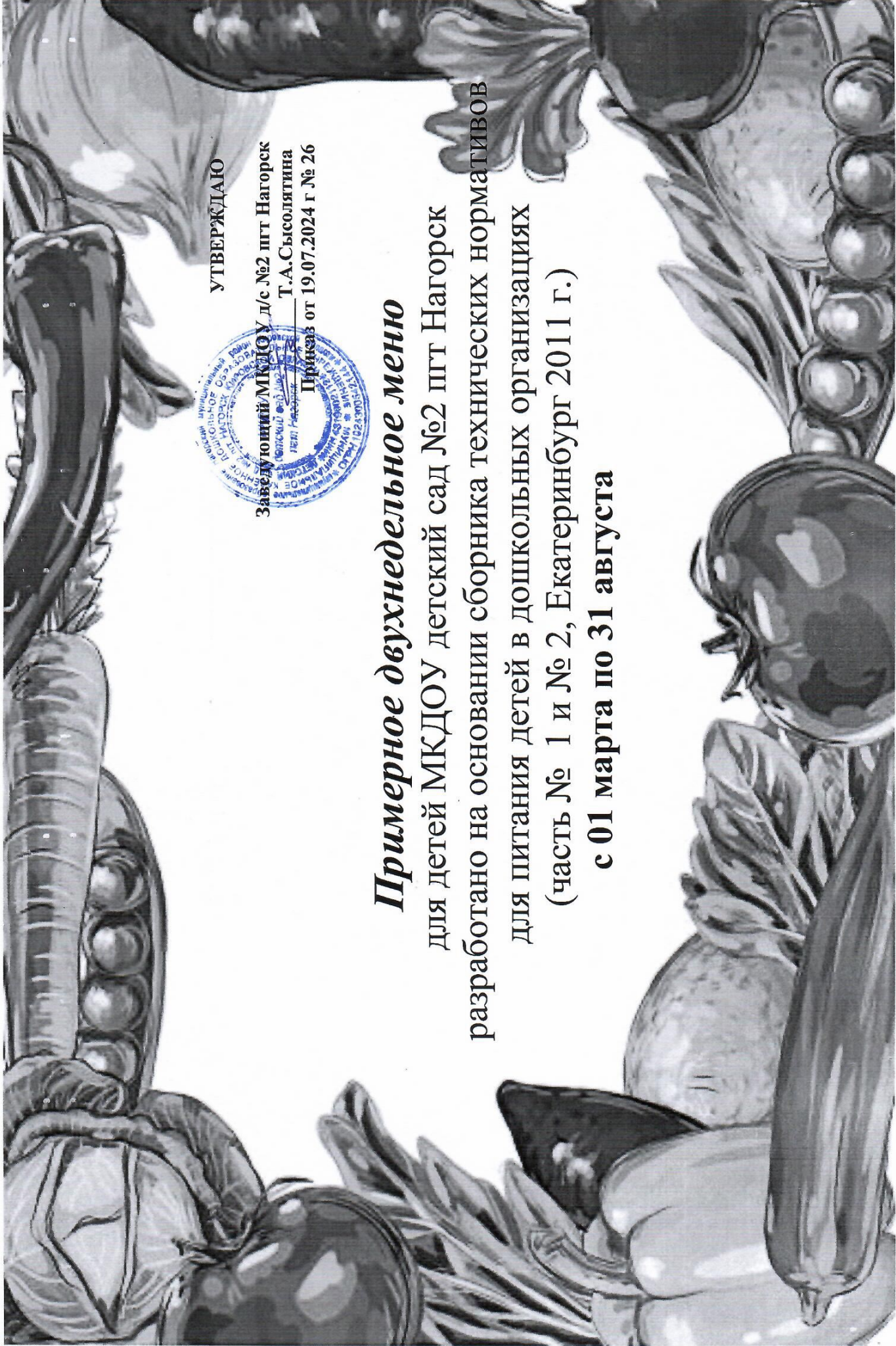


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с №2 пгт Нагорск
Т.А.Сысолятина
Приказ от 19.07.2024 г № 26

Примерное двухнедельное меню

для детей МКДОУ детский сад №2 пгт Нагорск
разработано на основании сборника технических нормативов
для питания детей в дошкольных организациях
(часть № 1 и № 2, Екатеринбург 2011 г.)
с 01 марта по 31 августа



