

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад №2»

_____ Г.В.Жулябина

31.08. 2021 г.

Примерное двухнедельное меню

МДОУ «Детский сад №2 г.Пугачева Саратовской области»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Макароны отварные	150-200	5.1	7.5	28.5	174	41
	Яйцо вареное	40	5.3	4.6	0.3	51	35
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2.3	8	14.8	90	
Итого за завтрак			12.7	20.1	189.78	375	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Щи со свежей капустой на мясо-костном бульоне	180-200	8.16	3.68	9.22	82	27
	Плов с мясом	150-200	17.51	13.3	29.46	379	45
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0.4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			29.67	17.63	78.99	718	
Полдник	Каша манная молочная	150-200	3.2	12.4	25	222	39
	Булочка домашняя	70	1.9	4.01	16.2	114	36
	Снежок	180-200	5.6	6.4	8.2	118	119
Итого за полдник			10.7	22.81	49.4	454	
	Итого за день:		54	62	249	1593	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша овсяная молочная	150-200	6,5	9.06	25,5	225	29
	Чай с сахаром	180-200			12,8	154	5
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0.23	12.43	55	
Итого за завтрак			10.5	12.53	45.13	341	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Борщ со свежей капустой на мясо-костном бульоне	180-200	3.85	2.17	6.77	82	28
	Гороховое пюре	130-150	10,2	2.4	24	384	40
	Котлета мясная	70-80	11.8	8.2	14.9	122	98
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			29.85	13.42	85.98	845	
Полдник	Творожная запеканка	100	16.39	10.84	11.9	235	79
	Сметанный соус	30	1.8	2.75	3.96	30	26
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
Итого за полдник			20.09	13.82	41.27	380	
	Итого за день:		61	40	236	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Омлет натуральный	100	1.85	9.06	3.21	95	6
	Какао с молоком	200	3.8	3.2	26.7	154	7
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
Итого за завтрак			7.55	12.49	42.34	304	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Суп перловый на мясо- костном бульоне	180-200	25	12.2	16.5	129	49
	Картофельное пюре	130-150	3.5	4	30	198	30
	Гуляш из отварного мяса	70-80	10.1	9.4	2.7	148	107
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,23	12.43	55	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			42.6	26.08	89.51	707	
Полдник	Капуста тушеная	150-200	3.18	6.72	7	116	55
	Тефтели рыбные	70	8	9.45	1.3	148	105
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
Итого за полдник			13.08	16.4	33.7	379	
	Итого за день:		62	55	230	1461	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4 Завтрак	Каша овсяная молочная	150-200	6.5	9.06	25.5	95	29
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	154	5
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
	Сыр твердый	10	3.9	4	0		37
Итого за завтрак			12.3	13.29	50.91	304	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	180-200	7.5	3.2	17.3	114	25
	Овощное рагу с отварным куриным мясом	150-200	10.5	15.6	16	248	57
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			22	19.45	73.61	619	
Полдник	Сырник творожный	100	19	10.5	34	250	83
	Сметанный соус	30	1.8	2.75	3.96	30	26
	Какао с молоком	200	3.8	3.2	26.7	154	7
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
Итого за полдник			26.5	16.68	77.09	489	
	Итого за день:		61	50	265	1529	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5 Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150-200	6.3	11	26.4	223	66
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,23	12.43	80	
	Сыр твердый	10	3.9	4	0	35	37
Итого за завтрак			12.1	15.23	51.81	398	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.5	0.1	64	46	
Обед	Щи со свежей капустой на курином бульоне	180-200	8.16	3.68	9.22	82	27
	Картофель тушеный с куриным мясом	150-200	18.5	13.6	32.5	334	100
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			30.66	17.93	82.03	673	
Полдник	Каша пшеничная молочная	150-200	6.25	1.46	30	179	65
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Печенье	20	1.5	2.35	14.5	83	
Итого за полдник			7.75	3.81	57.48	322	
	Итого:		51	50	255	1439	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6 Завтрак	Гречка отварная	150-200	8.9	5.9	24,5	174	42
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/10	2,3	8	14,8	60	
	Яйцо вареное	40	5.3	4.6	0.3	51	35
Итого за завтрак			16.5	18.5	52.58	345	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180-200	7.5	3.2	17.3	114	25
	Капуста тушеная	130-150	3.18	6.72	7	116	55
	Тефтели мясные	70	14	9.45	1.3	217	106
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			28.68	20.02	65.91	704	
Полдник	Каша манная молочная	150-200	5.2	12.4	25	222	39
	Чай с сахаром	200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
Итого за полдник			7.1	12.63	50.43	337	
	Итого за день:		53	51	232	1432	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7 Завтрак	Ленивые вареники	100	19	11.5	34	234	33
	Сметанный соус	30	1.8	2.75	3.96	30	26
	Какао с молоком	180/200	3.8	3.2	26.7	154	7
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
Итого за завтрак			26.5	17.85	77.09	498	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Борщ со свежей капустой на мясо-костном бульоне	180-200	3.85	2.17	6.77	82	28
	Макароны отварные	130-150	5.1	7.5	28.5	252	41
	Гуляш из отварного мяса	70	13.1	9.4	2.7	148	107
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			26.05	19.72	78.28	739	
Полдник	Суп пшеничный молочный	150-200	6.6	10	20.6	168	51
	Чай с сахаром	200	0	0	12.98	60	5
	Печенье	20	1.5	2.35	14.5	83	
Итого за полдник			8.1	12.35	145.1	311	
	Итого за день:		61	50	266	1594	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8 Завтрак	Каша рисовая молочная	150-200	6.04	9.96	31	239	38
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
Итого за завтрак	Итого за завтрак		7.94	10.19	56.41	354	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Суп перловый на мясо-костном бульоне	180-200	25	12.2	16.5	129	49
	Овощное рагу с отварным мясом	200	10.5	15.6	16	248	57
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			39.5	28.45	72.81	634	
Полдник	Пшеничка отварная	150-200	5	8	44	160	12
	Котлета рыбная	70	8	3.1	6	136	19
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,23	12.43	55	
Итого за полдник			14.9	11.33	75.41	411	
	Итого:		63	50	268	1445	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9 Завтрак	Сырник творожный	100	19	10.5	34	250	83
	Сметанный соус	30	1.8	2.75	3.96	30	26
	Какао с молоком	200	3.8	3.2	26.7	154	7
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,23	12.43	80	
	Сыр твердый порц.	10	3.9	4	0	35	37
Итого за завтрак			30.4	20.68	77.09	549	
2 завтрак	Сок фруктовый натуральный	100	0.5	0.1	64	46	130
Обед	Щи со свежей капустой на курином бульоне	180-200	8.16	3.68	9.22	82	27
	Картофельное пюре	130-150	5.5	4	30	118	30
	Гуляш из отварного куриного мяса	70	13.1	9.4	2.7	148	107
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			30.76	17.73	82.23	605	
Полдник	Суп вермишелевый молочный	150-200	3	11	26	187	33
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Печенье	20	1.5	2.35	14.5	83	
Итого за полдник			4.5	13.35	53.48	330	
	Итого за день:		66	52	276	1540	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10 Завтрак	Каша овсяная молочная	150-200	6.5	9.06	25.5	225	29
	Чай с сахаром	180-200	0	0	12.98	60	5
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,23	12.43	80	
	Сыр твердый порц.	10	3.9	4	0	35	37
Итого за завтрак			12.3	13.29	50.91	400	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.5	0.1	64	46	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180-200	3.2	6.5	25	136	24
	Капуста тушеная с отварным куриным мясом	180	14.6	14.6	18	248	55
	Компот из сухофруктов	180-200	0,5	0	17.86	69	122
	Хлеб пшеничный	40	1.9	0,4	12.43	80	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.02	108	
Итого за обед			21.8	21.75	83.32	641	
Полдник	Снежок	180-200	5.6	6.4	8.2	118	119
	Пирожок	70	1.9	4	16	151	97
Итого за полдник			7.5	10.4	24.2	269	
	Итого:		42	45	222	1356	