

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
Палецкий детский сад
В. Г. Воробьева



ПРИМЕРНОЕ
2-х недельное меню для
организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет и
от 3 до 7 лет, посещающих
дошкольное образовательное
учреждение
с 10, 5-часовым пребыванием
на 2020 -2021 уч. год

№ рецептуры/ страница сборника	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			б	ж	у		
1 день							
Завтрак							
№178	Каша вязкая кукурузная с маслом	150/200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,90	146/184	
№3	Бутерброд с сыром	34/55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	0,06/0,10
№416	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,20/1,43
			10,63/16,33	12,07/15,74	44,88/61,49	335,3/453,25	1,26/1,53
2 завтрак							
	Сок	150/180	0,75/0,90	--	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6
Обед							
№62	Борщ с картофелем и капустой	150/200	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12,74	61,5/102,5	6,17/10,28
№679	Каша ячневая	150/180	4,79/5,74	4,26/5,11	30,83/36,99	187,02/224,42	
№299	Котлета в том.соусе	62/75	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132/173	
	Компот из сухофруктов	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	--
	Хлеб пшеничный	40/60	1,42/2,39 17,79/24,2	0,22/0,33 14,53/19,69	9,28/15,32 70,01/96,62	45,8/77,25 490,52/673,17	6,17/10,28
Полдник							
№218	Макаронные отварные	100/150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	
№441	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03
	Вафли	20/40	1,36/2,72	5,46/10,92	12,42/24,84	103,4/206,8	0,02/0,03
Итого за день:			34,24/49,71	35,08/50,94	167,08/237,56	1133,22/1531,22	9,19/11,84
2 день							
Завтрак							
№100	Суп молочный вермишелевый	150/250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	0,66/1,13
№1	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	--

№395	Коф. напиток	150\180	2,34\2,85	2,0\2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17
			8,35/13,09	10,78/18,34	34,98/56,17	187,52/289	1,64/2,3
2 завтрак							
	Банан	100	1,1	0,3	21	89	0,18
			1,1	0,3	21	89	0,18
Обед							
№86	Суп картофельный с крупяными изделиями	150/250	1,38/2,31	4,64/7,73	9,25/15,42	84,35/140,58	11,0/18,4
№21	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	12,98/19,47
№339	Картофельное пюре	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	12,1/18,15
	Печень по-строгановски	30/40	12,4/16,1	8,5/11,1	2,0/2,7	134/175	3,4/4,5
№384	Кисель	150/200	1,02/1,36	--	21,76/29,02	84,75/113	0,3/0,4
	Хлеб пшеничный	60/80	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	--
			19,46/26,86	16,67/24,12	60,55/88	463,77/669,58	26,8/41,45
Полдник							
№440	Пироги печеные с морковью	60/80	4,0/5,3	3,95/5,26	22,9/30,5	148,6/198	0,75/1,0
№411	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03
			4,04/5,36	3,69/5,29	29,89/40,49	176,6/238	0,77/1,03
Итого за день:			32,95/46,41	31,44/48,05	146,42/205,66	916,89/1285,58	29,39/44,96
3 день							
Завтрак							
№178	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	--
№2	Бутерброд с повидлом	45/65	2,03/2,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	0,08/0,11
№413	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,20
			8,76/11,04	9,62/11,21	47,7/64,07	357/466	1,27/1,31
2 завтрак							
	Сок	150/180	0,75/0,90	--	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6
Обед							
№95	Суп с рыбными консервами	150/250	5,16/8,60	5,04/8,40	8,60/14,33	100/167	5,47/9,11
№292	Жаркое по домашнему	150/200	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180/259	6,40/8,15
№395	Коф.напиток	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17

