

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №45»
Т. Н. Григорьевская

Приказ от 13.06 2023 г. № 68



Примерное основное (организованное)
двухнедельное меню
на летне – осенний сезон
для детей, посещающих МДОУ
«Детский сад №45»

2023 г.

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Понедельник – 1 день	Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» на молоке	150/150	7,16	8,98	28,83	227,19	545,14
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Печенье	30/30	1,87	2,45	18,60	104,25	
	Обед	Салат из свежей моркови	40/50	0,57	5,05	4,53	66,33	663,34
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25/180/25	6,7	5,26	12,9	174,66	
		Рулет мясной с яйцом	60/80	11,06	7,46	4,48	129,38	
		Картофельное пюре	110/130	3,19	6,06	23,29	160,46	
		Компот из смеси сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
		Сдоба	60/60	3,54	2,76	26,54	145,11	
	обыкновенная(плюшка)							
	Полдник	Чай с сахаром	180/180	-	-	15,04	60,12	
		Итого						1500,00

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Вторник – 2 день	Завтрак	Каша манная молочная	150/150	6,20	7,08	30,9	214,98	602,41
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Фрукты свежие	100/100	0,4	0,4	10,4	45	
	Обед	Салат из свежих овощей(огурцов)	40/60	0,43	6,05	1,8	62,16	758,59
		Щи из свежей капусты	180/180	1,26	3,58	5,58	83	
		Котлета мясная	60/80	10,68	11,72	5,74	176,75	
		Макароны отварные с соусом	110/30 130/50	3,68/0,54	3,53/1,86	23,55/3,46	140,73/33,45	
		Сок	180/180	1,0	0,2	20,20	92	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
		Пряник	40/40	2,36	1,88	30,0	146,4	
	Чай с сахаром с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,50		
	Полдник	Итого						1594,44

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Среда – 3 день	Завтрак	Запеканка пшениная с творогом	130/40 150/40	10,93	8,4	35,22	346,83	588,26
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
	Обед	Салат из свежих овощей(огурцы и помидоры)	40/60	0,51	6,04	2,28	65,25	735,49
		Суп рыбный с крупями	180/180	7,61	2,37	3,86	92,9	
		Котлета рыбная	60/80	10,36	1,93	6,79	85,93	
		Рис, соус томатный	110/30 130/50	2,59/0,54	3,39/1,86	26,85/3,46	150,12/33,45	
		Компот из смеси сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
	Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60/60	3,54	2,76	26,54	145,11	225
		Чай с сахаром с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,50	
			Итого					

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Четверг – 4 день	Завтрак	Каша гречневая жидкая	150/150	9,15	12,65	32,89	285,31	548,87
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Зефир/пастила	60/50	0,78 0,25	0,92 -	19,33 40	99,12 81	
	Обед	Салат из свежих овощей(из капусты с морковью)	40/60	0,98	6,37	2,28	80,96	831,1
		Рассольник домашний	180/180	3,61	8,14	23,4	149,6	
		Жаркое по-домашнему	130/160	17,4	14,39	20,37	392,02	
		Кисель	180/180	1,36	-	29,02	121,52	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
	Полдник	Ватрушка	60/60	3,73	2,0	23,44	126,51	239,01
		Чай с сахаром/чай с лимоном	180/180	0,07	0,01	15,31	62,50	
			Итого					

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Пятница - 5 день	Завтрак	Пудинг из творога паровой с соусом	130/40 150/40	18,88	5,17	17,44	147,22	511,57
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Печенье	30/30	1,87	2,45	18,6	104,25	
	Обед	Салат из свежих овощей(огурцы, помидоры)	40/60	0,51	6,04	2,28	65,25	789,43
		Суп картофельный с клёцками	180/25 180/25	3,75	3,29	16,83	111,93	
		Тефтели	60/80	9,16	13,53	9,44	196,14	
		Капуста тушеная	120/150	3,93	4,85	20,17	87,16	
		Компот из смеси сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
	Полдник	Сдоба обыкновенная(плюшка)	60/60	3,54	2,76	26,54	145,11	280,0
		Чай с сахаром с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,50	
			Итого					

