

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МДОУ Ивановский
детский сад



Г.Н. Петрова

27 января 2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

МДОУ Ивановский детский сад от 1,5 до 3-х лет

от 3 до 7 лет

1-й ДЕНЬ(ПОНЕДЕЛЬНИК) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕ ВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	180	4.81	5.17	22.77	156.8	54-27к-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром. Сб.№1
Масло сливочное (порциям)	8	0.05	6.6	0.06	59.8	54-19з-2020 Сб. №1
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	368	7.24	12.03	41.97	308.5	
ЗАВТРАК-II						
сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Огурец солёный	30	0.06	-	0.12	1.0	№70 сб.№2
Суп картофельный с горохом	150	5.01	3.44	12.22	99.9	54-8с-2020 Сб.№1
гренки	15	1.9	0.24	11.35	55	№115 Сб.№5
Голубцы ленивые	150	12.65	11.89	9.6	195.9	54-3м-2020 Сб.№1
Соус томатный	15	0.38	0.5	2.7	17	№462 сб.№3
Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	37.48	56.58	№390 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	550	23.14	16.49	93.15	519.18	
ПОЛДНИК						
Суп с клёцками на мясном бульоне	180	4.59	1.55	15.21	102.82	№45 сб.№5
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	84	№415 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
пряник	10	0.5	0.3	7.8	33.6	№154 сб.№4
Итого за ужин	370	9.52	3.55	53.27	290.72	
Итого за день	1388	40.21	32.1	201.4.	1168	

2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕ ВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	160	13.5	20.6	3.35	252.8	54-1о-2020 сб.№1
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	-	35.8	54-1з-2020 Сб.№1
Какао с молоком сгущенным	150	2.62	2.53	16.71	100.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	350	20.72	26.32	34.82	369	
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	№368 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	30	0.9	0.6	1.6	15.5	54-22з-2020 Сб.№1
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.87	2.08	13.88	89.7	54-7с-2020 Сб.№1
гуляш из говядины	60	10.19	9.9	2.34	139.3	54-2м-2020 Сб.№1
горошница	130	12.53	1.14	29.28	177.5	54-21г-2020 Сб.№1
Кисель из концентрата	150	0.01	-	9.47	57.9	54-3гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	560	30.4	14.04	76.25	573.7	
ПОЛДНИК						
Каша молочная гречневая	150	4.29	4.4	11.83	104.1	54-17к-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.31
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
печенье	10	2.1	1.2	6.6	47	№151 сб.№4
Итого за ужин	340	8.77	5.86	37.64	243	
Итого за день	1350	60.43	46.98	158.51	1319.7	

3-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная ячневая	180	6.53	8.38	30.66	224.2	54-21к-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
масло сливочное (порциям)	8	0.05	6.6	0.06	59.8	54-19з-2020 Сб. №1
Чай с лимоном	150	0.2	0.02	4.46	22.7	54-21гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	368	9.06	15.24	49.94	377	
ЗАВТРАК-II						
сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Горошек зеленый	30	0.87	0.05	1.77	11.1	54-20з-2020 Сб.№1
Суп крестьянский с крупой	150	3.7	4.33	8.47	87.5	54-11с-2020 Сб.№1
Котлета рыбная	50	7.1	1.34	4.65	58.9	54-3р-2020 Сб.№1
Соус томатный	15	0.38	0.5	2.7	17	№462 сб.№3
Рис отварной	150	3.6	4.82	36.44	203.5	54-6г-2020 Сб.№1
Компот из сухофруктов	150	0.86	-	31.01	127.4	54-6гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	585	19.55	11.36	104.72	752.2	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	170	25.5	25.9	50.3	377.3	54-1т-2020 Сб.№1
Напиток кисломолочный «Снежок»	150	3.9	3.8	13.5	105	№420 сб.№2
Итого за ужин	320	29.4	29.7	63.8	482.3	
Итого за день	1373	58.31	50.5	230.86	1666.5	

