

**Примерное двухнедельное меню 3-х разового питания детей 3-7 лет, находящихся
МБДОУ Детский сад №317**

Утверждаю: ИО заведующего МБДОУ №317

	<u>Первый день понедельник</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг
	Завтрак								
7.091/1	Каша вязкая из пшена и риса "Дружба 3"	200	5,47	7,37	26,76	252,51			
7.14/10	Какао с молоком	200	3,77	3,59	19,42	156,60			
7.035	Батон с маслом	45	3,77	3,59	19,42	158,06			
	Итого	445	13,01	14,55	65,60	567,17			
	<u>Завтрак 2</u>								
7.092	Яблоко	130	0,46	0,46	13,50	52,88			
	<u>Обед</u>								
7.55с-1	Суп геркулесовый на мяс.бульоне	200	1,49	3,50	11,17	92,60			
7.п070/5	Жаркое по-домашнему	200	19,82	19,72	20,55	292,55			
7.5/10	Компот из чернослива изюма	200	0,33	0,00	19,00	79,10			
7.014-3	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	2,28	8,51			
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	75,08			
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	76,08			
	Итого	740	27,70	24,15	88,93	623,92			
	<u>Полдник</u>								
7.9/5/2	Запеканка из творога	150	19,90	24,40	19,00	323,36			
7.004	Сгущеное молоко	15	1,10	1,30	8,60	50,36			
7.082-2	Снежок	180	4,69	5,77	19,66	117,63			
	Итого	345	25,69	31,47	47,26	491,35	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1720	65,38	69,52	228,34	1817,00	0,00	0,00	0,00

	<u>Второй день вторник</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
	<u>Завтрак</u>									
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,45	6,32	32,31	234,49				
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,82	14,14	106,99				
7.035	Батон с маслом	45	5,15	6,13	35,57	197,19				
	Итого	445	14,41	15,27	82,02	538,67	0	0	0	0
	<u>Завтрак 2</u>									
7.031-1	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,20	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
7.274	Суп крестьянский на м.б. со сметаной	200	4,97	6,90	13,22	189,53				
7.061/3	Бигус с мясом говядины	200	14,19	12,89	14,53	194,96				
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зел.горошком и раст.маслом	60	1,44	3,70	8,57	79,61				
7.138	Компот из кураги и изюма	200	0,33	0,00	19,00	79,48				
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	92,39				
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	94,33				
	Итого	750	27,27	24,45	96,26	730,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.43-2/4	Макаронные изделия с сыром	150	6,99	6,09	32,63	282,41				
7.022/2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	55,85				
7.307/1	Пряник	45	2,16	1,26	34,97	159,55				
	Итого	395	9,19	7,35	80,54	497,81	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1790	51,87	47,27	279,02	1859,98	10,00	0,60	17,40	0,08

	<u>Третий день среда</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
	<u>Завтрак</u>									
7.11/4/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,42	7,88	26,96	270,64				
7.14/10	Какао с молоком	200	2,92	3,01	18,28	143,76				
7.035	Батон с маслом	45	5,09	6,10	35,12	195,12				
	Итого	445	14,43	16,99	80,36	609,52	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Завтрак2</u>									
7.031-1	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,17	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
7.29/2	Суп-пюре гороховый	200	8,32	2,21	23,40	155,36				
7.4//7/2	Рыба,тешеная с овощами	80	2,10	2,29	18,32	115,40				
8.1/3/2	Картофель отварной	130	2,47	3,6	21,45	138,55				
7.063	Напиток из шиповника	200	3,30	0,60	20,90	91,91				
7.34/2/1	Гренки	30	2,57	0,28	16,41	84,46				
7.003	Хлеб ржаной	40	3,85	0,70	24,40	91,91				
	Итого	680	22,61	9,68	124,88	677,59	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.6/5/1	Сырники из творога	150	20,59	24,87	30,50	382,00				
7.023-2	Йогурт питьевой	180	8,98	5,75	15,27	154,84				
7.1/1/9	Джем	15	0,06	0,00	10,94	35,78				
	Итого	365	28,13	29,66	54,17	500,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1690	66,17	56,53	279,61	1880,43	10,00	0,60	17,40	0,08