Прием пищи	Наименование блюда (изделия)	Выход блюда (изделия)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		с 3 до 7		Б	Ж	У		
		с 1,5 до 3	с 1,5 до 3					
1 день								
Неделя 1								
завтрак	Запеканка из творога	150	130	25,35	14,40	19,81	314	9/5
	Чай с молоком	200	150	1,40	1,42	11,23	61	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	60/10	6,24	12,32	37,6	290	1/13
	Сок персиковый	100	100	1,8	0,2	1,9	85	
2 завтрак	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	540	450	34,79	28,34	70,54	750	
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	40	0,6	6	2,1	65	15/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	150	1,44	2,34	5,94	50,4	6/2
	Рулет из говядины	150	120	19,07	20,24	16,10	324,3	18/8
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	86,87	
	Компот из кураги с изюмом	200	150	0,3	-	18,4	71	4/10
	Итого на обед	660	500	24,2	23,18	57,14	583	
полдник	Какао с молоком	200	150	3,9	3,5	22,9	135	13/10
	Сдоба обыкновенная	60	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	Итого на полдник	260	210	9,2	13,9	55,3	323	
	Итого за день	1460	1160	68,1	65,42	182,98	1656	
2 день								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	150	5,4	4,7	27,6	176	14/4
	Чай с лимоном	200/5	150	0,01	0,01	9,2	36	11/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80/5/10	60/5/10	13,3	17,6	37,6	365	4/13
	Яблоко	100	95	0,2	0,2	4,9	24	
2 завтрак	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	560	470	18,98	18,21	79,3	680	

полдник	Салат овощной с растительным маслом	60	40	2,0	5,0	5,6	76	16/1
	Суп-пюре гороховый	180	150	4,7	1,6	15,7	87	29/2
	Плов из говядины	180	150	13,3	14,9	33,0	314	4/8
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	150	0,4	0,1	18	71	7/10
	Итого на обед	670	530	23,7	23,1	89	635	
завтрак	Чай с молоком	200	150	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Вафли	70	70	1,93	2,3	53,36	243,8	
	Итого на полдник	270	220	3,33	3,7	64	305	
	Итого за день	1515	1220	46	45	232	1620	

3 день

завтрак	Омлет запеченный или паровой	80	60	7,8	10,5	1,4	131	2/6
	Компот из яблок и кураги	200	150	0,3	0	18,4	71	1/10
2 завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	80/10	60/10	13	7,7	37,3	277	1/13
	Сок яблочный	100	100	0,8	0,8	1,9	84	
обед	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	470	380	22	19	59	563	
	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	40	0,8	4,9	13,4	94	25/1
	Суп-пюре картофельный	180	150	4,7	1,6	15,7	82	25/2
	Биточки (котлета) рыбная	80	60	11	1,6	6,4	84	9/7
	Греча рассыпчатая с овощами	150	120	8,6	6,8	45,6	250	44/3
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из чернослива с изюмом	200	150	0,6	-	21,3	77	5/10
полдник	Итого на обед	730	560	29	15,5	119	671	
	Молоко	200	150	5,2	5,3	8,1	100	
	Сухари	70	70	6,28	4,64	40,28	233,5	
	Итого на полдник	270	220	11,5	9,94	48,38	333,5	
	Итого за день	1470	1160	62,5	44,44	270	1568	

4 день

завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,0	5,6	33,4	206	6/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	23	135	14/10
2 завтрак	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	80/50	13,6	16,5	37,8	354,6	2/13
	Банан	100	1,5	0,5	21	98	
	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	585	25	26,1	114,4	794	
обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,0	4,0	7,1	64	4/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,97	107	19/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (зеленые)	180	11,3	11,6	11,5	190	31/8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	17,9	65	6/10
	Итого на обед	670	22,5	19,9	65	505	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5,2	5,8	8,5	105	
	Печенье	70	5,06	6,9	51,52	280	
	Итого на полдник	250	10,3	12,7	60,02	385	
	Итого за день	1505	57,8	58,7	239,4	1595	

5 день

завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	15/4
	Чай с молоком	200	1,3	1,3	10,1	55	12/10
2 завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	80/100	6,24	12,3	37,6	290	1/13
	Груша	100	0,2	0,15	5,15	17	
	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	570	13,64	19,15	82	547	
обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	32/1
	Суп крестьянский с крутой и сметаной	180	1,6	3,9	10,6	79	31/2

	11,9	2,0	178	26/8
	3,8	34,1	188	43/3
	0,5	15,0	87	
	-	17,2	63	3/10
	26,8	86,1	687	

	3,1	22,1	121	14/10
	0,9	49,07	223	
	4	71,17	344	
	49,95	239,2	1597	

	5,2	39,3	223	7/4
	-	8,2	31	10/10
	17,6	37,6	365	4/13
	104,1	19	84	
	23	104,1	703	

	5,93	1,37	60	14/1
	1,0	11	57	18/2
	12,4	16,9	227	6/8
	0,5	15,0	87	
	0	18,4	71	1/10
	19,83	62,67	502	