4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.93	5.02	15.95	128.7	54-19к-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
повидло	15	0.06	-	9.58	38.6	Пром. Сб.№1
Какао с молоком сгущенным	150	2.62	2.53	16.71	100.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	375	9.89	7.79	57.0	337.7	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	30	0.9	0.6	1.6	15.5	54-22з-2020 Сб.№1
Борщ Сибирский	180	6.5	6.5	12.71	134.41	№177 сб.№2
Кнели куриные с рисом	60	13.29	2.52	3.79	91	№329 сб.№2
Соус томатный	15	0.38	0.5	2.7	17	№462 сб.№3
Картофельное пюре	130	2.65	5.25	17.13	126.4	54-11г-2020 Сб.№1
Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	37.48	56.58	№390 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	605	26.86	15.79	95.09	534.69	
ПОЛДНИК						
Омлет с сыром	130	15.19	21.25	2.33	261.4	54-4о-2020
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.31
вафли	10	0.3	0.3	7.8	35.4	№152 сб.№4
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Итого за ужин	320	17.87	21.81	29.34	388.7	
Итого за день	1400	54.92	45.39	193.83	1316.09	

5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная пшеничная	160	6.22	8.74	28.12	216	54-6к-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
сыр твердых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	-	35.8	54-1з-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.31
Итого за завтрак	350	10.92	11.95	47.33	343.7	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Огурец соленый	30	0.06	-	0.12	1.0	
Суп картофельный с крупой	150	2.2	2.6	8.8	55	54-7с-2020 Сб.№1
Жаркое по-домашнему	160	16.05	15.47	13.75	258.3	54-9м-2020 Сб.№1
Напиток лимонный	150	0.23	-	18.9	118.1	№436 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	530	21.58	18.39	61.25	526.2	
ПОЛДНИК						
Картофельное пюре	130	2.65	5.25	17.13	126.4	54-11г-2020 Сб.№1
Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.3	36.1	№54 сб.№2
Какао с молоком сгущенным	150	2.62	2.53	16.71	100.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Конфета фруктово-ягодная	10	--	-	9.1	34.9	№150 сб.№4
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Итого за ужин	350	8.15	10.72	60	367.8	
Итого за день	1330	40.95	41.06	180.98	1292.7	

6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	180	4.81	5.17	22.77	156.8	54-27к-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
масло сливочное (порциям)	8	0.05	6.6	0.06	59.8	54-19з-2020 Сб. №1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	84	№415 сб.№2
Итого за завтрак	368	9.3	13.51	53.09	365.5	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	30	0.9	0.6	1.6	15.5	54-22з-2020 Сб.№1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4.0	3.1	9.4	81.8	54-7с-2020 Сб.№1
	15	4.25	2.25	0.18	38	№129 сб.№2
Капуста тушеная с мясом	150	16.46	17.17	9.95	260.4	54-10м-2020 Сб.№1
Компот из сухофруктов	150	0.86	-	31.01	127.4	54-6гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	535	29.51	23.35	71.82	489.5	
ПОЛДНИК						
Омлет с зеленым горошком	150	9.69	10.63	4.78	153.5	54-2о-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.31
зефир	10	0.1	-	8.2	31.0	№153 сб.№4
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Итого за ужин	340	12.17	10.89	32.19	276.4	
Итого за день	1343	51.28	47.84	169.5	1186.4	

7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная рисовая	170	4.3	4.46	23.7	152.2	54-21к-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
сыр твердых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	-	35.8	54-1з-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.31
Итого за завтрак	360	9.0	7.67	42.92	279.9	
ЗАВТРАК-II						
банан	100	1.5	0.5	21.0	95	54-22з-2020 Сб.№1
ОБЕД						
Горошек зеленый	30	0.87	0.05	1.77	11.1	54-20з-2020 Сб.№1
Рассольник Ленинградский	150	0.9	1.25	7.19	43.9	54-15с-2020 Сб.№1
Котлета из курицы	50	10.0	1.97	6.69	82.0	54-28м-2020 Сб.№1
Соус томатный	15	0.38	0.5	2.7	17	№462 сб.№3
Каша гречневая рассыпчатая	120	6.58	5.07	28.74	187	54-4г-2020 Сб.№1
Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	37.48	56.58	№390 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	555	21.87	9.26	104.25	491.28	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	180	9.49	8.59	34.37	252.8	54-3г-2020 Сб.№1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	84	№415 сб.№2
печенье	10	2.1	1.2	6.6	47	№151 сб.№4
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Итого за ужин	370	16.02	11.49	71.23	454.1	
Итого за день	1381	48.4	28.92	239.4	1320.4	

