

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 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	180	4.81	5.17	22.77	156.8	54-27к-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром. Сб.№1
Масло сливочное (порциям)	10	0.06	8.24	0.08	74.8	54-19з-2020 Сб. №1
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	410	8.07	13.77	47.98	348.2	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.3
ОБЕД						
Огурец солёный	50	0.1	-	0.2	1.65	№70 сб.№2
Суп картофельный с горохом	180	6.03	4.11	14.66	119.7	54-8с-2020 Сб.№1
гренки	20	2.5	0.32	15.21	63.6	№115 Сб.№5
Голубцы ленивые	180	15.17	15.16	11.52	235.48	54-3м-2020 Сб.№1
Соус томатный	30	0.77	1.01	5.46	33.91	№462 сб.№3
Компот из свежих плодов	180	0.18	0.18	58.1	72.61	№390 сб.№2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	700	29.31	21.26	134.67	667.55	
ПОЛДНИК						
Суп с клёцками на мясном бульоне	180	4.59	1.55	15.21	102.82	№45 сб.№5
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	№415 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
пряник	20	1.0	0.6	15.5	67.2	№154 сб.№4
Итого за ужин	410	10.32	4.18	64.3	342.32	
Итого за день	1620	48	39.21	259.35	1413.07	

2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	200	16.9	25.8	4.2	316	54-1о-2020 сб.№1
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.42	-	53.7	54-1з-2020 Сб.№1
Какао с молоком сгущенным	180	3.13	3.04	20.05	120.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	425	25.8	33.5	39.01	560.1	
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	№368 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	50	1.3	0.9	2.35	22.5	54-22з-2020 Сб.№1
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.64	2.48	16.65	107.5	54-7с-2020 Сб.№1
гуляш из говядины	80	13.59	13.21	3.11	185.6	54-2м-2020 Сб.№1
горошница	150	14.48	1.31	33.67	204.4	54-21г-2020 Сб.№1
Кисель из концентрата	180	0.01	-	11.36	70.6	54-3гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	700	38.58	18.38	96.66	731.2	
ПОЛДНИК						
Каша молочная гречневая	200	5.73	5.85	15.76	138.7	54-17к-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.31
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
печенье	20	4.1	2.3	13.2	94.0	№151 сб.№4
Итого за ужин	440	13.3	8.51	54.09	349.3	
Итого за день	1665	77.8	60.8	199.56	1684.6	

3-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 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	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
масло сливочное (порциям)	10	0.06	8.24	0.08	74.8	54-19з-2020 Сб. №1
Чай с лимоном	180	0.17	0.04	5.47	24.0	54-21гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	410	9.8	16.98	55.89	416.8	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Горошек зеленый	50	1.46	0.09	2.96	18.5	54-20з-2020 Сб.№1
Суп крестьянский с крупой	180	4.61	5.58	9.68	107.4	54-11с-2020 Сб.№1
Котлета рыбная	70	9.92	1.86	6.52	82.6	54-3р-2020 Сб.№1
Соус томатный	30	0.77	1.01	5.46	33.91	№462 сб.№3
Рис отварной	150	3.6	4.82	36.44	203.5	54-6г-2020 Сб.№1
Компот из сухофруктов	180	1.03	-	37.2	152.9	54-6гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	720	25.95	13.84	127.78	759.41	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	200	38.6	13.9	29.0	395.5	54-1г-2020 Сб.№1
Напиток кисломолочный «Снежок»	180	4.7	4.5	16.2	126	№420 сб.№2
Итого за ужин	380	43.3	18.4	45.2	521.5	
Итого за день	1610	79.4	49.22	241.27	1752.71	

4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 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	20	0.08	-	12.78	51.4	Пром. Сб.№1
Какао с молоком сгущенным	180	3.13	3.04	20.05	120.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	410	10.42	8.3	63.54	370.5	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	50	1.3	0.9	2.35	22.5	54-22з-2020 Сб.№1
Борщ Сибирский	200	7.2	7.2	14.12	149.34	№177 сб.№2
Кнели куриные с рисом	80	17.03	14.14	5.3	217	№329 сб.№2
Соус томатный	30	0.77	1.01	5.46	33.91	№462 сб.№3
Картофельное пюре	150	3.06	6.05	19.72	145.4	54-11г-2020 Сб.№1
Компот из свежих плодов	180	0.18	0.18	58.1	72.61	№390 сб.№2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	650	34.1	29.96	134.57	781.36	
ПОЛДНИК						
Омлет с сыром	150	19.0	26.59	2.92	326.8	54-4о-2020
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.31
вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	№152 сб.№4
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за ужин	390	22.8	27.65	43.55	514.2	
Итого за день	1550	67.62	65.91	254.06	1721.06	

5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	11.64	37.5	288.0	54-6к-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.42	-	53.7	54-1з-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.31
Итого за завтрак	425	14.22	16.34	57.71	434.8	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Огурец соленый	50	0.1	-	0.2	1.65	
Суп картофельный с крупой	180	2.6	2.8	7.2	58.2	54-7с-2020 Сб.№1
Жаркое по-домашнему	200	20.05	19.33	17.19	323	54-9м-2020 Сб.№1
Напиток лимонный	180	0.43	-	19.4	119.1	№436 сб.№3
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	670	27.74	22.61	73.51	642.55	
ПОЛДНИК						
Картофельное пюре	150	3.06	6.05	19.72	145.4	54-11г-2020 Сб.№1
Икра кабачковая	50	1.3	0.09	2.35	22.5	№54 сб.№2
Какао с молоком сгущенным	180	3.13	3.04	20.05	120.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Конфета фруктово-ягодная	20	-	-	18.2	69.8	№150 сб.№4
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за ужин	440	10.53	9.5	80	451.6	
Итого за день	1635	52.79	48.45	223.62	1583.95	

6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
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)	10	0.06	8.24	0.08	74.8	54-19з-2020 Сб. №1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	№415 сб.№2
Итого за завтрак	400	9.8	15.44	56.44	403.9	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	50	1.3	0.9	2.35	22.5	54-22з-2020 Сб.№1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4.8	3.8	11.2	98.2	54-7с-2020 Сб.№1
	20	6.09	3.23	0.25	54.0	№129 сб.№2
Капуста тушеная с мясом	200	21.95	22.9	13.29	347.1	54-10м-2020 Сб.№1
Компот из сухофруктов	180	1.03	-	37.2	152.9	54-6гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	104.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	690	39.73	31.31	56.61	815.3	
ПОЛДНИК						
Омлет с зеленым горошком	150	9.69	10.63	4.78	153.5	54-2о-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.31
зефир	20	0.2	-	16.3	62.0	№153 сб.№4
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за ужин	390	13.09	10.99	46.21	332.1	
Итого за день	1580	62.92	57.74	171.66	1606.3	

7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная рисовая	180	4.75	4.88	25.8	166.1	54-21к-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.42	-	53.7	54-1з-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.31
Итого за завтрак	405	10.67	9.58	46.01	312.9	
ЗАВТРАК-II						
банан	100	1.5	0.5	21.0	95	54-22з-2020 Сб.№1
ОБЕД						
Горошек зеленый	50	1.46	0.09	2.96	18.5	54-20з-2020 Сб.№1
Рассольник Ленинградский	200	1.22	1.67	9.61	58.3	54-15с-2020 Сб.№1
Котлета из курицы	70	13.12	2.76	9.36	114.9	54-28м-2020 Сб.№1
Соус томатный	30	0.77	1.01	5.46	33.91	№462 сб.№3
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.22	6.34	35.93	233.7	54-4г-2020 Сб.№1
Компот из свежих плодов	180	18.0	18.0	58.1	72.61	№390 сб.№2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	740	29.53	12.53	150.94	672.52	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	200	10.54	9.55	38.19	280.9	54-3г-2020 Сб.№1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	№415 сб.№2
печенье	20	4.1	2.3	13.2	94	№151 сб.№4
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за ужин	440	20.33	13.96	89.9	570.7	
Итого за день	1685	62.03	36.57	307.85	1651.12	

8-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6.03	8.08	24.39	200.7	№130 сб.№3
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
масло сливочное (порциям)	10	0.06	8.24	0.08	74.8	54-19з-2020 Сб. №1
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.31
Итого за завтрак	410	9.29	17.4	49.6	392.1	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Огурец соленый	50	0.1	-	0.2	1.65	№70 сб.№2
Суп фасолевый	200	6.77	4.58	14.4	125.8	54-9с-2020 Сб.№1
тефтели рыбные	70	6.38	4.0	7.92	93.2	54-11р-2020 Сб.№1
Соус томатный	30	0.77	1.01	5.46	33.91	№462 сб.№3
Картофельное пюре	150	3.06	6.05	19.72	145.4	54-11г-2020 Сб.№1
Кисель из концентрата	180	0.01	-	11.36	70.6	54-3гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	740	22.55	16.12	88.52	611.16	
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога с рисом	150	22.1	14.66	28.9	336	54-1т-2020 Сб.№1
Соус молочный сладкий	30	1.45	1.55	8.97	55.04	№449 сб.№3
Напиток кисломолочный «Снежок»	180	4.7	4.5	16.2	126	№420 сб.№2
Итого за ужин	360	28.25	20.71	54.07	517.04	
Итого за день	1610	59.49	54.23	204.65	1520.3	

9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	200	16.9	25.8	4.2	316	54-1о-2020 Сб.№1
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.42	-	53.7	54-1з-2020 Сб.№1
Какао с молоком сгущенным	180	3.13	3.04	20.05	120.1	54-22гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	425	25.8	33.5	39.46	560.1	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	50	1.3	0.9	2.35	22.5	54-22з-2020 Сб.№1
Борщ с капустой и картофелем	200	4.71	5.66	10.14	110.4	54-2с-2020 Сб.№1
Котлета из говядины	70	12.39	13.03	11.26	211.9	54-30м-2020 Сб.№1
Соус томатный	30	0.77	1.01	5.46	33.91	№462 сб.№3
Макароны отварные	150	5.6	5.79	29.4	185.1	54-1г-2020 Сб.№1
Напиток лимонный	180	0.43	-	19.4	119.1	№436 сб.№3
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	740	29.76	26.87	88.13	823.51	
ПОЛДНИК						
Каша жидкая молочная кукурузная	180	5.29	5.23	29.69	187.1	54-1к-2020 Сб.№1
Чай с сахаром	180	0.16	0.04	5.45	22.8	54-2гн-2020 Сб.31
Конфета фруктово-ягодная	20	-	-	18.2	69.8	№150 сб.№4
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за ужин	420	8.49	5.59	73.02	373.5	
Итого за день	1685	64.34	65.96	213.01	1512.11	

10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба»	180	4.49	5.3	21.59	152	54-16к-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.3	Пром.сб.№1
повидло	20	0.08	-	12.78	51.4	Пром. Сб.№1
Чай с лимоном	180	0.17	0.04	5.47	24	54-21гн-2020 Сб.№1
Итого за завтрак	410	7.02	5.58	54.6	297.7	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	100	0.3	-	12.4	55	№134 сб.№3
ОБЕД						
Горошек зеленый	50	1.46	0.09	2.96	18.5	54-20з-2020 Сб.№1
Свекольник со сметаной	180	3.45	4.23	9.18	68.1	№5/2 сб.№3
Плов с курицей	180	24.51	7.33	29.88	283.1	54-12м-2020 Сб.№1
Компот из сухофруктов	180	1.03	-	37.2	152.9	54-6гн-2020 Сб.№1
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.6	Пром.сб.№1
Итого за обед	650	35.01	12.13	108.74	663.2	
ПОЛДНИК						
Суп с рыбными консервами	180	7.13	3.66	11.18	106.2	54-12с-2020 Сб.№1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	№415 сб.№2
булочка	20	1.46	2.5	10.78	71.6	№155 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	Пром.сб.№1
Итого за ужин	420	14.28	8.27	60.47	373.6	
Итого за день	1580	56.61	25.98	236.21	1389.5	