	Хлеб ржаной	40/60	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	--
			27,41/35,81	12,1/18,14	48,84/68,57	414,2/613	12,85/18,43
Полдник							
№244	Вареники ленивые	125/155	17,13/21,89	15,17/16,03	17,71/22,6	276/321	0,23/0,28
№412	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	1,42/2,83
			17,2/22,01	15,18/16,05	24,81/32,26	305/362	1,65/3,01
Итого за день:			54,87/70,36	36,95/45,45	142,35/183,08	1202,2/1557	15,77/22,75
4 день							
Завтрак							
№178	Каша вязкая ячневая с маслом	150/200	3,3/4,39	4,06/4,20	21,24/28,30	136/169	--
№1	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	--
№416	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,20/1,43
			8,16/11,12	12,06/16,82	44,43/62,39	234,52/293	1,20/1,43
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,10	0,10	12,2	57,8	4,80
			0,10	0,10	12,2	57,8	4,80
Обед							
№58	Свекольник	150/250	1,15/1,92	3,08/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12	7,41/12,35
№143	Капуста тушеная с мясом	150/200	3,13/3,93	5,56/7,42	14,38/18,98	120/158	24,99/32,74
№394	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,030/0,040
							--
	Хлеб пшеничный	60/80	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	--
			6,74/9,48	8,98/14,2	56,59/77,2	335,94/478,12	32,43/45,13
				6	2		
Полдник							
№218	Макароны отварные с маслом	100/150	3,67/5,5	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	--
№411	Чай	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	8,46/9,46	35,1/37,89	1,2/1,43
			3,72/5,56	3,02/4,59	26,09/35,90	147,1/205,89	
	Конфеты	15/30				73,7/147,4	
Итого за день:			18,72/26,26	24,16/35,77	139,31/187,71	1001,06/1382,2	39,63/52,79

5 день							
Завтрак							
№229	Омлет натуральный	85/105	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157/193	0,15/1,18
№3	Бутерброд с сыром	34/55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	0,06/0,10
№395	Коф. напиток	150\180	2,34\2,85	2,0\2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17
			12,67/18,58	19,95/27,71	23,18/33,99	327,3/446,25	1,19/2,45
2 завтрак							
	Сок	150/180	0,75/0,90	--	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6
Обед							
№62	Борщ с картофелем и капустой	150/200	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12,74	61,5/102,5	6,17/10,28
№43	Салат из моркови с изюмом	40/60	0,58/0,88	0,042/0,06	5,73/8,60	25,68/38,52	1,83/2,75
	Каша перловая	100/150	2,32/2,43	4,29/6,62	20,5/22,15	122,15/152,35	0,12/0,18
№299	Биточки с том.соусом	65/75	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132/173	--
№398	Кисель из кураги	150/200	1,02/1,36	--	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	--
			16,31/20,74	14,38/20,93	77,89/104,08	490,67/678,56	8,42/13,61
Полдник							
№470	Ватрушка с повидлом	60/80	3,82/5,09	2,55/3,40	37,8/50,42	190/253	0,06/0,09
№411	Чай	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0	0,02/0,03
			3,86/5,15	2,56/3,42	44,79/60,41	218/293	0,08/0,12
Итого за день:			33,59/45,37	36,89/52,06	161,01/216,66	1099,97/1493,81	12,69/19,69
6 день							
Завтрак							
№178	Каша манная с маслом	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	--
№1	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	--
№411	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0	0,02/0,03
			5,15/7,64	9,25/13,52	40,16/58,89	178,52/234	0,02/0,03
2 Завтрак							
	Груша	100	0,040	--	9,8	40,80	4,80
Обед							
№43	Суп крестьянский	150/250	1,38/2,31	4,64/7,73	9,25/15,42	84,35/140,58	11,0/18,4
№15	Салат из свежих	40/60	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23/1,84	28,56/42,84	7,6/11,4

	помидоров и огурцов						
№321	Плов	150/200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359	0,38/0,96
№394	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4
	Хлеб пшеничный	60/80	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	--
			18,39/25,84	19,39/28,11	70,3/99,44	530,36/758,42	19,28/31,16
Полдник							
№179	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,6 4	162/243	--
№416	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43
	Вафли	20/40	1,36/2,72	5,46/10,92	12,42/24,84	103,4/206,8	0,02/0,04
			10,24/14,98	12,24/20,2	51,14/79,3	354,4/556,8	1,22/1,47
Итого за день:			33,82/48,5	40,88/61,83	171,4/247,43	1104,08/1590,02	25,32/37,46
7 день							
Завтрак							
№178	Каша вязкая кукурузная с маслом	150/200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,9	146/184	--
№3	Бутерброд с сыром	34/55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	0,06/0,10
№395	Коф.напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17
			9,82/15,51	11,35/14,96	42,55/60,03	316,3/437,25	1,04/1,27
2 завтрак							
	Банан	100	0,10	0,10	12,20	57,80	4,80
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150/250	3,12/5,2	4,26/7,1	11,45/19,09	17,45/23,09	--
№339	Пюре картофельное	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	12,1/18,15
№261	Рыба тушеная с овощами	60/70	5,94/7,04	3,42/3,56	1,54/1,92	61/70	1,13/2,26
№384	Кисель	150/200	1,02/1,36	--	21,76/29,02	87,14/116,19	0,3/0,4
	Хлеб пшеничный	60/80	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	--
			14,25/19,85	11,21/15,95	62,29/70,48	326,31/450,28	13,53/20,81
Полдник							
№430	Блины с маслом	150/10	11,3	17,65	62,8	428	0,56
№413	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,2