	<u>Четвертый день четверг</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
	<u>Завтрак</u>									
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,39	8,07	26,76	225,92				
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	14,14	107,25				
7.175	Батон с маслом сыром	51	4,66	6,93	21,36	155,39				
	Итого	451	13,85	17,82	62,26	488,56	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Завтрак 2</u>									
7.223/1	Банан	150	1,58	0,11	22,89	96,79	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Обед</u>									
7.044с-1	Суп овощной на кур.бульоне со смет	200	1,36	2,75	7,13	61,71				
4.4/9	Плов из мяса куры	180	26,89	25,21	27,27	492,40				
7.20/1	Салат из свеклы с маслом	60	0,83	4,44	6,33	71,47				
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	75,78				
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	15,54	55,65				
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,09				
	Итого	690	33,07	32,97	83,37	804,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.038	Омлет натуральный	150	13,39	16,48	3,25	246,17				
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	93,89				
7.022/2	Чай с лимоном	200	0,04	0,01	12,94	56,15				
	Итого	370	15,51	17,53	31,55	396,21	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1661	64,01	68,43	200,07	1785,66	0,00	0,00	0,00	0,00

	<u>Пятый день пятница</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
	<u>Завтрак</u>									
7.14/4	Каша ячневая молочная со слив.маслом	200	5,88	5,61	33,18	225,14				
7.14/10	Какао с молоком	200	3,78	3,60	19,42	126,86				
7.175	Батон с маслом сыром	51	4,66	6,93	21,36	154,88				
	Итого	451	14,32	16,14	73,96	506,88	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Завтрак 2</u>									
7.031-1	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,35	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,40	4,53	11,29	96,67				
7.н041	Запеканка картофельная с мясом	200	20,27	18,68	24,08	24,08				
7.4/11,/1	Соус молочный с овощами	30	0,57	1,85	2,27	31,30				
7.110	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,48				
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	94,33				
7.003	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	12,54	72,40				
	Итого	640	25,54	25,49	83,34	744,48	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.8/12/1	Плюшка с сахаром	80	7,42	5,37	45,04	375,35				
7.057/1	Салат из моркови с раст.маслом	60	0,78	2,46	6,78	47,15				
7.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,08	38,50				
	Итого	340	8,20	7,83	60,90	461,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1535	49,06	49,66	238,40	1805,71	10,00	0,60	17,40	0,08

	<u>Шестой день понедельник</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
	<u>Завтрак</u>									
7.080	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,81	7,15	21,60	176,50				
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	5,57	5,77	21,36	182,05				
7.035	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36	134,52				
	Итого	445	13,49	18,25	64,32	493,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Завтрак 2</u>									
7.031-1	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,35	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
4.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,62	3,91	10,83	97,06				
7.35/8	Суфле из печени	80	18,00	6,70	2,42	160,00				
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	5,00	4,12	34,80	212,02				
7.6/11/1	Соус сметанный	30	0,50	2,42	1,18	32,05				
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	75,78				
7.34/2/2	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	56,67				
7.003	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	12,54	72,40				
	Итого	700	30,30	17,73	89,79	705,98	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.19/5/1	Суфле творожное	150	18,03	27,77	20,43	327,07				
7.082-2	Снежок	180	4,68	5,77	19,65	151,75				
7.004	Сгущенное молоко	15	0,72	1,52	4,46	38,67				
	Итого	345	23,43	35,06	44,54	517,49	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1690	68,22	71,24	218,85	1809,89	10,00	0,60	17,40	0,08

	<u>Седьмой день Вторник</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
	<u>Завтрак</u>									
7.11/4/4	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,42	7,88	26,95	230,76				
7.14/10	Какао с молоком	200	3,77	3,59	19,42	168,22				
7.175	Батон с маслом сыром	51	4,66	6,93	21,36	176,33				
	Итого	451	14,85	18,40	67,73	575,31	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Завтрак 2</u>									
7.168	Банан	200	2,10	0,14	30,52	126,97	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
7.9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	2,83	10,55	79,3				
7.31/8/2	Голубцы с мясом говядины и рисом	180	12,39	14,83	11,85	254,53				
7.27/1	Салат из картоф,кукурузы, лука с масл	60	1,13	3,71	9,5	84,33				
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	71,17				
7.003-2	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	72,40				
7.063	Напиток из шиповника	200	0,31	0,00	18,17	77,19				
	Итого	720	19,53	22,00	77,64	638,92	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,58	4,67	11,49	151,96				
7.308	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	139,23				
7.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,08	38,66				
	Итого	380	6,70	6,23	43,61	329,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1701	40,16	46,87	195,15	1642,91	10,00	0,60	17,40	0,08

