

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №4



Т.Н.Григорьевская

Приказ от 01.12.2023 г. № 115

Примерное двухнедельное меню
на зимне – весенний сезон
для детей, посещающих МДОУ
«Детский сад №45»

2023 г.

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углево ды	Калории	Калори и всего
Понедельник – 1 день	Завтрак	Суп молочный с макар.изд	150/150	5,71	5,25	17,25	143,13	326,05/ 356,83
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/123,14	
	Обед	Салат из свеклы отварной	40/60	0,85	2,54	4,65	33,95/45,27	865,33/ 1058,28
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25 180/25	6,7	5,26	12,9	174,66	
		Плов из отварной птицы	120/150	26,43	32,20	29,17	479,63/639,51	
		Компот из сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87,0	
	Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60/60	3,54	2,76	26,54	145,11	247,11
		Молоко кипяченое	180/180	5,48	4,88	9,07	102,00	
Итого							1438,49/ 1622,22	

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углево ды	Калории	Калори и всего
Вторник – 2 день	Завтрак	Каша манная молочная	150/150	6,20	7,08	30,9	214,98	425,63/ 456,41
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/123,14	
	Обед	Консервированный огурец	30/40	0,17	-	0,08	7,2/9,6	488,99/ 580,52
		Суп рыбный с крупами	180/180	7,61	2,37	3,86	92,9	
		Котлета рыбная	60/80	10,36	1,93	6,79	64,45/85,93	
		Гречка отварная, соус томатный	110/30 130/50	2,59/0, 54	3,39/1,8 6	26,85/3, 46	112,59/25,08 150,12/33,45	
		Кисель	180/180	1,36	-	29,02	121,52	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87	
	Полдник	Омлет с кабачковой икрой/зеленым горошком	90/30 130/40	11,2/0, 6	17,2/2,3 5	3,04/3,8 5	158,82/29,25 211,76/39,0	250,57/ 313,26
		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
Среда – 3 день	Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» на молоке	150/150	7,79	9,89	35,91	266,89	477,54/ 508,32
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/123,14	
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/180	2,82	2,86	21,76	124	708,05/ 865,45
		Печень по-строгановски	60/80	23,32	28,95	4,70	277,61/ 370,15	
		Картофельное пюре	110/130	3,19	6,06	23,29	120,35/ 160,46	
		Консервированный помидор	40/50	0,7	0,1	2,1	9/12	
		Компот из сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87,0	
	Полдник	Печенье/ пряник	30/30 40/40	1,87 2,36	2,45 1,88	18,6 30,0	104,25/ 146,4	166,75/ 208,9
		Чай с сахаром лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,50	
		Итого						1352,34/ 1582,67

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Четверг – 4 день	Завтрак	Крупеник с соусом	130/150	11,42	11,47	28,27	261,89/ 349,19	472,54/ 590,62
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/123,14	
	Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40/60	1,14	6,07	3,76	55,7/74,26	626,78/ 745,33
		Рассольник домашний	180/180	3,61	8,14	23,4	149,6	
		Рулет мясной с яйцом	60/80	11,06	7,46	4,48	97,04/129,38	
		Рис отварной, соус томатный	110/30 130/50	2,59/0,54	3,39/1,86	26,85/3,46	112,59/25,08 150,12/33,45	
		Кисель	180/180	1,36	-	29,02	121,52	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87	
	Полдник	Пряник	40/40	2,36	1,88	30	146,4	206,52
		Чай с сахаром	180/180	-	-	15,04	60,12	
		Итого						1305,84/ 1542,47

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Пятница - 5 день	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/150	5,54	9,03	32,49	236,20	419,20/ 476,9
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/123,14	
	Обед	Салат из свеклы	40/60	0,85	2,54	4,65	33,95/45,27	628,48/ 810,26
		Щи из капусты с картофелем	180/180	1,26	3,58	5,58	83,0	
		Суфле из мяса птицы	60/80	24,65	28,55	1,67	271,7/362,26	
		Макароны отварные	110/130	3,68	3,53	23,55	105,55/ 140,73	
		Сок	180/180	1,0	0,20	20,20	69/92	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87	
	Полдник	Вареники ленивые с соусом	130/150	22,74	6,87	23,25	184,39/ 245,85	289,51/ 350,97
		Чай с сахаром	180/180	-	-	15,04	60,12	
		Фрукты свежие	100/100	0,4	0,4	10,40	45	
		Итого						1337,19/ 1638,13

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Понедельник – 6 день	Завтрак	Каша манная молочная	150/150	6,20	7,08	30,9	214,98	397,9/ 428,68
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/123,14	
	Обед	Салат из свеклы	40/60	0,85	2,54	4,65	33,95/45,27	479,76/ 561,86
		Суп картофельный с клецками	180/25 180/25	3,75	3,29	16,83	111,93	
		Тефтели с соусом	60/30 80/50	9,16	13,53	9,44	147,11/ 196,14	
		Кисель	180/180	1,36	-	29,02	121,52	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87	
	Полдник	Каша гречневая с сахаром/ Печенье	110/130/ 30/30	8,73/ 1,87	5,43/ 2,45	4 18,6	197,86/ 263,81/ 104,25	362,28/ 428,18
		Чай с сахаром	180/180	-	-	15,04	60,12	
		Итого						1239,94/ 1418,72

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории	Калории всего
Вторник – 7 день	Завтрак	Суп молочный с макар.изд	150/150	5,71	5,25	17,25	143,13	353,78/ 384,56
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	118,29	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/ 123,14	
	Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40/60	1,14	6,07	3,76	55,7/74,26	624,88/ 795,9
		Суп картофельный с рыбой	180/180	7,61	2,96	4,82	69,74/ 92,99	
		Суфле паровое из отварной рыбы	60/80	17,46	17,42	4,95	184,68/ 246,24	
		Рис отварной, соус томатный	110/30 130/50	2,59/0, 54	3,39/1,8 6	26,85/3, 46	112,59/25,08 150,12/33,45	
		Компот из сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87,0	
	Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60/60	3,54	2,76	26,54	145,11	252,61
		Чай с сахаром, с лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	62,50	
		Фрукты свежие	100/100	0,4	0,4	10,40	45	
		Итого						1231,27/ 1433,07

д/н	Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Среда – 8 день	Завтрак	Крупеник с соусом	130/150	11,42	11,47	28,27	472,54/ 590,62
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	
	Обед	Салат из свеклы	40/60	0,85	2,54	4,65	580,02/ 699,94
		Суп с бобовыми(гороховый)	180/180	1,68	2,79	9,8	
		Зразы из мяса с манной кашей	60/80	10,23	8,25	14,58	
		Макаронь отварные с соусом	110/30 130/50	3,68/ 0,54	3,53/ 1,86	23,55/ 3,45	
		Кисель	180/180	1,36	-	29,02	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	
		Оладьи с маслом/сахаром	120	11,45	16,88	58,04	
	Полдник	Чай с сахаром.	180/180	-	-	15,04	484,15
		Итого					1536,71/ 1774,71

д/н	Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Четверг - 9 день	Завтрак	Запеканка пшеничная с творогом, соусом	130/150	10,93	8,4	35,22	556,78/ 587,56
		Какао с молоком	180/180	2,61	0,45	25,95	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	
	Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40/60	1,14	6,07	3,76	672,81/ 862,35
		Борщ из свежей капусты	180/180	1,38	4,56	7,24	
		Пюре картофельно-гороховое с маслом	110/130	7,4	4,33	24,51	
		Котлета мясная	60/80	10,68	11,72	5,74	
		Сок	180/180	1,0	0,20	20,20	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	
	Полдник	Печенье/пряник	30/30 40/40	1,87 2,36	2,45 1,88	18,6 30,0	265,87/ 289,9
		Чай с сахаром лимоном	180/180	0,06	0,01	15,25	
		Зефир/пастила	60/60 50/50	0,76/ 0,25	0,92/ -	19,33/ 40	
		Итого					1495,46/ 1715,78

д/н		Наименование	Выход 1-3/3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Калории всего
Пятница - 10 день	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/150	5,54	9,03	32,49	236,20	419,12/ 449,9
		Кофейный напиток с молоком	180/180	2,79	0,04	19,80	90,56	
		Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15 20/10/15	5,01	8,16	7,42	92,36/123,14	
	Обед	Салат из свеклы	40/60	0,85	2,54	4,65	33,95/45,27	580,55/ 689,94
		Суп крестьянский с крупой	180/180	1,66	5,56	11,1	140,58	
		Ленивые голубцы с соусом	120/30 150/50	11,44/ 0,54	11,67/ 1,86	8,59/ 3,46	203,85/25,08 271,8/33,45	
		Компот из сухофруктов	180/180	0,56	-	27,40	111,84	
		Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	65,25/87,0	
	Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60/60	3,54	2,76	26,54	145,11	247,11
		Молоко кипяченое	180/180	5,48	4,88	9,07	102,00	
		Итого						1246,78/ 1386,95