



Утверждаю
Зав. МКДОУ Воскресенским детским садом
М.Ю.Тарасова

от 10.01.2022
Л.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ

№т ех кар ты	Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			
	Неделя 1			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг цен- ность , ккал
	День 1	2	3	4	5	6	7
98	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,85	2,41	14,36	91
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
69		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	400	9,17	10,6	66,95	414,0
52 40	2 Завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства/Компот из св.плодов	100 200	0,9 0,16	0,00 0,16	18,18 23,88	76,0 97,6
		ИТОГО:	100/200	0,9/0,16	0,0/0,16	18,18/23,88 8	76,0/97,6 7,6
66	Обед	Салат из зеленого горошка консервированного/салат из моркови и яблок	60 60	1,78 0,64	2,07 0,10	1,27 5,17	33 24,24
№ 4		Борщ с курицей со сметаной /	200/10	2,13	9,81	24,94	202,5
№ 3		Щи с курицей со сметаной	200/10	2,96	4,98	10,41	95,0
28 9		Котлеты / Рыба в омлете	50 50	11,92 11,11	8,80 3,82	11,64 2,24	173 82
8 10		Пюре картофельное/ Макароны с маслом	150/5 150/5	3,06/ 4,69	4,8 8,69	20,43/ 29,5	138/ 213,0 9
40		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	600	21,67/2 2,18	26,04/18, 15	105,97/5,0 1	755,5/ 623,3
47	Полдник	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,1 9
9	93	Булочка «Молочная»/	60	7,42	1,58	41,7	211,0

		Печенье	30	2,4	2,28	21,6	123
		ИТОГО:	260 (230)	8,78 (3,76)	1,58 (2,28)	70,72 50,62	327,1 9 239,1 9
		<i>ВСЕГО за 1 день:</i>	<i>1360/ 1430</i>	<i>40,52/ 35,27</i>	<i>38,22/ 31,19</i>	<i>261,82/ 146,46</i>	<i>1573, 69/ 1374, 09</i>
	День 2						
99	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/13	2,85	2,4	14,36	91
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
69		Масло сливочное (порциями)/сыр	5 15	0,04 3,48	3,63 4,43	0,07 0,12	43,0 54,0
		ИТОГО:	400	11,75/1 5,19	11,8/12,6	67,41/67,4 6	437,0/ 448
59	2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)сок фруктовый	100	0,28 0,9	0,28 0,0	6,86 18,18	30,80 76
		ИТОГО:	100	0,28 0,9	0,28	6,86 (18,18)	30,80 76
60	Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44
11 4 2		Суп Крестьянский с курицей со сметаной	200/10	2,31	7,73	15,42	140,58
33		Рис отварной	150	3,64	5,37	36,7	210
28 9		Гуляш из отварной курицы	50	14,14	11,4	3,63	173,25
40		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	600/	32,71	28,7	108,85	785,27
49	Полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
57		Ватрушка/ пряники	60	3,82 3,54	2,55 3,9	37,8 42,3	190,0 211,8
		ИТОГО:	240	6,49/ 6,21	45,67/ 47,82	52,11/ 56,61	279,0/ 300,8
		<i>ВСЕГО за 2 день:</i>	<i>1340</i>	<i>51,23/ 55,01</i>	<i>39,23 /58,73</i>	<i>235,18/ 250,69</i>	<i>1532,0/ 1580</i>
5	День 3						
41	Завтрак	Какао с молоком и сахаром	200	3,67	3,19	15,82	107
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,4	20,43	103
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	400	33,21	25,31	62,06	625,0
50	2 завтрак	Сок / чай с лимоном	100	0,0 0,12	- 0,02	11,5 10,20	50,0 41

		ИТОГО:	100	0,0/0,12	-/0,02	11,5/10,20	50,041
2/35	Обед	Суп вермишелевый молочный	200	7,18	6,5	23,54	181
3331		Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164
40		Компот из С/ф	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	600	20,57	13,87	86,32	554,0
57	Полдник	пирог с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6
49		Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0
		Итого	260	6,12	3,74	47,64	248
		Всего за 3 день:	1360	47,69	48,61	207,52	1477,6
36	День 4	Омлет	150	9,28	18,03	1,86	193
42	Завтрак	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,85	2,4	14,36	91
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
		Масло сливочное (порциями)/ сыр	5 10	0,04 3,48	3,63 4,43	0,07 0	43,0 54,0
		ИТОГО:	400	15,36 21,65	41,57 10,53	36,72 36,65	430 441
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону) сок фруктовый	100	0,28	0,28	6,86	30,80
		ИТОГО:	100	0,28	0,28	6,86	30,80
56	Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38
		Суп картофельный с рыбой	200	9,6	0,45	6,9	79,1
611229		Блины с джемом	150	8,13	6,86	47,1	280
42		Компот из сухофруктов	100	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	89
		ИТОГО:	600	21,25	7,92	108,65	592,48
88	Полдник	Булочка молочная	60	7,42	1,58	41,7	211
49		Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
		ИТОГО:	260	14,17	3,92	56	300
		ВСЕГО за 4 день:	1370	51,06/57,35	53,69/22,65	208,2/208,16	1353,28/1364,28
	День 5						
100	Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,5	8,77	29,27	213
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,85	2,41	14,36	91
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	400	11,58	15,3	64,13	450,0
50	2 завтрак	Фрукты свежие (по	100	0,28	0,28	56,86	30,80

