

Утверждаю
Заведующий МДОУ Мокеевского ДС
С.А.Сергина
«01»_июня_2021 г

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 10,5-ти часовым дневным пребыванием в ДО**

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я											
Понедельник											
Завтрак 1											
№ 41 2010г	Макаронник	200	8,2	7,4	53,8	334	0,12	0,18	1,0	124	1,6
№ 96 2010г	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	5.0	41	-	-	-	-	0.2
	Кондитерские изделия	30	0,7	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
Итого:			8,9	8,0	81,5	448	0.14	0.19	1.0	128	2.1
Завтрак 2											
-	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Итого:			0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Обед											
№10 2010г	Суп гороховый с мясом	200/1 5	7.1	5.4	22.4	242	0.24	0.10	6.1	50	2.5
№ 58 2010	Плов	180	14.4	17.8	36.7	363.6	0.07	0.09	3.2	21.6	2.3

Сб 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 94 2010г	Фруктовый напиток с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			24.8	24.6	110.8	756.6	0.38	0.22	11.9	88.6	6.8
Полдник											
№ 115 2010	Пирожки с изюмом	80	5.0	3.8	38.2	246	0.06	0.06	0.1	28	0.8
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			11.0	9,0	48.2	330	0.14	0.35	2.6	280	1.0
Всего за день			45.1	41.9	245.7	1668,6	0.7	0.78	51.5	514.6	10.3
В Т О Р Н И К											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№38 2010г	Каша гречневая молочная	200	5,6	4.0	21.4	212	0.12	0.18	1.4	150	1.0
№101 2010г	Какао с молоком	200	2,1	4,0	24,6	152	0,02	0,16	0,4	128	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			9.0	16.9	56.4	515	0.18	0.36	1.8	282.0	2.0
Завтрак 2											
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											

№79 2010г	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/1 0/ 15	6,2	6,9	5,9	260	0,06	0,08	20,1	67	1,0
№24 2010г	Жаркое по-домашнему	180	12.78	17.28	16.92	286.2	0.14	0.13	9.54	32.4	2.7
Сб. 1994г	Огурцы соленые порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого			22.48	25.58	75.32	771.2	0.28	0.25	35.24	123.4	5.3
Полдник											
№ 20 1984	Пшеничные биточки	180	4.59	3.24	23.22	334	0,108	0,162	1,26	129.6	0.9
№ 96 2010г	Кисель	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
	Кондитерские изделия	30	0,7	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
Итого:			5.29	3,84	50.92	526	0.128	0.172	1.26	133.6	1.4
Всего за день			42.77	51.52	192.64	1926.2	0.658	1.072	40.8	791	8.9
СРЕДА											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№33 2010г	Каша молочная рисовая	200	4.1	3.0	27.8	158	0.06	0.18	1.4	138	0.4
№98 2010г	Кофе на молоке	200	4.1	3.8	25.6	158	0.06	0.22	2.2	180	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			11.6	18.3	63.8	433	0.14	0.45	3.7	423	0.9

Завтрак 2											
№ 102 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№ 13 2010	Суп с макаронными изделиями с мясом и сметаной	200/1 0/15	11.3	11.5	26.8	251,7	0.23	0.25	20.2	75	3.0
№ 59 2010г	Биточки мясные	80	10.56	10.48	13.28	208	0.072	0.08	0.8	17.6	1.84
№ 82 2010г	Капуста тушеная	180	3.6	4.86	9.9	126	0.036	0.072	30.78	106.2	1.26
Сб 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 91 2010г	Компот из кураги с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			28.96	28.04	106.88	828.7	0.422	0.44	47.25	216.1	12.73
Полдник											
№ 45 2010г	Сырники из творога с повидло	180/5	30.6	19.44	36.18	450.0	0,09	0,45	0.54	257.4	1,26
№96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
Итого			30.6	19.44	48.28	491.0	0.09	0.45	2.54	259.4	1.46
Всего за день			77.16	70.17	228.96	1866.7	0.722	1.63	55.99	1150.5	15.29
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак 1											
№ 22 2010г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№31 2010г	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№ 98	Какао на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2

