

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Полянский детский сад «Родничок»
общеразвивающего вида
А. А. Гребенкина



Примерное двухнедельное меню

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 1-ЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный пшеничный	200	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	400				
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 80	Суп картофельный с крупой	200	9,5	11,03	63,5	391
306	Биточки рубленые из птицы	80	9,4	9,7	9,9	164
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,7	4,6	25,8	162,5
10	Салат из зеленого горошка	50	2,9	5,2	62,5	83,6
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	700				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
216	Омлет с сыром	200/10	9,1	15,8	1,4	184
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,7	1,8	18,8	102
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	600				
Итого за 1 день			63	67	298	1865

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 2-ОЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный геркулесовый	200	2,6	2,5	8,2	66,1
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	400				
<u>Завтрак 2</u> 399	Сок фруктовый (витаминизированный)	100	0,7	-	19,05	79
<u>Обед</u> 76	Рассольник ленинградский	200	11,2	13,4	51,22	368
282	Котлета рубленая	80	11,9	8,8	11,6	173
321	Пюре картофельное	130	20,43	32,01	136,3	915
11	Салат из репчатого лука	50	1,3	6,2	7,8	92,1
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	9,14	4,9	1,94	89
33	Салат из свеклы	50	1,4	6,1	8,4	94,0
397	Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,8	107
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
Итого за 2 день			78	89	359,3	2539

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 3-ИЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный гречневый	200	2,9	2,7	8,5	70,8
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	400				
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Суп картофельный с крупой	200	9,5	11,03	63,49	391
115	Гренки из пшеничного хлеба	40	12,4	1,6	76,0	368
304	Плов из птицы	210	21,5	19,7	35,7	406
	Огурец свежий	70	0,56	0,07	2,1	10,5
380	Кисель из кураги	180	4,5	0,3	8,2	592
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
235	Пудинг из творога	200	26,1	6,2	8,7	127
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,07	102
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
Итого за 3 день			105,4	63,3	309,4	2702

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 4-ИЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,9	2,7	9,4	72,6
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	400				
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Борщ с капустой и картофелем	200	8,2	20,02	56,4	439
274	Мясо тушеное с овощами и соусом	200	21,7	16,6	15,02	296
	Помидор свежий	60	0,5	2,8	3,5	43,7
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
231	Сырники из творога	200	14,8	10,9	15,3	218
378	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,6	0,2	134,6	542
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
Итого за 4 день			73,4	70,2	346	2303

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 5-ИЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный пшеничный	200	3,0	2,7	9,2	73,4
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,7	1,8	18,8	102
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	400				
Завтрак 2 399	Сок фруктовый (витаминизированный)	100	0,7	-	19,05	79
Обед 81	Суп картофельный с бобовыми	200	2,2	2,1	6,5	53,9
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	20,7	16,6	4,4	249
204	Макаронные изделия отварные	150	38,4	5,5	20,8	103,4
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
23	Салат из картофеля с огурцами	200	1,7	4,3	12,7	95
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,9	0,2	130
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
Итог за 5 день			89	57	196	1464

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 1-ЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 173	Суп молочный рисовый	200	3,8	3,9	25,7	206,3
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	400				
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 87	Суп с рыбными консервами	200	3,4	3,4	5,7	66,9
277	Гуляш из отварного мяса	80	2,0	1,6	5,2	25,0
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,7	4,6	25,8	162,5
12	Салат из кукурузы (консервиров.)	50	2,9	6,2	8,0	99,3
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	700				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	11,7	10,3	31,8	264
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,7	1,8	18,8	102
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
Итого за 6 день			53	47,4	228	1574

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 2-ОЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный геркулесовый	200	2,6	2,5	8,2	66,1
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	350/400				
<u>Завтрак 2</u> 399	Сок фруктовый (витаминизированный)	100	0,7	-	19,05	79
<u>Обед</u> 58	Борщ с капустой и картофелем	200	8,2	20,02	56,4	439
295	Рулет с луком и яйцом	80	9,6	7,8	7,4	139
315	Рис отварной	150	2,4	3,6	24,5	139
	Огурец соленый	50	0,5	2,8	3,5	43,7
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
249	Рыба, запеченная в омлете	180	13,1	4,4	2,6	102
53	Икра кабачковая	40	0,9	4,7	5,9	69,6
397	Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,8	107
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
ИТОГ за 7 день			57	61	242,4	1740

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 3-ИЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный пшениный	200	3,0	2,7	9,2	73,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	400				
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 81	Суп картофельный с бобовыми	200	2,2	2,1	6,5	53,9
282	Шницель рубленый	80	11,9	8,8	11,6	173
204	Макаронные изделия отварные	150	38,4	5,5	20,8	103,4
348	Соус томатный	30	1,2	4,2	8,0	74,5
	Огурец свежий	70	0,56	0,07	2,1	10,5
374	Компот из апельсинов (витаминный)	180	2,3	0,5	16,8	69,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	750				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
230	Вареники ленивые (отварные)	200	14,8	10,9	15,3	218
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0
	<i>итого за ужин</i>	600				
	ИТОГ за 8 день		99	54,01	202,3	1502

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 4-ЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный манный	200	2,9	3,0	8,9	74,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итог за завтрак</i>	400				
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 81	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,1	1,1	6,9	41,9
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	80	11,9	8,6	20,9	209
321	Пюре картофельное	130	20,43	32,01	136,3	915
	Помидор свежий	60	0,56	0,07	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	180	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
241	Зразы из творога с изюмом	200	14,9	10,2	31,4	277
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,07	102
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
ИТОГ за 9 день			75	76	322,1	2276

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Полянский
детский сад «Родничок» общеразвивающего вида
А.А.Гребенкина



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 5-ЫЙ ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный с крупой	200	3,0	2,7	9,2	73,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	400				
Завтрак 2 399	Сок фруктовый (витаминизированный)	100	0,7	-	19,05	79
Обед 85	Суп картофельный с клецками	200	8,4	13,4	48,6	349
9	Колбаса (порциями)	80	5,1	8,9	0,6	103
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,7	4,6	25,8	162,5
347	Соус белый основной	40	0,6	3,5	3,6	48,7
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600				

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
37	Салат овощной с яблоками и свеклой	180	1,2	2,0	7,2	36,6
466	Сдоба обыкновенная	100	3,4	2,4	26,2	141
375	Компот из свежих ягод	180	0,15	0,6	11,4	46,1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	700				
Итого за 10 день			42,4	49,2	263,3	1650
Всего за 10 дней			735	634	2767	19615