

Утверждено:

Приказом по МБДОУ детский сад  
«Колокольчик» с.Тербуны  
от 26.05.2021г. №144

Заведующий *Мешкова* Е.В.Мешкова

**Примерное двухнедельное меню**  
**возрастная категория: от 1,5 до 8 лет**

Утверждено:

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда грамм	Пищевые вещества грамм			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День1</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Каша гречневая с молоком	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	1
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,15	2,61	21,00	123,60	2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,09</b>	<b>10,82</b>	<b>71,10</b>	<b>426,62</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок (фрукты)	100	0,5	-	9,1	38,0	4
Обед 12.00-13.00	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,68	3,04	4,32	53,9	5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,88	4,26	9,23	80,59	6
	Плов из говядины	50/100	17,55	16,79	25,12	325,83	7
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,4	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,04</b>	<b>24,49</b>	<b>81,11</b>	<b>643,82</b>	
Полдник 15-30-16-00	Булочка сдобная	50	3,87	3,24	24,03	141,04	9
	кисель	180	1,22	-	26,11	104,57	10
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,09</b>	<b>3,24</b>	<b>50,14</b>	<b>245,61</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,32</b>	<b>38,55</b>	<b>211,45</b>	<b>1354,05</b>	
<b>День2</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Суп молочный вермишелевый	200/2	6,72	1,56	21,72	180,08	11
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,15	2,61	21,00	123,60	2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3

	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,8/</b>	<b>4,1/</b>	<b>5,69</b>	<b>360,55</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок (фрукты)	100	0,5	-	9,1	38,00	4
Обед 12-00-13-00	Салат из отварной свеклы	60	0,83	4,34	4,55	63,0	13
	Рыбный суп	200/35	11,88	9,73	5,33	154,2	14
	Котлета из говядины	55	8,21	7,16	3,59	111,34	15
	Картофельное пюре	120/6	2,59	5,26	18,76	134,58	16
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,40	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,04</b>	<b>26,89</b>	<b>74,67</b>	<b>646,62</b>	
Полдни к 15-30-16-00	Яйцо отварное	1ш	5,10	4,60	0,28	62,8	
	батон	40	3,08	0,96	21,36	101,6	
	чай	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,18</b>	<b>5,56</b>	<b>36,61</b>	<b>221,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,59</b>	<b>36,62</b>	<b>178,07</b>	<b>1266,40</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак 8-30-9.00	Каша пшённая молочная с маслом	200	7,84	10,36	30,39	243,48	17
	Бутерброд с маслом	40/5	3,0	1,16	21,00	105,6	18
	Кофейный напиток	180	3,08	3,49	19,98	119,31	19
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,92</b>	<b>15,01</b>	<b>71,37</b>	<b>468,39</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок(фрукты)	100	0,5	-	9,1	38,0	4
Обед 12-00-13-00	Салат из свежих огурцов	50	0,3	6,0	1,1	58,8	20
	Борщ со сметаной	200/6	2,04	6,25	13,60	116,71	21
	Котлета из говядины	55	8,21	7,16	3,59	111,34	15
	Отварная гречка	120	4,45	5,06	22,77	152,7	16
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,40	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>18,53</b>	<b>24,87</b>	<b>83,5</b>	<b>623,05</b>	
Полдни к 15030-16-00	Творожная запеканка со сметаной	100/5	13,74	17,84	35,40	357,86	22
	Молочно-кислая продукция	180	5,76	4,68	7,20	99,00	47
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>19,5</b>	<b>22,52</b>	<b>42,6</b>	<b>294,86</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,45</b>	<b>62,4</b>	<b>206,57</b>	<b>1424,3</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Каша молочная геркулесовая	200	8,26	10,61	29,23	240,89	23
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,15	2,61	21,00	129,60	2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3

	<b>итого за завтрак:</b>		<b>12,41</b>	<b>13,22</b>	<b>62,2</b>	<b>427,34</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок(фрукты)	100	0,5	-	9,10	41,00	24
Обед 12-00-13-00	Салат из свежих помидоров	50	0,5	7,6	2,3	77,3	25
	Суп пшённый с яйцом (кудрявый)	200	3,75	4,56	17,29	125,41	26
	Рыба польски(тушёная с овощами)	70/5	11,37	8,88	10,90	160,58	27
	Картофельное пюре с маслом	120/6	2,59	5,26	18,76	134,58	16
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,40	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед</b>		<b>21,74</b>	<b>26,7</b>	<b>91,69</b>	<b>681,37</b>	
Полдник 15-30-16-00	Сырники со сметаной	100/5	15,80	21,86	29,34	376,89	28
	Молочно-кислая продукция	180	4,50	5,04	19,80	144,00	47
	<b>Итого за полдник</b>		<b>19,07</b>	<b>24,76</b>	<b>31,76</b>	<b>231,78</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,72</b>	<b>64,68</b>	<b>197,75</b>	<b>1381,49</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Каша манная молочная	200	6,17	7,23	28,14	201,68	29
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,15	2,61	21,00	123,60	2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,32</b>	<b>9,84</b>	<b>64,11</b>	<b>382,13</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок (фрукты)	100	0,5	-	9,10	38,00	4
Обед 12-00-13-00	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,22	1,16	0,7	14,4	30
	Суп гороховый с гренками	200/20	6,21	4,41	29,75	183,80	31
	Биточки мясные (из птицы)	55	8,21	7,16	3,59	111,34	32
	Макаронны отварные с маслом	120/6	4,28	5,12	28,74	180,03	33
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,40	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,45</b>	<b>18,25</b>	<b>105,22</b>	<b>673,07</b>	
Полдник 15-30-16-00	Гренки	50	5,75	3,75	36,00	205,50	48
	Молочно-кислая продукция	180	3,38	3,62	20,76	123,97	47
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>3,13</b>	<b>7,37</b>	<b>56,76</b>	<b>329,47</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>35,46</b>	<b>235,13</b>	<b>1422,67</b>	

<b>День 6</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Суп молочный вермишелевый	200	6,72	1,56	21,72	180,08	11
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,15	2,61	21,00	123,60	2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,87</b>	<b>4,17</b>	<b>57,69</b>	<b>360,53</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок (фрукты)1	100	0,5	-	9,1	38,00	4
Обед 12.00-13.00	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,90	35
	Суп крестьянский со сметаной	200/5	2,62	4,41	17,38	120,01	36
	Гуляш из говядины	50/50	15,31	15,68	3,56	215,93	37
	гречка отварная с маслом	100	4,45	5,06	22,77	152,70	16
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,4	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,57</b>	<b>29,58</b>	<b>90,40</b>	<b>726,04</b>	
Полдни к 15-30-16-00	Бутерброд с джемом	40/8	2,66	1,02	23,67	118,90	49
	Кофейный напиток	180	3,08	3,49	19,98	119,31	19
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,74</b>	<b>4,51</b>	<b>43,65</b>	<b>238,21</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,68</b>	<b>38,79</b>	<b>200,84</b>	<b>1362,78</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Каша рисовая молочная	200	6,84	9,71	30,81	238,98	39
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,15	2,61	21,00	123,60	2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,99</b>	<b>12,32</b>	<b>66,78</b>	<b>419,43</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок(фрукты)	100	0,5	-	9,1	38,00	4
Обед 12-00-13-00	Салат из отварной свеклы	60	0,83	4,34	4,55	63,00	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,88	4,26	9,23	80,59	6
	Жаркое по-домашнему	120/50	14,38	14,45	16,69	244,52	40
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,4	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>20,62</b>	<b>23,45</b>	<b>53,44</b>	<b>571,61</b>	
Полдни к 15-30-16-00	Ватрушка с творогом(повидлом)	75	8,87	3,33	52,40	274,5	41
	кисель	180	1,22	-	26,11	104,57	10
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>10,09</b>	<b>3,33</b>	<b>78,51</b>	<b>379,07</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,2</b>	<b>39,1</b>	<b>207,83</b>	<b>1408,11</b>	

<b>День 8</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Каша молочная «Дружба»	200	5,23	7,57	27,75	200,18	42
	Бутерброд с маслом	40/5	3,0	1,16	21,00	105,60	18
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,23</b>	<b>8,73</b>	<b>63,72</b>	<b>362,63</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок(фрукты)	100	0,5	-	9,1	38,00	4
Обед 12-00-13-00	Салат из огурцов	50	0,3	6,0	1,1	58,8	20
	Рассольник со сметаной	200/4	5,20	4,99	15,67	128,43	43
	Биточки рыбные	70	11,37	8,88	10,90	160,58	44
	Рис отварной	100	2,74	4,93	25,26	161,34	45
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,40	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,64</b>	<b>25,2</b>	<b>95,37</b>	<b>692,65</b>	
Полдни к 15-30-16-00	Творожная запеканка со сметаной	100/5	13,74	17,84	35,40	357,86	22
	Какао с молоком	180	3,38	3,62	20,76	123,97	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>17,12</b>	<b>21,46</b>	<b>56,16</b>	<b>319,83</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,49</b>	<b>5,47</b>	<b>207,83</b>	<b>1413,11</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак 8-30-9-00	Каша манная молочая	200	6,17	7,23	28,14	201,68	29
	Бутерброд с маслом	40/5	2,55	0,99	17,85	89,76	18
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,72</b>	<b>8,22</b>	<b>60,96</b>	<b>348,29</b>	
Второй завтрак 10-30-11-00	Сок(фрукты)	100	0,5	-	9,10	38,00	4
Обед 12-00-13-00	Салат из помидоров с маслом	50	0,5	7,6	2,3	77,3	25
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,04	0,12	14,36	67,02	47
	Котлета из говядины(птицы)	55	8,21	7,16	3,59	111,34	48
	Картофельное пюре с маслом	120/6	2,59	5,26	18,76	134,58	16
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,40	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>16,87</b>	<b>20,54</b>	<b>81,45</b>	<b>573,74</b>	
Полдни к 15-30-16-00	Сырники	100	15,8	21,86	29,34	376,89	49
	Молочно-кислая продукция	180	2,8	4,0	2,5	80	47
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>18,6</b>	<b>25,86</b>	<b>31,84</b>	<b>456,85</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,69</b>	<b>54,62</b>	<b>183,35</b>	<b>1416,88</b>	

<b>День 10</b>							
Завтрак 8-30- 9-00	Каша молочная геркулесовая	200/4	8,26	10,61	29,23	240,89	23
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,15	2,61	21,00	123,60	2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,85	3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,41</b>	<b>13,22</b>	<b>65,20</b>	<b>421,34</b>	
Второй завтрак 10-30- 11-00	Сок(фрукты)	100	0,5	-	9,10	38,0	4
Обед 12-00- 13-00	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,22	1,16	0,7	14,4	30
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/6	2,04	6,25	13,60	116,71	21
	Плов из говядины(птицы)	50/100	17,55	16,79	25,12	325,83	7
	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	22,97	86,70	8
	хлеб	40	3,20	0,40	19,47	96,80	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,34</b>	<b>24,6</b>	<b>81,86</b>	<b>640,44</b>	
Полдни к 15-30- 16-00	Кондитерские изделия	60	3,68	4,40	38,22	224,20	4
	Какао с молоком	180	3,38	3,62	20,76	123,97	46
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,06</b>	<b>8,02</b>	<b>58,98</b>	<b>348,17</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,31</b>	<b>45,84</b>	<b>215,14</b>	<b>1419,05</b>	10