2010г												
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4	
Итого:			11,9	16	64,3	504	0,15	0,4	3,6	331	1,0	
Завтрак 2												
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2	
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2	
Обед												
№ 12 2010	Свекольник со сметаной, с мясом	200/1 5/10	5.9	10.1	10.7	258	0.09	0.11	8.9	69	1.8	
№ 74 2010г	Греча рассыпчатая	180	6.48	5.04	35.46	221.4	0.072	0.018	-	12.6	0.9	
№ 63 2010г	Тефтели, мясные с красным соусом	80	9.36	12.08	15.92	214.4	0.064	0.008	2.4	23.2	1.68	
Сб 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2	
№ 91 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6	
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0	
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4	
итого			25.44	28.42	119.78	940.8	0.326	0.196	14.9	159.8	6.58	
Полдник												
№ 43 2010г	Омлет натуральный	150	15.0	18.0	3.0	232.5	0.075	0.585	0.3	120.0	3.0	
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2	
-	Кондитерское изделие	30	0,9	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3	
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2	
	Итого		17.1	19.2	41.0	368.5	0.115	0.605	0.3	128.0	3.7	
Всего за день			60.44	68.82	235.08	1927.3	0.661	1.491	21.3	870.8	11.48	
ПЯТНИЦА												
Завтрак 1												

№22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№32 2010г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,1	3.60	25,8	160	0.12	0,18	1,4	144	1.0
№98 2010г	Кофе на молоке	200	4.1	3.8	25.6	158	00.6	0.22	2.2	180	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			10.5	16.3	61.8	445	0.02	2.39	3.6	329	0.5
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№ 210 2006	Суп рыбный с консервами	200	11.8	11.775	1.65	233.95	0.175	0.15	12.0	55.675	1.6
№51 2010	Котлета рыбная	80	10.24	3.76	12.72	124,8	0.072	0.08	0.32	42.4	0.64
№78 2010г	Картофельное пюре	180	3.96	5.58	14.04	153	0.162	0.144	5.58	75.6	1.08
Сб. 1994г	Огурцы соленый/свежий порционно	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			29.7	22.315	86.11	758.75	0.509	0.509	21.5	215.675	5.52
Полдник											
№ 278 1994	Оладьи	100	4.88	5.12	37.52	232.8	0.064	0.072	0	34.4	1.12
№ 85 2010	Соус сметанный	10	0.18	0.99	0.5	11.8	0.002	0.005	0.01	4.7	0.02
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	5,0	41	-	-	-	-	0,2

2010г											
	Кондитерские изделия	30	0,7	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
итого			5.76	6.71	65.72	359.6	0.086	0.087	0.01	43.1	2.16
Всего за день			51.96	50.525	223.63	1677.35	0.685	3.276	27.61	839.775	8.38
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ			55.486	56.587	225.202	1813,23	0.685	1.651	39.44	833.335	10.87
В Т О Р А Я Н Е Д Е Л Я											
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К											
Завтрак 1											
№35 2010г	Каша молочная пшеничная	200	11.3	13.3	81.8	430	0.25	0.35	1.1	308	2.3
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5.0	20	-	-	-	-	0.2
№ 25 1997	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			14.7	24.8	97.2	601	0.27	0.4	1.2	413	2.8
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№12,11 - 2010г	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	200/1 5	7.1	5.4	22.4	242	0.24	0.10	6.1	50	2.5
№59 2010г	Котлета мясная	80	10.56	10.48	13.28	208	0.072	0.08	0.8	17.6	1.84
№ 75, 2010г	Отварные макароны с маслом	180	6.48	5.04	35.46	221.4	0.072	0.018	0	12.6	0.9
Сб 1994	Огурцы/помидоры свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2

№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Итого		45.5	22.12	128.84	918.4	0.244	0.096	10.5	122.2	7.44
№ 115 2010	Манные котлеты	180	6,48	7,98	42.12	274.2	0,12	0,18	1,0	124	1,6
№ 92 2010г	Кисель фруктовый	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
Итого:			6,5	7,98	67,12	392,2	0,14	0,18	2,4	130	1,8
Всего за день			72.7	60.1	303.16	2025.6	0.724	0.836	16.6	917.2	12.24
В Т О Р Н И К											
Завтрак 1											
№ 39 2010	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№38 2010г	Каша гречневая молочная	200	5,6	4.0	21.4	212	0.12	0.18	1.4	150	1.0
№ 98 2010г	Кофе на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№ 25 1997	Хлеб пшеничный с сыром	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
		15	2.1.	2.6	0	34	-	0.03	0.1	100	0.1
Итого:			11.1	19.5	56.4	521	0.16	0.39	1.9	383	2.1
Завтрак 2											
230	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											
№128 1994г	Рассольник по-домашнему с мясом и сметаной	200/1 5/10	5,5	5,4	17,1	215	0,11	0,10	11,9	47	1,3
№ 31	Картофель тушеный	180	12.78	17.28	16.92	286.2	0.14	0.13	9.54	32.4	2.7

Сб. 1994г	Огурцы свежие/ соленые порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	88	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			21.78	24.08	86.52	706.2	0.33	0.27	27.04	103.4	6.2
Полдник											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	150	15.0	18.0	3.0	232.5	0.075	0.585	0.3	120.0	3.0
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Кондитерское изделие	30	0,9	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
	Итого		17.1	19.2	41.0	368.5	0.115	0.605	0.3	128.0	3.7
	Итого за день		55.98	67.98	193.92	1709.7	0.675	1.555	31.74	866.4	12.2
СРЕДА											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№ 32 2010	Каша пшенная молочная	200	5.1	3.6	25.8	160	0.12	0.18	1.4	144	1.0
№101 2010г	Какао с молоком	200	2,1	4,0	24,6	152	0,02	0,16	0,4	128	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			8,5	15,1	48,4	463	0,14	0,23	3,5	251	1,5
Завтрак 2											
№ 230 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Обед											

№129 2010	Суп овощной с мясом и сметаной	200/1 5/10	11.3	11.5	26.8	256,7	0.23	0.25	20.2	75	3.0
№ 86 2010г	Голубцы ленивые	180	8.83	11.02	21.22	226.3	0,02	0,02	1,6	24	0,3
Сб. 1994	Огурцы/помидор - порционно	30	0.2	-	0.8	4	0.01	0.01	3	7	0.2
№ 91 2010г	Компот из кураги с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			16.3	17.4	90.7	730	0.35	0.33	25.4	141	5.5
Полдник											
№ 46 2010г	Запеканка из творога с повидло	180/5 0	31.32	19.44	28.44	432.0	0,09	0.468	0.72	282.6	1,26
№ 92 2010г	Чай	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	ИТОГО		31,52	19,44	53,44	550	0,11	0,468	2,12	288,6	1,46
Всего за день			62.32	57.14	202.54	1857.0	0.67	1.318	33.52	932.6	8.66
Ч Е Т В Е Р Г											
Завтрак 1											
№ 22 2010	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-	0.01	-	1	-
№33 2010г	Каша молочная рисовая	200	4.1	3.0	27.8	158	0.06	0.18	1.4	138	0.4
№98 2010г	Кофе на молоке	200	4.1	3.8	25.6	158	00.6	0.22	2.2	180	0.2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			11.6	18.3	63.8	467.0	0.14	0.45	3.7	423.0	0.9
Завтрак 2											
№ 230 2010	Молоко кипяченое	200	6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2
Итого:			6.0	5.2	10.0	114	0.07	0.29	2.5	252	0.2

	Фрукты	120	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Итого:			0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Обед											
№ 210 2006	Суп рыбный с консервами	200	11.8	11.775	1.65	233.95	0.175	0.15	12.0	55.675	1.6
№ 51 2010	Биточки рыбные	80	10.24	3.76	12.72	124,8	0.072	0.08	0.32	42.4	0.64
№78 2010г	Картофельное пюре	180	3.96	5.58	14.04	153	0.162	0.144	5.58	75.6	1.08
Сб. 1994г	Огурец соленый порционно	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1.3	0,3	9.9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0,9	15.4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			29.7	22.315	86.11	785.75	0.661	0.414	21.5	215.675	5.52
Полдник											
№ 279 1994	Оладьи с маслом и песком	80	4.88	4.96	37.2	231.2	0.064	0.072	0	34.4	1.12
№ 96 2010г	Чай с лимоном	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,6	22,7	74	0,02	0,01	0	4	0,3
итого			5.58	5.72	65.22	347.8	0.084	0.082	0	38.4	1.62
Всего за день			46.28	46.535	211.53	1588.55	0.905	0.916	58.9	589.075	8.34
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ			62.804	60.469	236.014	1831.65	0.733	1.214	34.096	880.175	12,926
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ			59.145	58.528	230.608	1822.44	0.709	1,433	36.768	856.755	11.898