



Утверждаю:  
Заведующий Детским садом №65  
Н.Г.Ломакина

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом  
пребывании

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность(ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Первая неделя</b>						
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Кашка "Нежная" (пшенная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35	
Продукт для бутербродов( сыр )	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Кисель из концентрата	200	0,01	0,00	24,40	96,20	167
<b>Итого</b>	<b>446,50</b>	<b>19,87</b>	<b>30,55</b>	<b>115,25</b>	<b>416,24</b>	
<b>Обед</b>						
Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20	121
Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70	29
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Печень по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	184,00	100
Картофель тушеный	150	2,00	5,90	17,10	122,30	114
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>Итого</b>	<b>773,00</b>	<b>28,30</b>	<b>25,48</b>	<b>68,19</b>	<b>660,95</b>	
<b>Усиленный полдник</b>						
Салат нежный	50	1,17	3,32	4,07	48,10	21
Пудинг из творога	150	20,40	12,70	22,90	285,00	136
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
<b>Итого</b>	<b>410,00</b>	<b>27,97</b>	<b>22,52</b>	<b>39,97</b>	<b>469,80</b>	
<b>Итого за первый день</b>						
<b>1629,50</b>	<b>76,14</b>	<b>78,55</b>	<b>223,41</b>	<b>1546,99</b>		
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	
Каша ячневая жидкая	200	7,05	7,50	27,40	204,00	130
Продукт для бутербродов(масло )	8	0,08	5,76	0,06	50,60	27
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
<b>Итого</b>	<b>448,00</b>	<b>13,53</b>	<b>18,46</b>	<b>127,66</b>	<b>465,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной	50	0,63	4,10	5,60	67,20	23
Рассольник ленинградский	200	1,85	5,79	14,27	97,70	34
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30



Напиток апельсиновый		200	0,01	0,00	11,14	43,30	164
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Бигус (с мясом)		200	18,20	7,40	9,40	179,00	73
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>Итого</b>		<b>743,00</b>	<b>29,69</b>	<b>19,95</b>	<b>76,47</b>	<b>583,05</b>	
Усиленный полдник							
Суфле из рыбы (горбуши)		100	15,70	6,58	4,82	144,60	61
Икра свекольная		85	1,33	4,72	8,90	81,10	10
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64	146
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт		200	1,20	0,00	17,20	76,00	
<b>Итого</b>		<b>660,00</b>	<b>26,24</b>	<b>16,74</b>	<b>68,62</b>	<b>536,34</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1851,00</b>	<b>69,46</b>	<b>55,15</b>	<b>272,75</b>	<b>1585,09</b>	
<b>Третий день</b>							
Завтрак							
Кашка "Нежная" (пшеничная)		200	6,70	6,80	20,80	200,00	127
Яйцо отварное 1/2		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Батон с каротином		45	4,50	0,45	26,10	107,90	
Продукт для бутербродов( сыр )		10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	13,60	109,15	197
<b>Итого</b>		<b>477,50</b>	<b>20,91</b>	<b>17,04</b>	<b>60,65</b>	<b>485,74</b>	<b>497,00</b>
Обед							
Огурец		50	0,00	0,00	3,10	16,00	208
Суп с мясными фрикадельками		180	6,75	4,39	11,89	111,20	38
Колбаски витаминные (с курой)		70	11,36	13,46	3,95	185,50	93
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50	166
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	124,80	115
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>Итого</b>		<b>720,00</b>	<b>26,62</b>	<b>22,87</b>	<b>89,64</b>	<b>669,80</b>	
Усиленный полдник							
Салат из моркови с изюмом		50	0,50	3,30	7,46	60,80	6
Сырники из творога (запеченные)		120	19,52	11,82	17,78	255,80	201
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Соус молочный сладкий		50	1,00	2,10	3,90	61,40	152
<b>Итого</b>		<b>370,00</b>	<b>26,12</b>	<b>20,32</b>	<b>28,88</b>	<b>429,20</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1567,50</b>	<b>73,65</b>	<b>60,23</b>	<b>179,17</b>	<b>1584,74</b>	
<b>Четвертый день</b>							
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная)		200	6,70	7,50	24,20	189,00	130
Батон йодированный		35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов(масло )		8	0,08	5,76	0,06	50,60	27
Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
<b>Итого</b>		<b>443,00</b>	<b>12,78</b>	<b>19,33</b>	<b>113,61</b>	<b>438,30</b>	
Обед							
Кукуруза		50	1,00	0,00	5,50	15,00	121



Суп-пюре из гороха		200	1,19	5,70	23,81	122,05	45
Гуляш из мяса		50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
Картофельное пюре		150	3,40	5,20	20,70	138,00	104
Компот из кураги		200	0,08	0,00	13,32	54,25	159
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>Итого</b>		<b>670,00</b>	<b>26,87</b>	<b>18,08</b>	<b>103,16</b>	<b>630,40</b>	
Усиленный полдник							
Рыба в омлете		170	22,00	19,70	2,18	231,75	59
Морковь тушеная		130	2,60	4,00	11,16	91,40	107
Напиток "Классные витаминки"		200	0,00	0,00	19,40	75,00	163
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>Итого</b>		<b>530,00</b>	<b>26,90</b>	<b>23,98</b>	<b>50,14</b>	<b>472,15</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1643,00</b>	<b>66,55</b>	<b>61,39</b>	<b>266,91</b>	<b>1540,85</b>	
<b>Пятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Кашка "Нежная" (гречневая)		200	7,90	7,70	31,80	230,00	127
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов( сыр )		9	3,41	3,48	0,00	28,11	27
Продукт для бутербродов( масло )		5	0,05	5,00	0,10	32,80	27
Какао с молоком		200	4,60	4,80	16,40	126,00	198
<b>Итого</b>		<b>449,00</b>	<b>18,76</b>	<b>22,25</b>	<b>124,25</b>	<b>503,31</b>	
<b>Обед</b>							
Салат свекольный		50	0,70	0,00	5,95	25,80	1
Суп из овощей		200	1,52	3,83	9,00	68,80	36
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00	30
Бифштекс Крепыш		75	16,05	11,49	4,45	180,90	88
Капуста тушеная		150	2,59	5,01	10,46	101,40	105
Напиток из шиповника		200	0,80	0,00	19,90	82,12	162
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>Итого</b>		<b>768,00</b>	<b>32,56</b>	<b>22,99</b>	<b>85,82</b>	<b>666,47</b>	
Усиленный полдник							
Картофель запеченный с яйцом		135	8,25	9,22	20,16	191,45	116
Сдоба обыкновенная		75	5,52	4,32	37,33	209,80	175
Молоко		180	4,47	5,10	7,50	104,40	211
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
<b>Итого</b>		<b>540,00</b>	<b>19,14</b>	<b>18,64</b>	<b>77,89</b>	<b>562,65</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1757,00</b>	<b>70,46</b>	<b>63,88</b>	<b>287,96</b>	<b>1732,43</b>	
<b>Итого за 1-5 день</b>		<b>8448,00</b>	<b>356,26</b>	<b>319,20</b>	<b>1230,20</b>	<b>7990,10</b>	
<b>Среднее значение за 1-5 день</b>		<b>1689,60</b>	<b>71,25</b>	<b>63,84</b>	<b>246,04</b>	<b>1598,02</b>	
<b>Среднее по завтраку за 1-5 д.</b>		<b>452,80</b>	<b>17,17</b>	<b>21,53</b>	<b>108,28</b>	<b>461,86</b>	
<b>Среднее обед за 1-5 день</b>		<b>734,80</b>	<b>28,81</b>	<b>21,87</b>	<b>84,66</b>	<b>642,13</b>	
<b>Среднее ус. полдник за 1-5 д.</b>		<b>502,00</b>	<b>25,27</b>	<b>20,44</b>	<b>53,10</b>	<b>494,03</b>	
<b>Вторая неделя</b>							
<b>Шестой день</b>							
<b>Завтрак</b>							



Кашка Нежная ( пшенная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35	27
Продукт для бутербродов( сыр )	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Кисель из концентрата	200	0,01	0,00	24,40	96,20	167
<b>Итого</b>	<b>446,50</b>	<b>19,87</b>	<b>30,55</b>	<b>115,25</b>	<b>416,24</b>	
Обед						
Икра овощная (кабачковая)	50	0,00	3,50	3,50	45,00	121
Борщ	200	2,22	3,82	13,28	99,26	32
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Суфле из печени	85	10,70	4,80	8,50	124,30	102
Пюре розовое	150	3,45	4,05	21,60	137,17	108
Подлив	50	0,44	1,84	2,51	28,67	148
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>итого</b>	<b>828,00</b>	<b>26,31</b>	<b>20,67</b>	<b>104,65</b>	<b>707,15</b>	
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы	85	13,17	9,26	9,02	173,40	115
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	126,80	105
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	
<b>Итого</b>	<b>465,00</b>	<b>18,39</b>	<b>13,76</b>	<b>64,62</b>	<b>464,20</b>	
<b>Итого за шестой день</b>	<b>1739,50</b>	<b>64,57</b>	<b>64,98</b>	<b>284,52</b>	<b>1587,59</b>	
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая	200	6,67	7,56	28,10	204,00	131
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов( масло )	8	0,08	5,76	0,06	50,60	27
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
<b>Итого</b>	<b>443,00</b>	<b>12,75</b>	<b>19,39</b>	<b>117,51</b>	<b>453,30</b>	
Обед						
Салат "Бурячок"	50	0,55	3,32	3,66	46,30	11
Суп с зеленым горошком	200	2,00	3,50	13,00	92,54	43
Гуляш из мяса	50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
картофельное пюре	150	3,40	5,20	20,70	138,00	
Компот из изюма	200	0,30	0,00	17,30	67,40	159
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>27,45</b>	<b>19,20</b>	<b>94,49</b>	<b>645,34</b>	
Усиленный полдник						
Морковь отварная	30	0,39	0,00	2,16	9,90	203
Пирог из творога "Венгерский"	130	17,80	13,37	24,30	277,60	141
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Кисломолочный продукт	180	5,04	4,77	6,47	104,28	199
<b>Итого</b>	<b>370,00</b>	<b>25,53</b>	<b>18,42</b>	<b>50,33</b>	<b>465,78</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1483,00</b>	<b>65,73</b>	<b>57,01</b>	<b>262,33</b>	<b>1564,42</b>	



**Восьмой день**

Завтрак							
Каша жидкая молочная (ячневая)	200	7,50	7,50	27,40	204,00	130	
Яйцо отварное 1/2	22,5	2,85	2,58	0,15	35,32		
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80		
Продукт для бутербродов( сыр )	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27	
Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	198	
<b>Итого</b>	<b>472,50</b>	<b>20,81</b>	<b>17,99</b>	<b>130,75</b>	<b>497,49</b>		
Обед							
Огурец	50	0,80	0,00	3,10	16,50	208	
Птица в 1 блюдо	15	5,20	0,70	0,00	28,00	30	
Суп картоф. с макар. издел.	200	2,40	3,60	16,60	104,10	42	
Бигус (с птицей)	185	20,50	23,50	8,90	261,50	73	
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	19,90	82,12	162	
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80		
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00		
<b>Итого</b>	<b>720,00</b>	<b>35,20</b>	<b>28,60</b>	<b>84,30</b>	<b>659,02</b>		
Усиленный полдник							
Овощная горка	60	0,74	3,80	4,70	56,80	5	
Запеканка рыбная с яйцом	150	14,27	11,12	8,95	248,30	67	
Напиток "Классные витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	203	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00		
Фрукт	130	0,90	0,00	12,90	49,20		
<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>18,21</b>	<b>15,20</b>	<b>63,35</b>	<b>503,30</b>		
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1762,50</b>	<b>74,22</b>	<b>61,79</b>	<b>278,40</b>	<b>1659,81</b>		

**Девятый день**

Завтрак							
Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	7,90	9,10	26,40	216,40	130	
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40		
Повидло	10	0,00	0,00	6,50	48,15	27	
Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,60	197	
<b>Итого</b>	<b>445,00</b>	<b>14,90</b>	<b>14,87</b>	<b>122,45</b>	<b>460,55</b>		
Обед							
Кукуруза	50	1,00	0,00	5,50	5,00	121	
Свекольник	200	1,60	3,40	11,60	83,00	33	
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30	
Мясо в 1 блюдо	16	3,30	0,70	0,00	16,40	30	
Запеканка картоф.с мясом	155	15,60	14,50	21,00	279,00	75	
Соус сметанный	50	0,90	5,20	2,60	29,80	151	
Напиток из сока	200	0,09	0,00	16,70	65,50	166	
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80		
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,3	0,28	17,4	74		
<b>Итого</b>	<b>749,00</b>	<b>28,19</b>	<b>25,76</b>	<b>93,46</b>	<b>658,15</b>		
Усиленный полдник							
Салат фруктовый	60	0,34	0,00	12,37	51,60	26	
Яйцо отварное	45,00	5,71	5,16	0,30	70,64	146	
Ленивые вареники	140	19,27	13,54	29,15	244,36	142	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00		