		сезону) / чай с лимоном		0,12	0,02	10,20	41
		ИТОГО:	100	0,28 0,12	0,28 0,02	56,86 10,20	30,80 41
22	Обед	Рассольник с курицей и сметаной	200	1,99	5,03	16,92	132
30 61		Плов с курицей	150	14,17	11,96	25,08	264
42		компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96
		ИТОГО:	600	18,94	17,55	89,69	595
53	Полдник	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96
58		Чай сладкий	200	0,12	0,02	10,20	41
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	260	3,27	4,26	35,19	191,96
		ВСЕГО за 5 день:	1360	34,07	37,39	245,87	1267,76
	Неделя 2 День 6						
99	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,90	184,0
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,85	2,4	14,36	91,0
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	450	12,29	11,8	62,76	421,0
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)/компот и с/ф(свежемороженых ягод)	100	0,28 0,33	0,28 0,015	6,86 20,82	30,80 84,75
		ИТОГО:	100	0,28 0,33	0,28 0,015	6,68 20,82	30,80 84,75
74	Обед	Салат из кукурузы	60	1,72	3,70	4,82	59,5
36		Суп гороховый с курицей и гречкой	200	13,35	5,22	51,28	293,91
14		Рагу из овощей с мясом	150	16,3	13,28	11,03	228,0
42		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	89,0
		ИТОГО:	600	34,15	22,76	114,82	783,4
	Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
		Сыр	10	3,48	4,43	-	54,0
		Чай сладкий	200/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		ИТОГО:	240	5,82	4,69	24,57	165,4
		ВСЕГО за 6 день:	1390	52,54	39,53	208,83	1400,6
10 5	День 7 Завтрак	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177,0
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,85	2,41	14,36	91
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	43
		ИТОГО:	450	10,6	10,6	65,43	414,0

	2 завтрак	Сок/ чай с лимоном	100	0,95 0,12	- 0,02	22,23 10,20	89,30 41
		ИТОГО:	100	0,95 0,12	0,02	22,23 10,20	89,30 41
66	Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34
11 4		Суп крестьянский с курицей со сметаной	200/10/	2,31	7,73	15,42	140,58
27		Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,0
42		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	89,0
		ИТОГО:	600	24,29	16,64	84,62	578,84
57	Полдник	Печенье	60	10,8	8,1	29,0	226,3
60		Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,1
		ИТОГО:	260	17,32	15,14	37,82	354,4
		ВСЕГО за 7 день:	1410,0	53,16	42,4	210,1	1435,3
	День 8						
98	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0
		Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
1		2	3	4	5	6	7
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	450	6,38	8,21	62,58	363,0
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)/чай с лимоном	100	0,28 0,12	0,28 0,02	6,86 10,20	30,80 41
		ИТОГО:	100	0,28 0,12	0,28 0,02	6,86 10,20	30,80 41
3	Обед	Щи с курицей со сметаной	200/15	1,74	4,88	9,21	85,0
45		Картофельная запеканка с курицей	150	12,13	9,5	25,7	237
		Сок любой/компот из с/ф	100	0,39 0,04	0	16,53 27,76	103,2 113
		Хлеб ржаной	40	2, 34	0,54	19,93	89,0
		ИТОГО:	600	16,6	14,92	71,19	514
93	Полдник	Печенье/ Булочка «Домашняя»	50 60	1,95 5,25	4,23 9,4	21,42 29,86	143 231
8		Чай с сахаром	200/13	0,06	0,02	9,99	40,00
		ИТОГО:	250/ 250	10,86/ 5,31	8,12/ 9,42	38,99/ 39,85	266,3/ 271
		ВСЕГО за 8 день:	1400	34,12	31,53	179,62	1174,1
	День 9						
	Завтрак	Молочная вермишель	200	6,68	7,33	21,85	179,0
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,85	2,41	14,36	91
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103

		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	400	12,76	13,86	56,71	416
	2 завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства/Чай с лимоном	100	0,95 0,12	0,00 0,02	22,23 10,20	89,30 41
		ИТОГО:	100	0,95 0,12	- 0,02	22,23 10,20	89,30 41
	Обед	Салат из моркови	40	0,74	0,05	6,96	31,38
4		Борщ с курицей и сметаной	200	9,89	7,26	13,74	160,00
14		Картофель в молоке	150	3,33	3,2	1,48	132
		Биточки	50	8,93	6,74	8,97	132
40		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,540	19,93	89
		ИТОГО:	640	25,67	17,81	78,84	657,3
	Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
43		Яйцо	40	5,08	4,36	0,28	62,8
47		Кисель	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00
		ИТОГО:	270	7,42	4,62	24,85	174,2
		ВСЕГО за 9 день:	1410	46,8	36,31	182,63	1336,8
	День 10						
36	Завтрак	Омлет с сыром	150	11,24	19,51	1,72	227
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/10	2,85	2,41	14,36	91
		Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103
		ИТОГО:	400	17,28	22,41	36,51	421
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)/компот из с/ф	100	0,32 0,44	0,32 0,02	7,84 27,76	35,20 113
		ИТОГО:	100	0,32 0,44	0,32 0,02	7,84 27,76	35,20 113
36	Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,17	24,24
		Суп вермишелевый с курицей	200	2,68	2,83	17,14	104,7
8 9		/рыба тушеная с овощами	50	5,94	3,42	1,54	61
		Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168
		Сок /компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	89
		ИТОГО:	600	17,54	11,48	97,98	559,94
	Полдник	Печенье	50	4,72	4,98	34,2	200,8
		Сок/чай	200	0,95 0,06	0,00 0,02	19,19 9,99	81,07 40,00
		ИТОГО:	250	5,67	4,98	53,39	281,87
		ВСЕГО за 10 день:	1350	40,81	39,19	195,72	1375,81

Примечание:

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль