

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей  
в МДОБУ детский сад № 16 «Светлячок» с. Михайловка

День 1 Сезон: зимний-летний периоды

Возрастная категория: 3-7 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	С
<b>Завтрак</b>								
	1	2	3	4	5	6	7	
162	каша геркулесовая молочная	200	7,26	9,48	23,49	206,79	1,35	
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	
43	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	-	
	<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>20,36</b>	<b>16,59</b>	<b>49,81</b>	<b>359,14</b>	<b>6,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
251	снежок	150	4,35	4,86	6,0	88,5	1,19	
<b>Обед</b>								
33	рассольник со сметаной	200/8	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	
92	голубцы ленивые с отварным мясом	200	27,14	20,69	18,77	370,0	6,5	
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90,0	0,4	
42/41	хлеб ржаной/пшеничный	30/50	6,56	1,12	28,88	152,0	-	
	<b>Всего</b>	<b>658</b>	<b>37,46</b>	<b>26,61</b>	<b>88,21</b>	<b>728,11</b>	<b>13,47</b>	
<b>Ужин</b>								
31	вареники с творогом	130	10,71	2,75	19,7	146,49	-	
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0	
46/47	кондитерские изделия	20	1,67	2,0	12,2	81,2	0,004	
	<b>Всего</b>	<b>430</b>	<b>23,58</b>	<b>7,9</b>	<b>53,40</b>	<b>319,04</b>	<b>52,404</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1653</b>	<b>85,75</b>	<b>55,96</b>	<b>197,42</b>	<b>1494,79</b>	<b>73,814</b>	

День 2 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	1	2	3	4	5	6	7
161	каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88
80	чай сладкий с лимоном	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
43	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	-
	<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>20,54</b>	<b>15,18</b>	<b>61,6</b>	<b>396,27</b>	<b>6,28</b>
<b>Второй завтрак</b>							
251	йогурт	150	4,35	4,86	6,0	88,5	1,19
<b>Обед</b>							
9	салат из свежей моркови	60	0,76	6,72	6,91	91,2	1,33
156	суп рыбный «Лосось»	200	9,54	3,8	15,98	136,6	19,22
163	плов с мясом	180	20,87	21,09	39,82	439,48	9,81
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90,0	0,4
42/41	хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,92	0,84	21,66	114,0	-
	<b>Всего</b>	<b>680</b>	<b>36,57</b>	<b>32,45</b>	<b>108,17</b>	<b>871,28</b>	<b>30,76</b>
<b>Ужин</b>							
17/35	картофельное пюре, гуляш	200	19,78	19,25	36,92	200,57	4,11
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
41	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	57,0	-
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>33,44</b>	<b>22,82</b>	<b>69,25</b>	<b>348,92</b>	<b>56,51</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1755</b>	<b>94,90</b>	<b>75,31</b>	<b>245,02</b>	<b>1704,97</b>	<b>94,74</b>

День 3 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	1	2	3	4	5	6	7
44	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,0	1,0
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
44	бутерброд с сыром	30/11	6,45	4,53	19,64	146,16	0,11
	<b>Всего</b>	<b>421</b>	<b>23,10</b>	<b>13,09</b>	<b>51,33</b>	<b>345,51</b>	<b>6,51</b>
<b>Второй завтрак</b>							
251	снежок	150	4,35	4,86	6,0	88,5	1,19
<b>Обед</b>							
22	салат из солёного огурца с зелёным горошком	50	2,29	1,83	12,19	64,31	8,47
27	Борщ с капустой и каргофелем на мясном бульоне со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8
153	жаркое по-домашнему	180	20,8	21,84	22,43	357,84	8,17
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,80	90,0	0,4
41/42	хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,92	0,84	21,66	114,0	-
	<b>Всего</b>	<b>670</b>	<b>31,31</b>	<b>29,30</b>	<b>87,91</b>	<b>719,84</b>	<b>24,84</b>
<b>Ужин</b>							
110	омлет натуральный	100	10,6	14,72	2,63	183,82	0,58
41	батон молочный	30	2,46	0,42	10,83	57,0	-
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0
	<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>24,26</b>	<b>18,29</b>	<b>34,96</b>	<b>332,17</b>	<b>52,98</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1651</b>	<b>83,02</b>	<b>65,54</b>	<b>180,02</b>	<b>1486,02</b>	<b>85,52</b>

