



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ "Детский сад № 18"
 О.А. Шилова
 "28" _____ 2022 года

Примерное меню на 2 недели для детей в возрасте 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
1	Бутерброд с маслом	40	2,64	5,03	17,10	120,24
2 завтрак						
	Фрукты свежие (сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
Обед						
37	Салат из соленых огурцов	60	1,53	3,00	1,49	40,20
186	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/7/11	1,09	5,43	11,31	89,80
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
124	Каша перловая с маслом	150	4,20	4,40	26,90	167,00
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30,00	0,44	1,52	1,91	22,80
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	40	1,89	0,29	19,92	85,60
Усиленный полдник						
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	200	3,23	3,16	27,92	142,70
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		47,98	56,04	292,13	1769,93
ВТОРНИК (2 день)						
Завтрак						
52,53	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
2 завтрак						
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	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	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,80
325	Котлета рыбная любительская	70	11,80	6,24	6,64	122,00
333	Рис припущенный	150	3,54	4,31	43,10	195,00
649	Напиток из варенья	180	0,07	0,00	22,73	85,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
Усиленный полдник						
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	150	18,10	0,70	20,10	157,00

550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Вафли	40	1,36	12,08	28,88	212,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		90,48	56,67	291,34	1796,74
СРЕДА (3 день)						
	Завтрак					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	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	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
9	Салат из моркови (или икра морковная или свекольная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
135	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	64,80
469	Макаронны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30,00	0,44	1,52	1,91	22,80
305	Котлета куриная	80,00	21,00	21,25	16,37	337,75
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	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Усиленный полдник					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	150	14,65	17,70	3,75	232,50
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		67,58	75,01	291,89	1938,42
ЧЕТВЕРГ (4 день)						
	Завтрак					
165, 53	Суп молочный с клецками (или с макаронными изделиями)	200	9,23	9,40	43,87	294,30
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
88	Салат из свеклы с маслом	60	1,02	4,00	11,88	64,80
138	Суп гороховый с мясом	200	4,75	4,30	19,70	127,60
402	Азу	220	23,70	19,88	25,23	368,60
81	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Усиленный полдник					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	150	6,06	5,20	35,44	204,80
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Печенье	40	2,25	3,54	22,29	125,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		59,43	57,10	294,00	1844,14

ПЯТНИЦА (5 день)						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
2 завтрак						
645	Йогурт фруктовый или (напиток кисло-молочный Снежок)	150	4,20	4,50	25,50	129,00
Обед						
9, 27	Салат из моркови (или икра морковная или свекольная)	60	0,69	6,05	8,69	78,20
129	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	200	6,37	4,71	17,49	131,70
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6,00	198,20
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,05	5,65	43,35	245,77
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	40	1,89	0,29	19,92	85,60
Усиленный полдник						
154	Ленивые вареники	100	18,30	2,76	22,00	183,00
834	Соус шоколадный	50	3,00	2,63	14,14	89,30
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	ИТОГО		110,93	54,59	289,60	1867,04
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)						
Завтрак						
521	Суп молочный с крупой или клецками	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
2 завтрак						
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	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
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	3,33	4,20	21,60	130,90
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,70	7,77	5,53	137,00
96	Горошница	150,00	6,30	3,50	18,80	170,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
Усиленный полдник						
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	150	14,65	17,70	3,75	232,50
335	Пирожок печеный	70	10,40	8,04	26,40	213,00

295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		70,17	67,52	234,08	1812,57
ВТОРНИК (7 день)						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
645	Йогурт фруктовый или (напиток кисло-молочный Снежок)	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Обед					
28,26,29,24	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6,00	10,80	80,20
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,80
309, 165	Рыба, тушенная с овощами (или примушенная в молоке)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	159,00
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	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Усиленный полдник					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,10	0,70	20,10	157,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,20
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	ИТОГО		67,66	54,32	276,14	1757,29
СРЕДА (8 день)						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Фрукты свежие (или сок фруктовый)	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
92,707,88.25	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками)	60	0,59	4,04	10,81	70,30
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,10
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	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Усиленный полдник					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,80	132,00
687	Пирожки печеные	70	7,12	3,75	30,00	163,00
	Конфета шоколадная	15	0,60	5,93	7,70	84,90

295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		53,73	63,62	285,85	1805,67
ЧЕТВЕРГ (9 день)						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,61	8,90	14,96	160,90
269	Какао с молоком	180	4,61	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
645	Йогурт фруктовый или (напиток кисло-молочный Снежок)	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Обед					
83	Сельдь с луком	25/4/10	4,95	8,40	0,95	81,00
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
378	Ячневая (или пшеничная) каша	150	3,19	2,80	20,55	124,68
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	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Усиленный полдник					
142, 143	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	150	15,00	9,11	34,20	252,00
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,20
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		138,89	151,76	632,08	1836,67
ПЯТНИЦА (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	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
93	Винегрет овощной	60	1,06	4,02	6,78	62,00
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,50
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,70	7,77	5,53	137,00
482	Капуста тушеная	150	3,52	5,50	9,18	116,60
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	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Усиленный полдник					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	150	10,00	6,53	24,50	166,67
337	Шанежка наливная	70	5,50	10,47	36,89	254,60
649	Напиток из варенья	180	0,07	0,00	22,73	85,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		51,99	52,07	304,19	1810,54
	Итого за весь период		758,84	688,70	3191,30	18239,01
	Среднее значение за период		75,88	68,87	319,13	1823,90

Исполнитель: технолог
Пономарева Оксана Сергеевна

Подпись