	5,3	8,1	100	
	3,36	52,64	257,6	
	8,66	60,74	357,6	
	51,5	227,5	1562	

7 день									
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	150	5,9	5,4	29,3	185	11/4	
	Чай с лимоном	200/5	150	0,01	0,01	9,2	36	11/10	
2 завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	80/10	60/10	13	7,7	37,3	277	1/13	
	Яблоко	100	95	0,2	0,2	4,9	24		
	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	570	465	19,11	13,31	80,7	522		
обед	Салат из свежей капусты с яблоком и растительным маслом	60	40	0,6	4,0	7,2	63	8/1	
	Суп картофельный с бобами	180	150	4,3	4,0	18,6	118	17/2	
	Суфле из мяса кур паровое	80	60	15,8	18,2	3,6	241	18/9	
	Каша гречневая вязкая	150	120	4,6	4,04	20,03	182	3/4	
	Хлеб ржаной	50	40	2,9	0,5	15,0	87		
	Компот из яблок и изюма	200	150	0,3	-	76	71	2/10	
		Итого на обед	640	500	28,5	30,74	140,43	762	
полдник	Чай с молоком	200	150	1,3	1,3	10,1	55	12/10	
	Булочка творожная	60	50	7,4	7,9	29,1	214		
	Итого на полдник	260	200	8,7	9,2	39,2	269		
	Итого за день	1470	1165	56,31	53,25	260,33	1553		
8 день									
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	180	150	7,2	6,6	33,5	206	2/4	
	Чай с молоком	200	150	1,3	1,3	10,1	55	12/10	
2 завтрак	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	80/5/20	60/5/20	8,2	10,3	23,7	222	2/13	
	Сок яблочный	100	100	0,8	0,8	19,6	84		
	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	585	485	17,5	19	87	567		
обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	40	1,1	4,1	7,3	77	27/1	
	Рассольник со сметаной	180	150	1,4	2,6	10,5	68	9/2	

	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	60	10	9,7	4,5	146	14/8
	Макаронные изделия отварные	150	120	5,3	3,8	34,1	188	43/3
	Сметанный соус	30	20	0,4	2,2	1,3	26	6/11
	Хлеб ржаной	50	40	2,9	0,5	15,0	87	6/10
	Компот из сухофруктов	200	21,5	0,5	-	18,3	72	
	Итого на обед	750	580	21,6	22,9	91	664	
	Кисломолочный продукт	200	150	5,2	5,8	8,5	105	
ПОЛДНИК	Печенье сахарное	70	70	5,06	6,9	51,52	280	
	Итого на полдник	270	220	10,3	12,7	60,02	385	
	Итого за день	1605	1285	49,4	54,6	235,7	1616	

9 день

завтрак	Суп молочный с лапшой	180	150	3,4	3,7	12,4	99	21/2
	Какао с молоком	200	150	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	30/10	2,73	5,39	16,45	126,7	1/13
2 завтрак	Банан	100	95	1,5	0,5	21	97	
	Итого на завтрак (вкл 2 завтрак)	525	435	11,13	12,7	71,95	443,7	
обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	40	1	4	7,5	65	3/1
	Борщ со сметаной	180	150	1,6	3,9	9,2	72	2/2
	Рыба запеченная в молочном соусе	100	70	10,47	2,6	4,8	85	6/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	120	3,7	3,4	37,1	197	45/3
	Хлеб ржаной	50	40	2,9	0,5	15,0	87	5/10
	Компот из чернослива с изюмом	200	150	0,7	-	21,6	85	
	Итого на обед	740	570	20,37	14,5	95,2	591	
ПОЛДНИК	Молоко	200	150	5,2	5,3	8,1	100	
	Хлеб с повидлом	45	35	0,3	0,5	24,5	111	
	Итого на полдник	245	185	5,5	5,8	32,6	211	
	Итого за день	1510	1190	37	33	199,75	1246	

10 день

завтрак	Каша манная с маслом сливочным	180	150	4,8	4,6	25,7	160	5/4
	Чай	200	150	-	-	8,2	31	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	80/5/10	60/5/10	5	7	14	137	4/13
2 завтрак	Груша	100	95	0,2	0,15	5,15	17	
	Итого на завтрак (вкл 2 завтрака)	575	470	9,8	11,75	53,05	345	
обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	40	0,7	4,9	3,5	61	23/1
	Суп овощной со сметаной	180	150	1,4	4,7	8,8	79	14/2
	Гуляш из мяса говядины	70	60	10,4	12,6	3,8	154	11/8
	Картофельное пюре	150	120	3,1	4,2	22,3	135	3/3
	Хлеб ржаной	50	40	2,9	0,5	15,0	87	
	Какао с молоком	200	150	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Итого на обед	710	560	22	30	53,4	637	
полдник	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Чай с молоком	200	150	1,3	1,3	10,1	55	12/10
	Хлеб пшеничный	25	25	1,67	0,15	12,52	59,08	
	Итого на полдник	265	215	6,81	4,76	21,92	157,08	
Итого за день		1550	1245	38,71	46,51	75	1139,08	
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ		1516	1212	51	43	208	1437	
ЗАВТРАК		559	457	19	19	80,2	591	
ОБЕД		696	542	24	23	67	629	
ПОЛДНИК		263	213	8	7	51	307	