День 4 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	1	2	3	4	5	6	7
86	каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,5
250	какао с молоком сгущённым	180	1,80	2,30	17,00	100,0	0,34
43	бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,0	-
	<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>12,04</b>	<b>14,87</b>	<b>66,75</b>	<b>454,17</b>	<b>0,84</b>
<b>Второй завтрак</b>							
251	ряженка	150	4,35	4,86	6,00	88,50	1,19
<b>Обед</b>							
33	салат из отварной свеклы	60	0,85	3,66	5,02	59,94	5,7
149/76	суп гороховый с гречками	200/30	13,74	7,12	40,10	280,02	10,7
91/303	бефстроганов из печени в томатно-сметанном соусе с рисом	80/135	17,06	19,45	33,73	378,45	0,38
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,80	90,0	0,4
42/41	хлеб ржаной/пшеничный	20/15	2,87	0,49	12,64	66,50	-
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>35,00</b>	<b>30,72</b>	<b>115,29</b>	<b>874,91</b>	<b>17,18</b>
<b>Ужин</b>							
4	пудинг из творога с густым киселем	120/20	16,10	8,32	21,62	226,10	0,339
79	чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4
41	хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	38,0	-
46/47	кондитерские изделия	20	1,67	2,00	12,20	81,2	0,004
	<b>Всего</b>	<b>360</b>	<b>30,21</b>	<b>13,35</b>	<b>52,74</b>	<b>389,65</b>	<b>5,794</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1645</b>	<b>81,60</b>	<b>63,80</b>	<b>240,78</b>	<b>1807,23</b>	<b>25,004</b>

День 5 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	С
<b>Завтрак</b>								
	1	2	3	4	5	6	7	
99	каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95	
80	чай сладкий с лимоном	180	10,8	2,75	11,70	44,35	5,4	
3	бутерброд с варёной сгущенкой	30/10	2,56	1,01	15,27	81,0	0,1	
	<b>Всего</b>	<b>420</b>	<b>20,00</b>	<b>11,35</b>	<b>55,10</b>	<b>329,35</b>	<b>7,45</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
251	йогурт	150	4,35	4,86	6,00	88,50	1,19	
<b>Обед</b>								
4	салат из свежей капусты и моркови	60	0,98	6,05	6,37	80,84	27,93	
154	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,90	8,64	12,34	166,90	15,5	
206/35	гречка отварная, гуляш	215	25,02	24,34	46,69	253,66	5,2	
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90,0	0,4	
42/41	хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,92	0,84	21,66	114,0	-	
	<b>Всего</b>	<b>715</b>	<b>41,30</b>	<b>39,87</b>	<b>110,86</b>	<b>705,40</b>	<b>49,03</b>	
<b>Ужин</b>								
206	макаронные изделия, отварные со сливочным маслом и сыром	135/15	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	
41	хлеб пшеничный	15	1,23	0,21	5,42	28,5	-	
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0	
	<b>Всего</b>	<b>445</b>	<b>21,72</b>	<b>13,37</b>	<b>49,63</b>	<b>337,85</b>	<b>52,54</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1730</b>	<b>87,37</b>	<b>69,45</b>	<b>221,59</b>	<b>1461,10</b>	<b>110,21</b>	

УТВЕРЖДАЮ

День 6 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	1	2	3	4	5	6	7
160	каша манная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88
252	кофейный напиток на сгущённом молоке	180	2,0	2,3	17,0	102,0	0,35
45	бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0	0,01
	<b>Всего</b>	<b>418</b>	<b>11,76</b>	<b>10,61</b>	<b>72,36</b>	<b>437,92</b>	<b>1,24</b>
<b>Второй завтрак</b>							
251	снежок	150	4,35	4,86	6,00	88,50	1,19
<b>Обед</b>							
4	салат из квашеной капусты	45	0,6	3,0	4,02	45,6	10,704
63	суп крестьянский со сметаной	200/4	2,47	1,65	13,46	93,92	7,22
241	гороховое пюре, гуляш	215	25,53	20,29	32,64	277,32	-
42/41	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,80	90,0	0,4
	хлеб ржаной/пшеничный	30/50	6,56	1,12	28,88	152,0	-
	<b>Всего</b>	<b>724</b>	<b>35,64</b>	<b>26,06</b>	<b>102,80</b>	<b>658,84</b>	<b>18,324</b>
<b>Ужин</b>							
31	вареники с творогом	130	10,71	2,75	19,7	146,49	-
46/47	кондитерские изделия	20	1,67	2,0	12,2	81,2	0,004
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0
	<b>Всего</b>	<b>430</b>	<b>23,58</b>	<b>7,90</b>	<b>53,40</b>	<b>319,04</b>	<b>52,404</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1722</b>	<b>75,33</b>	<b>49,43</b>	<b>234,56</b>	<b>1504,30</b>	<b>73,158</b>

День 7 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	1	2	3	4	5	6	7	
67	каша рисовая молочная	200	5,0	8,2	30,3	215,0	0,22	
80	чай сладкий с лимоном	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	
44	бутерброд с сыром	30/11	6,45	4,53	19,64	146,16	0,11	
	<b>Всего</b>	<b>421</b>	<b>22,25</b>	<b>15,48</b>	<b>61,64</b>	<b>405,51</b>	<b>5,73</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
251	ряженка	150	4,35	4,86	6,00	88,50	1,19	
<b>Обед</b>								
9	салат из свежей моркови	60	0,76	6,72	6,92	91,2	1,33	
42	суп картофельный с клецками с мясом кур	200/10	6,6	3,32	18,3	140,7	4,24	
153	жаркое по-домашнему	180	20,8	21,84	22,43	357,84	8,17	
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,80	90,0	0,4	
42/41	хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,92	0,84	21,66	114,0	-	
	<b>Всего</b>	<b>690</b>	<b>33,56</b>	<b>32,72</b>	<b>93,11</b>	<b>793,74</b>	<b>14,14</b>	
<b>Ужин</b>								
201	рагу из овощей	180	2,9	9,52	15,39	159,75	3,672	
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,70	44,35	5,4	
41	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	57,0	-	
46/47	кондитерские изделия	20	1,67	2,0	12,2	81,2	0,004	
	<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>17,83</b>	<b>14,69</b>	<b>50,12</b>	<b>342,30</b>	<b>9,076</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1671</b>	<b>77,99</b>	<b>67,75</b>	<b>210,87</b>	<b>1630,05</b>	<b>30,136</b>	

День 8 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У	5	6		
<b>Завтрак</b>									
	1	2	3	4	5	6	7		
165	каша пшеничная молочная	200	4,21	6,25	21,27	158,79	0,85		
252	кофейный напиток на сгущённом молоке	180	2,0	2,3	17,0	102,0	0,35		
45	бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	92,0	0,01		
	<b>Всего</b>	<b>418</b>	<b>7,75</b>	<b>8,71</b>	<b>51,43</b>	<b>352,79</b>	<b>1,21</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
251	йогурт	150	4,35	4,86	6,0	88,5	1,19		
<b>Обед</b>									
58	салат картофельный с зелёным горошком	60	1,37	5,12	4,84	70,65	4,98		
26	щи с мясом кур	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54		
174/204	ёжики мясные в томатном соусе, с макаронными изделиями	80/135	15,07	31,24	35,33	481,46	2,6		
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90,0	0,4		
42/41	хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,92	0,84	21,66	114,0	-		
	<b>Всего</b>	<b>715</b>	<b>24,79</b>	<b>42,0</b>	<b>92,50</b>	<b>850,60</b>	<b>23,52</b>		
<b>Ужин</b>									
110	омлет натуральный	100	10,6	14,72	2,63	183,82	0,49		
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4		
41	батон молочный	30	2,46	0,42	10,83	57,0	-		
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0		
	<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>24,26</b>	<b>18,29</b>	<b>34,96</b>	<b>332,17</b>	<b>52,89</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1693</b>	<b>61,15</b>	<b>73,86</b>	<b>184,89</b>	<b>1624,06</b>	<b>178,81</b>		



День 9 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	1	2	3	4	5	6	7
44	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,0	1,0
83	кисель	180	0,02	-	18,4	73,68	-
43	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	-
	<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>8,17</b>	<b>10,17</b>	<b>53,01</b>	<b>336,68</b>	<b>1,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
251	снежок	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,86</b>	<b>6,0</b>	<b>88,5</b>	<b>1,19</b>
<b>Обед</b>							
65	свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/8	13,36	7,13	15,79	183,41	17,68
300	азу из отварного мяса	200	30,6	33,0	11,8	466,0	12,08
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90,0	0,4
42/41	хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,92	0,84	21,66	114,0	-
	<b>Всего</b>	<b>648</b>	<b>49,36</b>	<b>40,97</b>	<b>73,05</b>	<b>853,41</b>	<b>30,16</b>
<b>Ужин</b>							
2.5	пудинг творожный с рисом и сгущенным молоком	120/20	5,78	9,03	51,88	312,26	0,24
79	чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
46/47	кондитерские изделия	20	1,67	2,0	12,2	81,2	0,004
41	хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	38,0	-
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0
	<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>20,29</b>	<b>14,46</b>	<b>92,80</b>	<b>522,81</b>	<b>52,644</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1673</b>	<b>82,17</b>	<b>70,46</b>	<b>224,86</b>	<b>1801,40</b>	<b>84,994</b>

День 10 Сезон: зимний-летний периоды  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	1	2	3	4	5	6	7
155	каша молочная «Дружба» (рис + пшено)	200	6,55	8,33	35,09	241,11	1,28
250	какао с молоком сгущенным	180	1,8	2,3	17,0	100,0	0,34
44	бутерброд с сыром	30/11	26,45	4,53	19,64	146,16	0,11
	<b>Всего</b>	<b>421</b>	<b>34,8</b>	<b>15,16</b>	<b>71,73</b>	<b>487,27</b>	<b>1,73</b>
<b>Второй завтрак</b>							
251	ряженка	150	4,35	4,86	6,0	88,5	1,19
<b>Обед</b>							
10	салат из свежей капусты и кукурузы	60	1,62	6,55	6,92	81,54	28,1
2	суп куриный картофельный с крупой	200	7,72	11,02	9,64	169,98	15,9
349/206	рыба, тушенная с овощами в т/соусе, каша гречневая рассыпчатая	80/135	13,84	9,43	18,67	224,5	19,38
241	компот из сухофруктов	180	0,48	-	23,80	90,0	0,4
	хлеб ржаной/пшеничный	30/40	5,74	0,98	25,27	133,0	-
	<b>Всего</b>	<b>725</b>	<b>29,4</b>	<b>27,98</b>	<b>84,30</b>	<b>699,02</b>	<b>63,78</b>
<b>Ужин</b>							
580	булочка сладкая	60	1,78	5,68	11,77	104,54	0,66
204	макаронные изделия, отварные с сахаром и маслом сливочным	135/5	4,96	4,06	23,80	151,60	-
80	чай сладкий с лимоном	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
84	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0
	<b>Всего</b>	<b>480</b>	<b>17,94</b>	<b>12,89</b>	<b>57,07</b>	<b>347,49</b>	<b>53,06</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1776</b>	<b>86,49</b>	<b>60,89</b>	<b>219,10</b>	<b>1622,28</b>	<b>119,76</b>
	<b>итого за весь период</b>	<b>16969</b>	<b>815,77</b>	<b>652,45</b>	<b>2159,11</b>	<b>16136,20</b>	<b>876,146</b>
	<b>среднее значение за период</b>	<b>1696,9</b>	<b>81,58</b>	<b>65,25</b>	<b>215,91</b>	<b>1613,62</b>	<b>87,6146</b>