



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Челутаевский детский сад «Василёк»
Карбаинова Т.А.

Согласно № 9 от 01.02.2021

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ ЧЕЛУТАЕВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЁК»
С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
от 3 до 7 лет**

**п.Челутай 3 км.
2021 г.**

Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	9	
ДЕНЬ 1								
Завтрак								
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,89	9,91	27,1	224,16	0	185
2	Кофейный напиток с молоком Зефир	180 20	2,8	2,8	15,4 15,12	93,3 30	0,5	395
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
Обед								
1	Салат из отварной свёклы с чесноком	40	0,42	6,02	2,47	65,71	2	
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/15	7,35	5,51	27,73	243,23	5,81	81
3	Жаркое по - домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	8,54	276
4	Компот из сухофруктов	180	0,12	0	31,5	81,7	0,36	376
5	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Полдник								
1	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
2	Сосиска в тесте	100	7,49	13,79	12,38	203,25	0	
Итого за первый день:			55,07	53,52	203,18	1468,92		
ДЕНЬ 2								
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными	250	7,1	7,6	27,7	181	4,29	93

	изделиями							
2	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	30 /10	2,31 0,07	0,9 7,8	14,94 0,1	78,6 70,9	0	1
Завтрак 2	Груша	100	0,30	0,22	7,3	32,2	3,83	368
Итого:			13,29	20,21	64,89	464,58		
Обед								
1	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	250	3,17	5,45	17,5	252,5	38,1	67
3	Пельмени отварные с маслом сливочным	120/5	10,83	17,12	38,43	347,5		
4	Компот из свежих яблок	180	0,06	0	22,99	87,4	0,4	376
5	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:								
Полдник								
1	Чай с молоком	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
2	Запеканка рисовая с повидлом	120/20	4,85	4,72	61,43	298,78	0	
Итого:								
Всего:			35,66	54,08	237,28	1651,46		
ДЕНЬ 3								
Завтрак								
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,9	10,9	24,0	220	0	185
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	30 /10	2,31 0,07	0,9 7,8	14,9 0,1	78,6 70,8	0	1
Завтрак 2	Банан	100	0,9	0	12,6	53,4		368
Итого:			10,34	19,64	63,6	468,3		
Обед								
1	Суп уха из свежей рыбы	250	9,93	11,17	28,95	260,9	35,62	70
2	Гуляш в томатно-сметанном соусе	60/30	19,7	10,8	4,35	192,1	0,6	277
3	Вермишель с маслом	100/10	4,7	3,61	31,4	180,0	0	205
4	Огурец свеж./ солен.	35	0,28	0,03	0,8	4,55	14,7	19
5	Компот из чернослива с курагой	180	0,82	0,0	35,35	98	3,78	372
6	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	

Итого:			37,97	26,09	114,53	807,95		
Полдник								
1	Булочка дорожная	60	5,0	7,1	26,2	185,4	0	470
2	Чай с сахаром и молоком	150	1,56	1,6	14,3	74,5	0,45	394
Итого:			6,56	8,7	40,5	259,6		
Всего:			54,87	54,43	218,63	1535,85		
ДЕНЬ 4								
1	Каша вязкая из пшена и риса на молоке («Дружба»)	200	21,2	17,3	22,7	329,2	8,4	185
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
Итого:			24,24	26,14	49,84	550,2		
Обед								
1	Борщ с мясом	250/10	9,89	7,27	13,73	160,0	16	57
2	Котлета рыбная с томатным соусом	80/20	12,83	7,44	9,2	155,7	0,32	258
3	Картофельное пюре	180	3,83	5,8	25,7	169,9	12,47	321
4	Кисель	180	0,04	0	20,10	82,04	0,4	502
5	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:								
Полдник								
1	Песочник	50	4,38	10,78	38,04	266,48	0	
2	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
Итого:								
Всего:			58,63	58,6	171,28	1470,13		
ДЕНЬ 5								
1	Омлет	80	8,1	13,7	1,7	161,7	0,1	215
2	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,70	9,63	12,30	163,56	0,104	
Завтрак 2	Сок фруктовый абрикосовый	100	0,50	0	0	55	4	399
Итого:			17,81	27,02	28,85	482,14		
Обед								
1	Салат из зеленого горошка с луком	50	2,6	18	7,6	54,5	5	

2	Суп вермишелевый с мясом	250	2,7	3,25	17,9	110,3	3,5	82
3	Котлета мясная с томатным соусом	70/20	8,22	7,07	8,4	129,5		286
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,73	5,69	29,49	198,24		
5	Напиток из лимонов	180	0,14	0,002	15,43	61,96	5,99	
6	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			22,03	34,49	92,5	626,9		
Полдник								
1	Вареники отварные с маслом сливочным	100/5	8,09	13,27	10,92	197,65	0	164
2	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
3	Печенье	30	2,4	7,2	18,24	148,0		
Итого:								
Всего:			51,11	82,67	151,5	1468,1		
ДЕНЬ 6								
1	Каша молочная «Рябушка» (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	8,35	6,1	34,8	218,4	0,9	
2	Чай с молоком и с сахаром	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	394
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	
Итого:			13,68	17,6	72,84	473,9		
Обед								
1	Рассольник Ленинградский с мясом	250	7,89	7,46	28,03	175,7	11,7	75
2	Тефтеля мясная в томатном соусе	70/20	9,33	6,44	7,2	124,1	0	348
3	Овощи тушеные	150	4,71	6,3	20,4	151	16	137
4	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21	81,7	0,4	376
5	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			24,75	20,68	90,31	604,9		
Полдник								
1	Булочка «Российская»	80	5,62	6,4	44,42	258,66	0,01	474
2	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
Итого:			11,52	12,19	54,02	368,66		
Всего:			49,95	51,18	217,17	1447,46		
ДЕНЬ 7								

1	Каша пшённная молочная	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	185
2	Чай с молоком и с сахаром	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	394
3	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
4	Конфета	10	0,01	0,01	9,21	34,8		
Завтрак 2	Груша	100	0,30	0,22	7,3	32,2	3,83	
Итого:			10,99	17,83	64,55	428,3		
Обед								
1	Суп с клёцками с мясом	200	10,80	8,86	14,52	182,28	1,8	
2	Мясо тушёное	50	17,6	12,3	0,84	184,2	0	277
3	Капуста тушёная	180	4,3	6,3	18,2	150,1	38,6	336
4	Компот из чернослива с курагой	180	0,82	0,0	35,35	98	3,78	372
5	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			36,16	27,94	82,59	686,98		
Полдник								
1	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63		
2	Булочка домашняя	80	6,1	10,4	47,7	308,4	0	469
3	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
Итого:			11,98	15,59	48,99	384,81		
Всего:			59,13	61,36	196,13	1500,09		
ДЕНЬ 8								
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	6,74	18,83	35,02	213	0	
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
3	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,31	0,9	14,94	58,6	0	1
		/10	/0,07	/7,8	/0,1	/70,9	0	
Завтрак 2	Банан	100	0,9	0	12,6	53,4		
Итого:			10,18	27,57	74,66	441,4		
Обед								
1	Свекольник со сметаной с мясом	250/10	2,67	4,36	20,5	127,0	6,59	58
2	Рыба запечённая	100	12,87	6,3	8,1	137,75	0,2	254
3	Каша перловая рассыпчатая с томатным соусом	150/20	3,78/0,2	3,51/0,86	26,85/1,2	154,27/13,33	0,4	
4	Икра кабачковая	50	0,9	4,41	3,83	59,5	3,5	
5	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	18	68,4	0,4	376

6	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			23,36	19,92	92,16	632,35		
Полдник								
1	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,08	177
2	Чай с молоком и с сахаром	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	394
Итого:			8,5	5,9	68,6	352		
Всего:			42,04	53,39	235,42	1425,75		
ДЕНЬ 9								
1	Каша рисовая молочная	200/25	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	185
2	Чай с сахаром	180	0,19	0	17,3	54,6	0	392
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	60,00	915
Итого			10,47	24,67	75,54	438,2		
Обед								
1	Салат из солёных огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
2	Суп крестьянский с мясом	250	3,16	5,7	21,4	147,4	8,25	82
3	Плов из отварной говядины	250	20,43	19,82	53,05	472,48	2,25	
4	Компот из свежих яблок	180	0,06	0	22,99	87,4	0,4	376
5	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			26,8	29,06	112,68	815,56		
Полдник								
1	Запеканка из творога	100	16,1	12	17,2	252,2	0,3	237
2	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
Итого:			16,88	20,22	18,19	265,61		
Всего:			54,15	73,95	206,41	1519,40		
ДЕНЬ 10								
1	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3		205
2	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
3	Хлеб пшеничный с маслом	30 /10	2,31 /0,07	0,9 /7,8	14,94 /0,1	58,6 /70,9	0 0	1
Завтрак 2	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	
Итого:			11,84	16,59	74,89	474,68		
Обед								

1	Лук репчатый	5	0,22	-	-	4,1		
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	83
3	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,0		275
4	Пюре гороховое с томатным соусом	150/20	28,52	4,6	57,98	387,40	0	427
5	Компот из лимонов	180	0,08	0	19,7	78,12	2,6	374
6	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
Итого:			43,59	18,21	107,0	807,02		
Полдник								
1	Салат картофельный с маслом	100	1,71	7,32	13,14	125,70	8,91	52
2	Вафли	30	1,03	11,70	18,82	154,2		
3	Чай с молоком	180	1,9	1,92	17,16	89,4		394
Итого:			4,64	20,94	48,53	369,3		
Всего:			60,07	55,74	230,42	1651,0		

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/ Авт.- сост.:А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко. – К.:ООО «Издательство Арий», М.:2009.-680 с.
- 3.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.