	<b>Итого</b>	<b>475,00</b>	<b>33,22</b>	<b>25,38</b>	<b>66,42</b>	<b>552,60</b>	
	<b>Итого за девятый день</b>	<b>1669,00</b>	<b>76,31</b>	<b>66,01</b>	<b>282,33</b>	<b>1671,30</b>	
	<b>Десятый день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная "Ассорти"	200	7,70	8,60	30,90	233,00	126
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	65,10	75,85	
	Продукт для бутербродов( масло )	5	0,05	5,00	0,10	32,80	
	Продукт для бутербродов( сыр )	9	3,41	3,48	0,00	28,11	27
	Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
	<b>Итого</b>	<b>444,00</b>	<b>16,76</b>	<b>22,18</b>	<b>109,50</b>	<b>482,06</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат Нежный	50	1,25	3,32	3,65	46,70	21
	Суп картофельный с клецками	200	3,20	4,20	19,00	119,00	41
	Суфле из птицы	70	15,00	14,00	2,60	206,35	92
	Пюре из свеклы	130	2,60	4,30	13,40	96,00	109
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
	Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
	<b>Итого</b>	<b>720,00</b>	<b>28,05</b>	<b>26,62</b>	<b>93,65</b>	<b>711,75</b>	
	<b>Усиленный полдник</b>						
	Омлет натурал.	100	7,45	10,32	2,88	137,00	145
	Расстегай московский	105	12,00	6,90	36,00	239,70	169
	Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,60	197
	Фрукт	190	1,14	0,00	16,30	72,00	
	<b>Итого</b>	<b>595,00</b>	<b>24,79</b>	<b>21,72</b>	<b>68,78</b>	<b>558,30</b>	
	<b>Итого за десятый день</b>	<b>1759,00</b>	<b>69,60</b>	<b>70,52</b>	<b>271,93</b>	<b>1752,11</b>	
	<b>Итого за 6-10 день</b>	<b>8413,00</b>	<b>350,43</b>	<b>320,31</b>	<b>1379,51</b>	<b>8235,23</b>	
	<b>Среднее за 6-10 день</b>	<b>1682,60</b>	<b>70,09</b>	<b>64,06</b>	<b>275,90</b>	<b>1647,05</b>	
	<b>Среднее по завтраку за 6-10 д.</b>	<b>450,20</b>	<b>17,02</b>	<b>21,00</b>	<b>119,09</b>	<b>461,93</b>	
	<b>Среднее обед за 6-10 день</b>	<b>737,40</b>	<b>29,04</b>	<b>24,17</b>	<b>94,11</b>	<b>676,28</b>	
	<b>Среднее ус. полдник за 6-10 д.</b>	<b>495,00</b>	<b>24,03</b>	<b>18,90</b>	<b>62,70</b>	<b>508,84</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>16861,00</b>	<b>706,69</b>	<b>639,51</b>	<b>2609,71</b>	<b>16225,33</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1686,10</b>	<b>70,67</b>	<b>63,95</b>	<b>260,97</b>	<b>1622,53</b>	
	<b>Среднее по завтраку за 10 дн.</b>	<b>451,50</b>	<b>17,09</b>	<b>21,26</b>	<b>113,69</b>	<b>461,89</b>	
	<b>Среднее обед за 10 дней</b>	<b>736,10</b>	<b>28,92</b>	<b>23,02</b>	<b>89,38</b>	<b>659,21</b>	
	<b>Среднее ус. полдник за 10 дн.</b>	<b>498,50</b>	<b>24,65</b>	<b>19,67</b>	<b>57,90</b>	<b>501,43</b>	

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, йодированным белком, йодированная соль, напиток "Классные витаминки"  
Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы