

Утверждаю:  
Заведующий МДОБУ № 18  
«Колосок» станции  
Прочноокопской  
Е.Н.Глебова

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,		
<b>ДЕНЬ 1</b>	Зеленый горошек	50	3,8	2,6	5,06	55,9	18
	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	56
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Батон, масло сливочное, сыр	20/7/7	6,47	11,38	13,66	85,7	125
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>20,6</b>	<b>26,03</b>	<b>46,2</b>	<b>401,16</b>	
2 завтрак:	Фрукты	100	2,22	2,22	7,20	89,96	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>89,00</b>	
Обед:	Нарезка из овощей (по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	1,88	13,98	89,78	98
	Рыба тушеная с овощами	75/30	11,85	11,44	1,9	158	374
	Картофельное пюре	150	3,39	4,8	27,66	128,92	63
	Компот из свежих яблок	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>55,82</b>	<b>21,87</b>	<b>93,16</b>	<b>516,75</b>	
Полдник:	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	Чай с сахаром	180/8	12	3,1	14	53,06	113
	<b>ИТОГО:</b>	<b>388</b>	<b>18,98</b>	<b>13,5</b>	<b>39</b>	<b>275,44</b>	
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>96,15</b>	<b>61,55</b>	<b>193,86</b>	<b>1686,40</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
Завтрак:	Каша манная	200	5,42	5,89	29,00	190,44	179
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	313
	Батон	20	1,90	2,20	12,22	59,50	
	Масло сливочное	7	1,63	2,63	0,00	53,00	41
	<b>ИТОГО:</b>	<b>415</b>	<b>9,01</b>	<b>8,18</b>	<b>51,14</b>	<b>315,14</b>	
2 завтрак:	Напиток витаминизированный промышленного производства	190	0,90	0,00	21,06	84,60	
	Фрукты свежие	100	2,22	2,22	7,20	89,96	401
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>6,12</b>	<b>4,50</b>	<b>28,26</b>	<b>174,56</b>	
Обед:	Нарезка из овощей (по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
:	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,69	4,89	12,39	84,75	200/115
	Плов из говядины	200	10,11	4,86	14,15	212,65	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	376

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	698	18,49	21,06	86,01	611,67	
Полдник:	Вареники ленивые со сметаной	200/15	29,94	25,13	30,98	470,87	230
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	420
	ИТОГО:	395	21,08	15,75	33,68	572,20	
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>51,87</b>	<b>56,67</b>	<b>249,98</b>	<b>1730,12</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
Завтрак:							
	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	5,52	13,46	5,51	157,00	215
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	10,99	40,00	313
	Батон	20	2,28	0,24	14,58	71,40	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	3,63	4,07	33,05	41
	Сыр порционнно	8	1,16	1,48	0,00	18,00	42
	ИТОГО:	423	8,68	17,35	31,16	319,71	
2 завтрак:	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	420
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	99,96	
обед	Нарезка из овощей (по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,26	16,32	298,03	81
	Птица, тушенная в соусе	75	21,75	15,12	82,19	352,03	643
	Макароны отварные	150	4,10	7,50	55,80	175,00	692
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	97,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	703	31,52	20,92	106,77	702,58	
Полдник:	Молоко кипяченое	190	5,48	4,88	9,07	202,00	400
	Оладьи со гущенным молоком	100/20	3,90	1,50	28,90	183,12	1120
	ИТОГО:	310	12,22	8,88	75,69	431,50	
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>54,64</b>	<b>55,65</b>	<b>253,82</b>	<b>1690,75</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Завтрак:	Сырники со сметаной	130/10	9,98	7,97	32,96	319,80	233
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	395
	Батон	20	1,90	0,20	12,15	39,50	
	Сыр (порционнно)	8	1,63	2,07	0,00	25,20	42
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	3,63	0,07	33,05	41
	Кондитерские изделия	50	4,34	4,57	39,37	87,20	
Итого:		405	16,66	15,84	94,31	338,75	
2 завтрак:	сок пром-го производства	150	0,75	0,15	15,15	69,00	401
	ИТОГО:		0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед:	Нарезка из овощей ( по сезону)	50	0,48	0,06	1,56	8,40	81
	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	6,63	15,79	115,57	4
	Котлеты рубленые	70	9,32	9,07	9,64	139,00	281
	Рагу овощное	150	2,00	0,40	18,80	105,00	692
	Кисель из плодов свежих	180	0,15	0,17	28,42	114,79	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	708	20,95	41,23	135,24	787,97	
Полдник:							
	Булочка промышленного произв.	50	3,80	0,40	24,30	119,00	1100

	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	400
	ИТОГО:	230	9,75	5,37	45,72	403,80	
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>52,93</b>	<b>55,51</b>	<b>252,75</b>	<b>1678,54</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	9,23	10,03	39,62	285,17	215
	какао с молоком	180/9	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Батон	20	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Сыр порционнно	8	1,16	1,48	0,00	18,00	42
	ИТОГО:	416	9,15	16,55	22,73	289,30	
2 завтрак:	Сок промышленного производства	150	5,22	4,50	7,20	89,96	401
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	89,96	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	25	0,24	0,03	0,78	4,20	81
	Суп картофельный рыбный	200	6,69	6,83	17,14	124,75	82
	Шницель из говядины рубленный	70	18,53	16,78	16,07	231,67	282
	Капуста тушенная	150	4,07	5,38	21,10	323,04	314
	Компот из сухофруктов	180	0,95	0,00	22,23	109,30	376
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	673	29,30	27,37	104,02	972,36	
Полдник:	Нарезка из овощей ( по сезону )	25	0,24	0,03	0,78	4,20	
	Макаронник с печенью	80	9,10	10,86	44,14	312,65	37
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	313
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	ИТОГО:	313	4,54	7,03	31,42	238,35	
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>52,87</b>	<b>59,29</b>	<b>259,42</b>	<b>1741,67</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	15,48	0,06	1,56	8,40	19
	Фрукты свежие	100	2,22	2,22	7,20	89,96	401
	яйцо отарное	1 шт.	10,01	6,15	3,00	98,00	244
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,81	2,40	12,76	84,00	45
	батон , масло	20/7	1,14	0,12	7,29	35,70	41
	ИТОГО:	407	33,11	13,02	31,81	310,05	
2 завтрак:	Напиток витаминизированный промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	99,30	
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	99,30	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
	Суп картофельный с клецками	200	2,35	8,63	17,14	104,75	77
	Рыба аппетитная	120	11,35	15,69	7,31	152,50	308
	Картофельное пюре	150	5,49	6,01	24,62	174,60	63
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	17,48	83,60	
	ИТОГО:	723	21,15	31,25	140,11	874,00	
полдник	Оладьи со сг.молоком	100/20	6,90	4,5	38,90	253,12	1120
	молоко кипяченое	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	ИТОГО:	300	9,40	6,40	48,00	295,12	
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>54,01</b>	<b>59,67</b>	<b>244,68</b>	<b>1645,47</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>							
Завтрак:	Запеканка из творога, со сметаной, сгущенным	110/15 /15	15,94	25,13	28,98	370,87	230

	молоком						
	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	3,63	0,07	33,05	41
	Кондитерские изделия	50	4,34	4,57	39,37	117,20	
	Сыр (порциями)	8	1,16	1,48	0,00	18,00	42
	ИТОГО:	<b>405</b>	<b>21,72</b>	<b>30,42</b>	<b>89,76</b>	<b>609,52</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	2,20	90,00	401
	ИТОГО:		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>2,20</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Нарезка из овощей (по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
	Суп рисовый с томатной пастой (харчо)	200	7,48	6,11	18,93	152,04	204
	Биточки из птицы	70	8,11	8,19	9,45	136,25	228/356
	Каша ячневая вязкая	150	2,90	7,05	23,54	154,80	344
	Компот из свежих яблок	150	0,90	0,00	21,06	84,60	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	678	<b>23,33</b>	<b>21,00</b>	<b>96,95</b>	<b>676,74</b>	
Полдник	Булочка промышл. Производства	50	5,50	4,11	53,12	191,74	199/384
	Кефир	180	5,22	4,50	2,20	90,00	420
	ИТОГО:	230	<b>10,71</b>	<b>6,51</b>	<b>55,88</b>	<b>281,74</b>	
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>54,68</b>	<b>58,25</b>	<b>258,82</b>	<b>1677,20</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
Завтрак:	Нарезка из овощей (по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
	Омлет натуральный	140	7,52	15,46	1,51	157,00	215
	кофейный напиток с молоком	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Батон	20	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Сыр (порционнo)	8	1,16	1,48	0,00	18,00	42
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	3,63	0,07	33,05	41
	ИТОГО:	<b>405</b>	<b>10,40</b>	<b>22,63</b>	<b>23,96</b>	<b>338,95</b>	
2 завтрак:	Сок промышленного производства	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	ИТОГО:		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	
Обед	Нарезка из овощей(по сезону)	50	0,84	2,94	0,90	45,60	81
	Суп картофельный с мясом	200	2,18	2,85	24,29	138,50	80
	Котлета рубленая из говядины	70	10,87	8,25	21,25	162,17	282
	Икра свекольная	150	3,53	6,90	18,50	151,50	54
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,20	0,01	31,74	127,98	379
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	688	<b>21,48</b>	<b>23,33</b>	<b>96,26</b>	<b>682,35</b>	
Полдник:	Каша геркулесовая	200	3,48	2,96	3,56	118,40	95
	Кефир	180	1,52	0,16	9,72	47,60	420
	Кондитерские изделия	50	4,34	4,57	39,37	117,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
		450					
	ИТОГО:		<b>9,64</b>	<b>5,64</b>	<b>63,37</b>	<b>332,93</b>	
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>52,46</b>	<b>57,16</b>	<b>244,91</b>	<b>1679,83</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,07	3,76	19,08	159,72	94

	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	313
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Масло сливочное (порционно)	7	0,04	3,63	0,07	33,05	41
	ИТОГО:	415	7,95	10,27	40,51	286,98	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	7,56	92,00	401
	ИТОГО:		5,54	4,82	15,40	126,40	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,64	5,18	15,44	135,00	83
	Ленивые голубцы	100	10,87	8,25	11,25	152,17	282
	Гороховое пюре	110	4,20	6,06	15,64	142,55	336
	Компот из свежих яблок	150	0,95	0,00	22,23	89,30	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	678	28,90	21,97	106,82	740,71	
Полдник:	булочка промышл.производства	50	5,50	4,11	33,12	191,74	199/384
	Ряженка	180	1,52	0,16	9,72	47,60	420
	ИТОГО:	230	7,02	4,27	42,84	239,34	
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>54,92</b>	<b>58,53</b>	<b>241,15</b>	<b>1635,44</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	200	5,87	4,93	16,72	132,12	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	397
	Батон, масло	20/7	1,14	0,12	7,29	35,70	41
	Сыр (порциями)	8	1,63	2,07	0,00	25,20	42
	ИТОГО:	<b>414</b>	<b>12,82</b>	<b>10,38</b>	<b>39,56</b>	<b>299,82</b>	
2 завтрак:	сок пром-го производства	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	7,20	89,96	
	ИТОГО:	250	5,97	4,65	22,35	158,96	
Обед	Нарезка из овощей(по сезону)	50	0,48	0,07	1,56	8,40	81
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный), со сметаной	200	2,89	6,28	14,44	125,88	59
	Зразы из говядины, фаршированные яйцом	80	10,87	8,25	11,25	162,17	282
	Каша гречневая, вязкая	110	2,70	6,08	15,84	145,50	344
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,46	0,03	28,93	117,71	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,34	10,72	87,60	
	Хлеб ржаной	38	1,86	0,38	19,48	103,60	
	ИТОГО:	678	21,14	24,30	101,56	662,31	
Полдник							
	Бестроганов из печени	80	9,51	4,32	6,21	102,00	269
	Макароны отварные	150	4,10	7,50	55,80	175,00	
	Чай с сахаром	180/9	0,06	0,02	9,99	40,00	313
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,29	87,60	
	ИТОГО:	309	10,71	8,35	41,99	286,52	
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>51,21</b>	<b>57,85</b>	<b>249,91</b>	<b>1685,29</b>	

### **СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
П завтрак	– 4-5 %
Обед	– 33-35,5 %
Уплотненный полдник	– 15-20%

### **СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	38,35	30,67	205,18	1236,40	52,43
2	51,87	51,67	219,98	1430,12	44,09
3	57,64	46,05	210,82	1490,75	51,76
4	44,93	41,51	222,75	1578,54	41,70
5	50,87	59,29	173,42	1441,67	56,02
6	45,61	33,67	184,68	1245,47	34,19
7	64,68	58,25	199,82	1577,20	34,88
8	43,46	51,16	184,91	1379,83	29,62
9	57,92	48,53	241,15	1535,44	32,74
10	49,16	39,62	181,91	1285,29	55,27
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>50,45</b>	<b>46,04</b>	<b>202,46</b>	<b>1420,07</b>	<b>43,27</b>