8-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная жидкая	170	5.53	8.1	22.36	184.03	№130 сб.№3
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
масло сливочное (порциям)	8	0.05	6.6	0.06	59.8	54-19з-2020 Сб. №1
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.31
Итого за завтрак	358	7.96	15.0	41.63	335.7	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Огурец соленый	30	0.06	-	0.12	1.0	№70 сб.№2
Суп фасолевый	150	5.07	3.44	10.8	94.4	54-9с-2020 Сб.№1
тефтели рыбные	50	6.25	4.0	6.6	87.1	54-11р-2020 Сб.№1
Соус томатный	15	0.38	0.5	2.7	17	№462 сб.№3
Картофельное пюре	130	2.65	5.25	17.13	126.4	54-11г-2020 Сб.№1
Кисель из концентрата	150	0.01	-	9.47	57.9	54-3гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	565	17.6	13.51	66.5	477.6	
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога с рисом	140	19.15	12.92	24.61	291.2	54-1г-2020 Сб.№1
Соус молочный сладкий	30	1.45	1.55	8.97	55.04	№449 сб.№3
Напиток кисломолочный «Снежок»	150	3.9	3.8	13.5	105	№420 сб.№2
Итого за ужин	320	24.5	18.27	47.08	451.6	
Итого за день	1343	50.22	46.78	167.53	1319.9	

9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	160	13.5	20.6	3.35	252.8	54-1о-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
сыр твердых сортов в нарезке	10	2.32	2.95	-	35.8	54-1з-2020 Сб.№1
Какао с молоком сгущенным	150	2.62	2.53	16.71	100.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	350	20.72	26.32	34.82	459	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	30	0.9	0.6	1.6	15.5	54-22з-2020 Сб.№1
Борщ с капустой и картофелем	180	4.23	5.47	9.12	102.9	54-2с-2020 Сб.№1
Котлета из говядины	50	8.85	9.31	8.04	151.3	54-30м-2020 Сб.№1
Соус томатный	15	0.38	0.5	2.7	17	№462 сб.№3
Макароны отварные	130	4.6	4.79	28.4	175.1	54-1г-2020 Сб.№1
Напиток лимонный	150	0.23	-	18.9	118.1	№436 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	595	22.23	21.0	88.44	673.7	
ПОЛДНИК						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.41	4.36	24.74	155.8	54-1к-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.45	21.6	54-2гн-2020 Сб.31
Конфета фруктово-ягодная	10	-	-	9.1	34.9	№150 сб.№4
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Итого за ужин	340	6.79	4.62	53.05	282.6	
Итого за день	1385	45.04	51.94	188.67	1470.3	

10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 1.5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба»	155	3.75	4.41	17.99	126.8	54-16к-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
повидло	15	0.06	-	9.58	38.6	Пром. Сб.№1
Чай с лимоном	150	0.2	0.02	4.46	22.7	54-21гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	350	6.29	4.67	46.79	258.4	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Горошек зеленый	30	0.87	0.05	1.77	11.1	54-20з-2020 Сб.№1
Свекольник со сметаной	150	2.4	3.03	6.33	59.13	№5/2 сб.№3
Плов с курицей	150	20.43	6.08	24.9	235.9	54-12м-2020 Сб.№1
Компот из сухофруктов	150	0.86	-	31.01	127.4	54-6гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за обед	520	27.6	9.48	83.69	527.33	
ПОЛДНИК						
Суп с рыбными консервами	150	5.94	3.05	9.31	88.6	54-12с-2020 Сб.№1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.15	1.46	15.5	84	№415 сб.№2
булочка	20	1.46	2.5	10.78	71.6	№155 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Итого за ужин	350	11.83	7.25	50.36	314.5	
Итого за день	1320	46.02	21.4	193.23	1155.23	