

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 23 комбинированного вида»

№ 27 от 23.04.2021г.

/О.В. Клюкина



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 23 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
(КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ, ЛЕЧЕБНОЕ, ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ)**

Используемая литература:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – М., «Дели принт», 2011 г.

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая (на воде)	200	2.59	2.32	19.44	109.00	0.50	441
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		5.95	2.94	46.13	234.40	0.53	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	0.21	0.24	5.58	25.5	0	801
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.35	0.35	27.25	113.50	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Щи из свежей капусты с картоф.	250	1.7	4.82	6.69	76.94	20.03	67
Котлета мясная рубленая из говяд	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Рагу из овощей	200	2.71	12.14	36.51	186.00	1.30	137
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		22.38	33.09	99.92	661.73	30.07	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Мясо тушеное	90	15.42	12.41	3.96	189.21	0.03	277
Картофель отварной	150	3.13	4.75	25.31	156.50	18.34	324
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.32	0.00	16.20	36.80	10.40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		22.52	17.81	72.73	511.30	37.00	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		51.20	54.19	246.03	1 520.93	68.37	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная (на воде)	200	1.80	6.37	21.67	151.21	0.70	463
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		5.16	6.99	48.36	276.61		
2 ЗАВТРАК							
Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.02	24.99	102.00	0.40	376
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.5	2.36	14.88	86.76	0	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1.90	2.38	39.87	188.76	0.40	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Борщ с капустой и картофелем	250	2.91	8.76	7.74	80.68	2.29	57
Бефстроганов из отварного мяса	80	10.34	8.29	2.19	124.70	0.10	278
Каша гречневая с растит.маслом	150	5.00	4.10	24.84	156.26	0.00	476
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		21.98	21.89	73.71	538.43	11.36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	60	1.00	0.00	4.00	24.00	2.20	602
Тефтели мясные рубленые запеч.	70	12.44	10.24	12.56	173.92	0.12	282
Пюре картофельное (без молока)	150	3.13	4.75	25.31	156.50	18.34	324
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (банан)	100	0.75	0.25	10.50	47.50	2.50	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		20.68	15.86	79.06	527.32	23.19	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		49.72	47.12	241.00	1 531.12	34.95	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая (на воде) с сахаром	200	3.30	3.62	18.14	118.25	0.00	412
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		6.66	4.24	44.83	243.65	0.03	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.5	2.36	14.88	86.76	0	804
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1.64	2.47	36.55	174.76	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Суп из овощей на воде	250	1.74	4.89	8.48	134	10.29	202
Котлеты мясные запечённые	80	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00	287
Рис отварной	120	3.72	4.16	38.72	207	0	315
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		18.31	15.68	129.37	779.79	18.89	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Тефтели мясные с рисом (2-й вариант)	90	17.93	7.47	23.05	185.00	0.03	287
Свекла отварная с раст.маслом	150	1.7	2.08	10.5	104	0.98	640
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (груша)	100	0.20	0.00	9.80	21.00	2.50	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		23.19	10.17	70.04	435.40	3.54	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		49.80	32.56	280.79	1 633.60	23.23	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша сборная (на воде) жидкая	200	8.14	9.68	25.00	273.00	1.46	168
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.50	10.30	51.69	398.40	1.49	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	0.21	0.24	5.58	25.5	0	801
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.35	0.35	27.25	113.50	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Щи из свежей капусты с картоф.	250	1.7	4.82	6.69	76.94	20.03	67
Тефтели мясные запечёные	80	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00	287
Каша гречневая с растит.маслом	150	5.00	4.10	24.84	156.26	0.00	476
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		19.55	15.55	113.70	671.99	28.63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша рисовая (на воде)	200	1.80	6.37	21.67	151.21	0.70	№463
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.32	0.00	16.20	36.80	10.40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		5.48	6.99	64.56	313.41	11.13	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		36.88	33.19	257.20	1 497.30	42.02	

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая жидкая (на воде)	200	1.75	5.25	17.80	125.50	0.50	425
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		5.11	5.87	44.49	250.90	0.53	
2 ЗАВТРАК							
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
Кондитерские изд. без крема (печенье)	20	1.5	2.36	14.88	86.76	0	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1.64	2.47	36.55	174.76	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Свекольник (без яйца, без смет)	200	1.15	2.27	8.71	81.60	6.60	122
Плов(из говядины)	180	6.11	15.38	37.32	325.08	4.91	261
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		11.25	18.30	88.29	594.08	20.11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Мясо отварное	60	16.81	2.26	0.30	89.00	0.03	273
Пюре карт. (без молока с раст.масл.)	150	3.13	4.75	25.31	156.50	18.34	324
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.32	0.00	16.20	36.80	10.40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		23.91	7.66	69.07	411.09	37.00	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		41.91	34.30	238.40	1 430.83	58.41	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая жидкая (на воде)	200	1.75	5.25	17.80	125.50	0.50	425
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		5.11	5.87	44.49	250.90	0.53	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	0.21	0.24	5.58	25.5	0	801
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.35	0.35	27.25	113.50	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.70	4.82	6.69	76.94	20.03	67
Суфле печёночное	100	10.57	12.43	5.29	154.00	0.11	287
Рис с овощами	150	3.72	4.16	38.72	207	0	315
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		19.98	22.06	92.96	628.73	28.74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Мясо отварное	60	16.81	2.26	0.30	89.00	0.03	273
Картофель отварной	150	3.13	4.75	25.31	156.50	18.34	324
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.00	41.10	91.00	10.00	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		25.09	7.66	93.97	465.29	36.60	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		50.53	35.94	258.67	1 458.42	66.64	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая жидкая (на воде)	200	1.80	6.37	21.67	151.21	0.70	463
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		5.16	6.99	48.36	276.61	0.73	
2 ЗАВТРАК							
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.5	2.36	14.88	86.76	0	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1.64	2.47	36.55	174.76	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Суп картофельный с фасолью	200	4.39	4.22	13.06	103.56	7.65	81
Мясо тушеное	60	16.81	2.26	0.30	89.00	0.03	273
Пюре карт. (без молока с раст.масл.)	150	3.13	4.75	25.31	156.50	18.34	324
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		28.32	11.88	80.93	539.85	34.62	
УЖИН							
Каша гречневая (на воде)	250	1.75	5.25	17.80	125.50	0.50	425
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.32	0.00	16.20	36.80	10.40	368
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		5.43	5.87	60.69	287.70	10.93	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		40.55	27.21	226.53	1 278.92	47.05	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая (на воде) с сахаром	200	3.30	3.62	18.14	118.25	0.00	412
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		6.66	4.24	44.83	243.65	0.03	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд. без крема (печенье)	20	1.5	2.36	14.88	86.76	0	804
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1.64	2.47	36.55	174.76	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно (огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Суп из овощей на воде	250	1.74	4.89	8.48	134	10.29	202
Котлеты мясные	80	18.23	13.67	4.87	215.43	8.54	235
Рагу овощное	200	2.71	16.14	36.51	281.00	0.30	220
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		26.67	35.35	92.12	821.22	27.73	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	60	1.24	0.08	4.16	22.32	4.00	602
Бефстроганов из отварного мяса	80	9.51	12.43	13.29	171.64	0.10	278
Картофель отварной	150	3.13	4.75	25.31	156.50	18.34	324
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (банан)	100	1.73	0.80	24.15	109.25	5.75	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		18.97	18.68	93.60	585.11	28.22	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53.94	60.74	267.10	1 824.74	56.75	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая (на воде) с сахаром	200	4.39	4.20	33.19	188.00	0.70	185
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		7.75	4.82	59.88	313.40	0.73	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.5	2.36	14.88	86.76	0	804
Компот из сушеных фруктов	200	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1.90	2.38	39.87	188.76	0.40	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Свекольник (без яйца, без смет)	200	1.15	2.27	8.71	81.60	6.60	122
Голубцы ленивые	200	17.68	19.35	25.33	365.00	25.04	298
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		22.56	22.36	72.98	623.39	40.61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи свежие порционно(огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Мясо отварное	60	16.81	2.26	0.30	89.00	0.03	273
Рис отварной	150	3.72	4.16	38.72	207	0	315
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.32	0.00	16.20	36.80	10.40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		24.50	7.07	82.48	461.59	18.66	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		56.71	36.63	255.21	1 587.14	60.40	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная (на воде)	200	5.59	5.90	26.32	208.30	0.70	334
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.95	6.52	53.01	333.70	0.73	
2 ЗАВТРАК							
Компот из свежих фруктов	200	0.14	0.11	21.67	88.00	0.77	372
Кондитерские изд. без крема (сушка)	20	0.21	0.24	5.58	25.5	0	801
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.35	0.35	27.25	113.50	0.77	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно (огурец)	60	0.29	0.03	0.57	3.39	8.20	514
Суп гороховый с гречками	260	5.49	5.27	16.32	134.70	5.81	81
Бефстроганов из отварного мяса	90	10.34	8.29	2.19	124.70	0.10	278
Пюре карт. (без молока с раст.масл.)	150	3.13	4.75	25.31	156.50	18.34	324
Компот из сушеных фруктов	200	0.4	0.02	24.99	102	0.4	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		22.95	18.96	86.08	606.69	32.85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Биточки мясные рубленые запеч.	70	12.44	10.24	12.56	173.92	0.12	282
Капуста тушеная	180	3.75	9.86	17.25	144.00	14.52	132
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.00	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.32	0.00	16.20	36.80	10.40	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		19.87	20.72	72.70	480.12	25.07	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		52.12	46.55	239.04	1 534.01	59.42	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	49.72	47.12	241.00	1 531.12	34.95
2	51.20	54.19	246.03	1 520.93	68.37
3	49.80	32.56	280.79	1 633.60	23.23
4	36.88	33.19	257.20	1 497.30	42.02
5	41.91	34.30	238.40	1 430.83	58.41
6	50.53	35.94	258.67	1 458.42	66.64
7	40.55	27.21	226.53	1 278.92	47.05
8	53.94	60.74	267.10	1 824.74	56.75
9	56.71	36.63	255.21	1 587.14	60.40
10	52.12	46.55	239.04	1 534.01	59.42
Итого за весь период	483.36	408.43	2 509.97	15 297.01	517.24
Среднее значение за период	48.34	40.84	251.00	1 529.70	51.72