





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	
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
<b>Обед</b>								
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	
<b>Полдник</b>								
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	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>55,07</b>	<b>53,52</b>	<b>203,18</b>	<b>1468,92</b>		
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Завтрак 2</b>	Груша	100	0,30	0,22	7,3	32,2	3,83	368
<b>Итого:</b>			<b>13,29</b>	<b>20,21</b>	<b>64,89</b>	<b>464,58</b>		
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого:</b>								
<b>Полдник</b>								
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	
<b>Итого:</b>								
<b>Всего:</b>			<b>35,66</b>	<b>54,08</b>	<b>237,28</b>	<b>1651,46</b>		
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Завтрак 2</b>	Банан	100	0,9	0	12,6	<b>53,4</b>		368
<b>Итого:</b>			<b>10,34</b>	<b>19,64</b>	<b>63,6</b>	<b>468,3</b>		
<b>Обед</b>								
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	

<b>Итого:</b>			<b>37,97</b>	<b>26,09</b>	<b>114,53</b>	<b>807,95</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Булочка дорожная	60	5,0	7,1	26,2	185,4	0	470
<b>2</b>	Чай с сахаром и молоком	150	1,56	1,6	14,3	74,5	0,45	394
<b>Итого:</b>			<b>6,56</b>	<b>8,7</b>	<b>40,5</b>	<b>259,6</b>		
<b>Всего:</b>			<b>54,87</b>	<b>54,43</b>	<b>218,63</b>	<b>1535,85</b>		
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>1</b>	Каша вязкая из пшена и риса на молоке («Дружба»)	200	21,2	17,3	22,7	329,2	8,4	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
<b>3</b>	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
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
<b>Итого:</b>			<b>24,24</b>	<b>26,14</b>	<b>49,84</b>	<b>550,2</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	Борщ с мясом	250/10	9,89	7,27	13,73	160,0	16	57
<b>2</b>	Котлета рыбная с томатным соусом	80/20	12,83	7,44	9,2	155,7	0,32	258
<b>3</b>	Картофельное пюре	180	3,83	5,8	25,7	169,9	12,47	321
<b>4</b>	Кисель	180	0,04	0	20,10	82,04	0,4	502
<b>5</b>	Хлеб ржаной йодированный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
<b>Итого:</b>								
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	Песочник	50	4,38	10,78	38,04	266,48	0	
<b>2</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
<b>Итого:</b>								
<b>Всего:</b>			<b>58,63</b>	<b>58,6</b>	<b>171,28</b>	<b>1470,13</b>		
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>1</b>	Омлет	80	8,1	13,7	1,7	161,7	0,1	215
<b>2</b>	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,85	101,88	10,54	397
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,70	9,63	12,30	163,56	0,104	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый абрикосовый	100	0,50	0	0	55	4	399
<b>Итого:</b>			<b>17,81</b>	<b>27,02</b>	<b>28,85</b>	<b>482,14</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	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	
<b>Итого:</b>			<b>22,03</b>	<b>34,49</b>	<b>92,5</b>	<b>626,9</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого:</b>								
<b>Всего:</b>			<b>51,11</b>	<b>82,67</b>	<b>151,5</b>	<b>1468,1</b>		
<b>ДЕНЬ 6</b>								
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
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	
<b>Итого:</b>			<b>13,68</b>	<b>17,6</b>	<b>72,84</b>	<b>473,9</b>		
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>24,75</b>	<b>20,68</b>	<b>90,31</b>	<b>604,9</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>11,52</b>	<b>12,19</b>	<b>54,02</b>	<b>368,66</b>		
<b>Всего:</b>			<b>49,95</b>	<b>51,18</b>	<b>217,17</b>	<b>1447,46</b>		
<b>ДЕНЬ 7</b>								

1	Каша пшённая 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		
<b>Завтрак 2</b>	Груша	100	0,30	0,22	7,3	32,2	3,83	
<b>Итого:</b>			<b>10,99</b>	<b>17,83</b>	<b>64,55</b>	<b>428,3</b>		
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>36,16</b>	<b>27,94</b>	<b>82,59</b>	<b>686,98</b>		
<b>Полдник</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>11,98</b>	<b>15,59</b>	<b>48,99</b>	<b>384,81</b>		
<b>Всего:</b>			<b>59,13</b>	<b>61,36</b>	<b>196,13</b>	<b>1500,09</b>		
<b>ДЕНЬ 8</b>								
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	
<b>Завтрак 2</b>	Банан	100	0,9	0	12,6	<b>53,4</b>		
<b>Итого:</b>			<b>10,18</b>	<b>27,57</b>	<b>74,66</b>	<b>441,4</b>		
<b>Обед</b>								
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

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

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	
<b>Итого:</b>			<b>43,59</b>	<b>18,21</b>	<b>107,0</b>	<b>807,02</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>4,64</b>	<b>20,94</b>	<b>48,53</b>	<b>369,3</b>		
<b>Всего:</b>			<b>60,07</b>	<b>55,74</b>	<b>230,42</b>	<b>1651,0</b>		

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.