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Понедельник – 6 день	Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» на молоке	150/150	7,16	8,98	28,83	227,19	587,29
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Пряник	40/40	2,36	1,88	30,0	146,4	
	Обед	Салат из свежих овощей(помидоры)/икра кабачковая	40/60 30/40	0,60 0,60	6,09 2,35	1,8 3,85	68,35 39	698,86
		Суп картофельный с макаронными изделиями	180/180	2,82	2,86	21,76	124	
		Плов из отварной птицы	120/150	26,43	32,20	29,17	639,51	
		Сок	180/180	1,0	0,20	20,20	92	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87,0	
		Ватрушка	60/60	11,45	16,88	58,04	126,51	
	Полдник	Чай с сахаром	180/180	-	-	15,04	60,12	253,2
		Итого						1539,35

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углево-ды	Калории	Калории всего
Вторник – 7 день	Завтрак	Каша манная молочная	150/150	6,20	7,08	30,9	214,98	502,41
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Фрукты свежие	100/100	0,4	0,4	10,40	45	
	Обед	Салат из свежей моркови	40/50	0,57	5,05	4,53	66,33	706,54
		Борщ из свежей капусты	180/180	1,38	4,56	7,24	104,16	
		Котлета мясная	60/80	10,36	1,93	6,79	176,75	
		Картофельное пюре	110/130	3,19	6,06	23,29	160,46	
		Компот из смеси сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
	Полдник	Конфеты	20/30	96	-	-	380,0	442,5
		Чай с сахаром с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,50	
		Итого						1651,45

Среда – 8 день

д/н	Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего	
	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом с соусом	130/40 150/40	6,81	7,97	36,6	327,15	590,59
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Пастила	50/50	0,25	-	40,0	81,0	
	Обед	Салат из свежих овощей(огурцы, помидоры)	40/60	0,51	6,04	2,28	65,25	786,89
		Суп картофельный с рыбой	180/180	7,61	2,96	4,82	92,99	
		Суфле паровое из отварной рыбы	60/80	17,46	17,42	4,95	246,24	
		Гречка отварная с соусом	110/30 130/50	2,59/0,54	3,39/1,86	26,85/3,46	150,12/33,45	
		Компот из смеси сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
	Полдник	Ватрушка	60/60	3,73	2,0	23,44	126,51	248
		Чай с сахаром с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,50	
		Итого						1625,48

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Четверг 9 день	Завтрак	Каша пшенная молочная	150/150	7,79	9,89	35,91	266,89	633,42
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Печенье	30/30	1,87	2,45	18,60	104,25	
	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40/60	0,98	6,05	6,37	80,96	752,57
		Суп крестьянский с крупой	180/180	1,66	5,56	11,1	140,58	
		Суфле из отварной печени	60/80	17,46	17,42	4,95	246,24	
		Картофельное пюре	110/130	3,19	6,06	23,29	160,46	
		Компот из смеси сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
	Полдник	Пряник	40/40	2,36	1,88	30,0	146,4	283,4
		Чай с сахаром/ чай с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,5	
			Итого					

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Пятица - 10 дней	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/150	5,54	9,03	32,49	236,20	495,9
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/10 20/10/15	5,01	8,16	7,42	123,14	
		Фрукты свежие	100/100	0,4	0,4	10,40	46	
	Обед	Салат из свежих овощей (огурцы)	40/60	0,43	6,05	1,8	62,16	766,46
		Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	180/180	1,68	2,79	9,8	98,78	
		Гуляш из мяса	60/20 80/40	18,56	20,72	5,77	283,79	
		Макароны отварные	110/130	3,68	3,53	23,55	140,73	
		Сок	180/180	1,0	0,20	20,20	92	
		Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
	Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60/60	3,54	2,76	26,54	145,11	343,82
		Чай с сахаром/ чай с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	61,62	
		Итого						1570,18