			13,95/3,97	19,98/19,99	74,11/77,11	505/517	1,74/1,76
Итого за день:			38,12/39,43	42,64/51,0	191,15/219,82	1205,41/1462,33	21,11/28,64
8 день							
Завтрак							
№178	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	--
№2	Бутерброд с повидлом	45/65	2,03/2,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	0,08/0,11
№412	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	1,42/2,83
			6,16/8,49	7,3/8,89	43,49/59,96	309/418	1,5/2,94
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,10	0,10	12,20	57,80	4,80
Обед							
№65	Борщ вегетарианский	150/250	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12	7,41/12,35
	Салат из свежих огурцов	40/60	0,30/0,45	2,43/3,65	0,95/1,42	26,91/40,38	3,8/5,7
№679	Каша ячневая	150/180	4,79/5,74	4,26/5,11	30,83/36,99	187,02/224,42	--
№303	Тефтели в томатном соусе	30/35	12,1/14,4	17,1/20,4	13,8/16,4	258/307	0,47/0,55
№393	Компот из свежих плодов	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	1,29/1,72
	Хлеб пшеничный	60/80	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	--
			20,59/25,86	28,04/36,14	84,88/109,17	676,32/876,52	12,97/20,32
Полдник							
№244	Вареники ленивые	125/155	17,13/21,89	15,17/16,03	17,71/22,60	276/321	0,23/0,28
№416	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43
			20,28/25,56	17,89/19,22	30,67/38,42	335/428	1,43/1,71
Итого за день:			47,13/60,01	53,33/64,35	171,24/219,75	1378,12/1780,32	20,7/33,71
9 день							
Завтрак							
№100	Суп молочный вермишелевый	150/250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	0,66/1,13
№3	Бутерброд с сыром	34/55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	0,06/0,10
№395	Коф.напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17
			9,45/16,48	9,99/16,18	35,73/55,67	278,3/434,25	1,7/2,4
2 завтрак							
	Сок	150/180	0,75/0,90	--	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6

Обед							
№82	Рассольник ленинградский	150/250	1,2/1,99	3,06/5,03	10,15/16,92	73/122	4,52/7,53
№46	Винегрет	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	3,1/4,6	23/34	--
№315	Голубцы ленивый со сметанным соусом	150/200	10,61/14,12	6,81/9,04	15,09/20,26	164/219	15,03/20,03
№398	Кисель из кураги	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4
	Хлеб пшен.	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	--
			14,2/19,69	11,15/16,03	62,45/89,47	408,95/584	19,85/27,96
Полдник							
№466	Булочка молочная	50/90	4,7/8,4	1,1/2,0	26,0/46,8	135/242	0,1/0,19
	Снежок	150\180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75/90	1,05/1,26
			9,05/13,62	6,5/4,85	32,0/54,0	210/332	1,15/1,45
Итого за день:			33,45/50,69	27,64/37,06	145,33/217,32	961,25/1426,25	25,7/42,94
10 день							
Завтрак							
№229	Омлет натуральный	85/105	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157/193	0,15/1,18
№1	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	--
№416	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43
			12,38/16,01	21,89/30,65	24,76/35,95	255,52/317	1,35/2,61
2 завтрак							
	Груша	100	0,040	--	9,8	40,80	4,80
Обед							
№87	Суп картофельный с бобовыми	150/250	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	3,48/5,81
№41	Салат из моркови и яблок	40/60	0,43/0,64	0,07/0,10	3,44/5,17	16,16/24,24	2,5/3,75
№179	Каша гречневая	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	--
№293	Гуляш в том.соусе	120/140	15,42/18,05	12,41/14,26	3,96/4,58	189/218	0,6/0,97
№394	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4
	Хлеб пшеничный	60/80	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	--
			27,33/36,4	19,96/26,23	77,69/112,9	601,61/836,24	6,88/10,93
Полдник							
№439	Пироги печеные с	60/80	4,0/5,3	3,95/5,26	22,9/30,5	148,6/198	0,75/1,0

	капустой						
№412	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	1,42/2,83
			4,07/5,42	3,96/5,28	30,0/40,7	177,6/239	2,17/2,83
Итого за день:			43,82/57,87	45,81/62,12	142,25/199,3 5	1074,73/1472,2 4	15,2/21,17