	<u>Восьмой день среда</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	Вит С,мг	Вит В1,мг
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,39	8,07	26,76	275,92				
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	2,80	2,82	156,01				
7.035	Батон с маслом	45	3,10	5,32	21,36	133,30				
	Итого	445	12,60	16,19	50,94	565,23	0,00	0,00	0,00	0,00
7.031-1	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,35	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,04	8,7	80,84				
7.117-7	Горбуша запеч. с картофелем по-русски	180	21,99	13,02	27,09	359,13				
7.001	Салат из белокач.капусты с маслом	60	0,82	3,04	4,46	44,90				
7.110	Компот из кураги	200	0,49	0,03	17,08	77,42				
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	93,61				
7.003	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	12,54	72,40				
	Итого	720	29,74	20,85	89,91	728,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.6/5/1	Сырники	150	20,55	24,84	30,49	309,30				
7.1/1/9	Джем	15	0,06	0,00	10,94	35,78				
7.023-2	Йогурт питьевой	180	8,98	5,75	15,27	154,84				
	Итого	195	29,59	30,59	56,70	499,92	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1560	72,93	68,54	217,43	1800,45	0,00	0,00	0,00	0,00

	<u>Девятый день четверг</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
7.162	Каша рисовая молочная со слив.маслом	200	4,25	6,57	25,53	257,97				
7.14/10	Какао с молоком	200	3,22	3,26	16,00	134,88				
7.175	Батон с маслом и сыром	51	3,11	5,33	21,36	174,68				
	Итого	451	12,67	17,08	66,00	567,53	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Завтрак 2</u>									
7.313	Мандарин	130	0,77	0,19	7,22	37,20	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
7.47с/6	Суп-лапша с мясом курицы со сметаной	200	7,74	3,34	13,00	118,47				
7.н114/1	Котлета из мяса курицы	80	15,23	3,07	4,20	145,57				
7.18/3/2	Рагу из овощей	130	2,43	4,71	12,84	130,94				
7.5/10	Компот из чернослива изюма	200	0,33	0,00	19,00	79,10				
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	92,39				
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	94,33				
	Итого	700	44,59	14,03	85,96	658,19	0,00	0,00	0,00	0,00
	<u>Полдник</u>									
7.038	Омлет натуральный	150	13,44	16,52	3,26	243,75				
7.307-1	Пряник	45	2,16	1,26	34,97	159,57				
7.10/10	Чай	200	0,00	0,00	9,08	38,66				
	Итого	395	15,60	17,78	47,31	441,98	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1676	73,63	49,08	206,49	1754,90	0,00	0,00	0,00	0,00

	<u>Десятый день пятница</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	вит С,мг	Вит В1,мг
7.14/4	Каша ячневая молочная со слив.маслом	200	5,88	5,61	33,18	225,05				
7.175	Батон с маслом сыром	51	5,07	7,09	24,17	165,46				
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,81	14,14	106,11				
	Итого	451	13,75	15,51	71,49	496,62				
	<u>Завтрак 2</u>									
7.031-1	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	93,35	10,00	0,60	17,40	0,08
	<u>Обед</u>									
7.3/3/2	Пюре картофельное	130	2,64	4,03	19,75	186,70				
7.н145-1	Щи на мяс.бульоне со сметаной	200	1,68	2,76	8,12	66,50				
7.11/8/2	Гуляш из мяса говядины	80	11,77	11,96	3,71	191,01				
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	75,66				
7.062	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	93,72				
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	91,79				
	Итого	700	22,92	19,74	89,60	705,38				
	<u>Полдник</u>									
7.103/4	Манник	68	7,58	9,38	43,86	355,45				
7.022/2	Чай с лимоном	200	7,57	0,04	12,93	56,27	78,00			
	Итого	268	15,15	9,42	56,79	411,72	78,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	1619	52,82	45,26	238,08	1707,07	88,00	0,60	17,40	0,08