



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ "Детский сад № 19"

О.М. Рязанова

приказ № 58 от 02.09.2024 г.

Двухнедельное, цикличное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
287	Кофейный напиток	180	1,55	1,52	15,44	78,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,32	6,05	14,97	120,20
2 завтрак						
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
Обед						
7/62	Салат из квашеной капусты (из свежей капусты)	60	0,48	6,00	1,44	63,20
138	Суп гороховый с мясом	200/15	4,75	4,30	19,17	127,60
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
463	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,73	6,12	47,00	266,00
550	Соус молочный	30	0,60	1,86	2,24	27,60
881/588	Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
Уплотненный ужин						
345/320	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	150	3,59	6,11	19,37	147,00
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		54,18	62,58	315,22	1942,39
2 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	49,11	10,40	14,96	179,40
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
2 завтрак						
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100\180	0,40	0,00	11,30	46,00
Обед						
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,80
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,10
325	Котлета рыбная любительская	70	19,50	6,85	5,18	156,00
537	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,80

466	Рис припущенный	150	3,74	4,44	41,00	209,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
52	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,10
572	Сочни из песочного теста с творогом	60	6,89	8,98	28,60	216,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		102,69	61,22	287,22	1856,89
3 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
9/27	Салат из моркови (или икра морковная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/15	3,33	4,25	21,60	130,90
468	Бобовые отварные	150	16,3	5,46	40,7	267,00
209/215	Котлета куриная (или суфле или курица отварная)	70	10,1	6,48	6,47	123,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	150/180	14,67	17,70	3,75	232,50
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		64,92	56,87	287,30	1841,37
4 день						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1	Бутерброд с маслом	37	2,32	6,05	14,97	120,20
287	Кофейный напиток	180	1,55	1,52	15,44	78,00
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
88	Салат из свеклы с маслом	60	1,02	4,00	11,88	64,80
186	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/15/7	1,09	5,43	11,31	89,80
402/394	Азу (или жаркое по-домашнему)	220	23,70	19,88	25,23	368,60
1041/588	Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов)	180	0,12	0,00	22,67	85,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19

	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
262	Каша манная молочная	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
	Вафли (или печенье, пряник)	40	1,36	12,08	25,88	212,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		47,47	62,94	252,30	1682,59
5 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,32	6,05	14,97	120,20
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,80
222	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	200	6,37	4,71	17,49	131,70
463	Капуста, тушеная с мясным фаршем	70/150	16,71	17,44	19,34	280,10
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
292	Ленивые вареники	150	22,60	0,88	25,20	196,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		64,66	45,65	267,42	1662,17
6 день						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1	Бутерброд с маслом	37	2,32	6,05	14,97	120,20
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
28,26,29,2 4	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6,00	10,80	80,20
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,40
423	Тефтели из говядины	70	9,67	9,28	10,70	162,00
469	Макаронны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30	0,44	1,52	1,91	22,80
881/588	Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					

132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	150/180	14,67	17,70	3,75	232,50
335	Пирожок печеный	70	4,12	3,75	30,00	163,00
287	Кофейный напиток	180	1,55	1,52	15,44	78,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		57,98	65,81	268,72	1818,17
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,32	6,05	14,97	120,20
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
9/27	Салат из моркови (или икра морковная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,80
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	159,00
309/165	Рыба, тушеная с овощами (или припущенная в молоке)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
469	Запеканка из творога	150	26,10	6,88	32,10	291,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	Вафли (или печенье, пряник)	40	1,36	12,08	25,88	212,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		69,96	51,14	269,18	1943,54
8 день						
	Завтрак					
53/52	Суп молочный с макаронными изделиями (или крупой)	200	6,03	7,96	25,65	192,50
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	49,11	10,40	14,96	179,40
287	Кофейный напиток	180	1,55	1,52	15,44	78,00
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
7/62	Салат из квашеной капусты (из свежей капусты)	60	0,48	6,00	1,44	63,20
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
645	Плов из курицы	220	22,10	19,87	44,29	431,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
320	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,21	9,75	30,90	215,00

337	Шанежка наливная	70	5,46	6,33	36,80	217,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		96,58	68,12	279,99	1882,89
9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,32	6,05	14,97	120,20
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
92, 707	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками)	60/120	0,59	4,04	10,81	70,30
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,80
463	Каша перловая, рассыпчатая	150	8,73	6,12	47	266
180	Гуляш из говядины	70/70	21,70	18,00	4,97	267,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
421	Макароны, запеченные с сыром	150	0,16	0,00	6,20	241,30
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		52,14	62,93	259,09	1959,07
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100/180	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
93	Винегрет овощной	60	0,97	4,02	6,26	59,90
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,50
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	159,00
174	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	10,90	8,71	7,83	151,00
881/588	Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,90	107,00
	Уплотненный ужин					
52	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,21	19,93	151,10
695	Ватрушка с творогом	70	9,42	3,02	32,90	189,00
287	Кофейный напиток	180	1,55	1,52	15,44	78,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		51,22	46,50	292,33	1719,77

	Итого за весь период	661,80	583,78	2778,77	18308,84
	Среднее значение за период	66,18	58,38	277,88	1830,88