



Утверждаю
Заведующий МБДОУ г.Шахты №44
Е.В.Майгурова
Приказ №26 /О от 30.05.2013

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 3-7 лет,
посещающих МБДОУ г.Шахты №44
с 10 часовым пребыванием

Сезон: летне-осенний

Г.Шахты

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК								
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор	С	
			белки	жиры	угл			
1	Каша гречи вязк с мас сах	210	6,21	5,28	32,79	203,00		168
2	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	2,38	393
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
4								
итого		442	8,78	12,85	57,61	380,00	2,38	
2-ой завтрак								
1	Ряженка	200	5,8	5,00	8,4	102,20	0,60	401
2								
итого		200	5,8	5	8,4	102,2	0,6	
ОБЕД								
1	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,41	14,33	167,25	0,11	87
2	Рагу из овощей (с соусом №348) с маслом сливочным	155	2,36	10,96	14,41	166	8,19	137
3	Тефтели мясные (с молоком) 1-й вариант с соусом сметанным с луком № 356	80/70	11,78	12,91	14,9	223	1,13	286/ 356
4	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		
6	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
8								
итого		825	29,31	33,39	104,71	838,59	10,98	
ПОЛДНИК								
1	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23		80(к)
2	Соус мол слад	50	0,97	2,26	6,63	50,75		351
3	Молоко кипяченое	200	6	5,4	10,01	113,3	2,7	400
4	Печенье	20	0,4	0,4	9,8	47		
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55	12,5	368
итого		545	37,09	20,67	67,79	608,28	15,2	
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			80,98	71,91	238,51	1929,07	29,16	

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК									
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор	С	№ рец.	
			белки	жиры	угл				
1	Каша вязкая (рис на мол.с сах)	210	3,18	3,89	26,38	224,9		168	
2	Какао с молоком	200	5,6	5	17,16	153,9	1,2	397	
3	Бутерброд с сыром (с масл сл)	30/15/5	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	3	
4									
итого		470	15,46	17,34	62,93	558,8	1,31		
2-ой завтрак									
1	Кисель молочный	200	4,2	3,73	30,25	171,40	1,44	384	
2									
итого		200	4,2	3,73	30,25	171,4	1,44		
ОБЕД									
1	Суп карт с боб горох, на мк б	250/	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81	
2	Рыба. запеченная в сметан соусе	70\30	9,14	4,92	1,94	89	0,16	96(к)\354	
3	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	16,16	319	
4	Горошек зел консерв отварной	60	0,57	0,09	1,92	11,1	10,5	135	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
7	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5			
8									
итого		800	24,79	14,92	99,57	634,15	32,99		
ПОЛДНИК									
1	Икра морковная	150	1,36	7,05	8,89	104,4	8,28	53	
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			
3	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179		469	
4	Сок фруктов	200	1		20,2	84,44	4	399	
5	Яйцо варенос	40	5,08	4,6	0,28	63		213	
		460	12,6	18,07	66,17	477,84	12,28		
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			57,05	54,06	258,92	1842,19	48,02		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК								
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор	С	
			белки	жиры	угл			
1	Колбаса (порциями)	70	8,96	15,54	1,05	180,25		9
2	Макар изд с мас	150	7,57	4,36	36,31	217,00		205
	Свекла отварная	100	0,9	0,05	4,9	24,00	44,5	116
3	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	59,35		392
4	Бутерброд с мас сл	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
итого		570	21,46	27,68	76,71	663,6	44,5	
2-ой завтрак								
1	квфир	200	5,8	5,00	8	100,00	1,40	401
2								
итого		200	5,8	5	8	100	1,4	
ОБЕД								
1	Щи из св кап с карт (со смет) на курб	250	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	67
2	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	220	74	1,96	247
3	Салат из лука репчатого	60	3,1	0,62	15,8	116,25	14,5	11
4	Пюре картофельное	150	3,09	4,8	20,44	137,25	18,16	321
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94		
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
8								
итого		800	22,21	15,31	324,62	690,85	54,8	
ПОЛДНИК								
1	Сырники с морковью	150	21,14	17,25	31,68	367,5	1,1	233
2	Соус молочный сладкий	50	1,03	2,62	3,55	41,90	0,16	351
3	Какао с молоком	200	5,6	5	17,16	153,9	1,2	397
4	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5		
итого		425	28,75	32,52	68,02	698,8	2,46	
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			78,22	80,51	477,35	2153,25	103,16	

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК								
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор	С	
			белки	жиры	угл			
1	Каша пшеничная мол жид, с мас сах	210	4,59	4,9	31,26	187		185
2	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,50		213
3	Коф нап с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,10	1,3	395
4	Бутерброд с повид, с мас сл	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
итого		495	12,78	13,81	74,91	475,6	1,4	
2-ой завтрак								
1	Молоко кипяченос	200	5,8	5,00	8,4	102,20	0,60	400
2								
итого		200	5,8	5	8,4	102,2	0,6	
ОБЕД								
1	Суп из овощей на кур б со сметаной	250\10	20,5	6,61	12,77	123,34	0,02	23(к)
2	Куры, туш в соусе с овощами	230	11,62	8,31	21,07	160	9,37	302
3	Свекла отварная	50	0,45	0,03	2,45	12,00	22,3	116
4	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
5	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94		
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
7								
8								
итого		830	39,43	15,97	97,3	578,04	32,05	
ПОЛДНИК								
1	Пирожок с фаршем мясным с луком	60\45	8,54	6,22	20,35	172	0,07	454\497
2	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	59,35		392
3	Пастила	20	0,1		16	64,8		
4	Морковь тушеная с рисом и черносливом	150	2,62	3,93	36,81	193	1,52	136
5	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55	12,5	368
итого		580	11,82	10,67	95,4	544,15	14,09	
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			69,83	45,45	276,01	1699,99	48,14	

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК									
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор			
			белки	жиры	угл		С		
1	Пюре из моркови	150	1,96	5,06	10,57	5,72	95,70	324	
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		213	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47			
3	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	0,11	393	
4	Бутерброд с сыром (с мас сл)	20/15/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3	
итого		637	15,36	18,29	50,28	336,72	95,92		
2-ой завтрак									
1	Сок	200	5,8	5,00	8,4	108,00	0,60		
2									
итого		200	5,8	5	8,4	108	0,6		
ОБЕД									
1	Борщ скапустой и картоф на м б	250/10	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	57	
2	Мясо туш с овощ в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	274	
3	Свекла отварная	50	0,45	0,03	2,45	12,00	22,3	116	
4	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
5	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94			
6	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3			
7									
8									
итого		780	29,58	22,3	86,46	666,5	38,15		
ПОЛДНИК									
1	Капуста тушенная	150	0,61	1,57	2,12	25,14	0,09	350	
2	Печенье	150	5,97	12,78	21,92	227,00	31,6	152	
3	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	59,35		392	
4	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2			
5	Банан	120	1,8	0,6	25,2	114	12		
итого		510	9,8	15,23	67,19	465,69	43,69		
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ				60,54	60,82	212,33	1576,91	178,36	

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК									
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор		С	
			белки	жиры	угл				
1	Каша пшеничн с мас сах жидкая	210	4,59	4,9	31,26	187		185	
2	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	2,38	393	
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1	
4	Пастила	20	0,1		16	64,8			
итого		467	7,26	12,47	72,08	428,8	2,38		
2-ой завтрак									
1	Ряженка	200	5,8	5,00	8,4	108,00	0,60	401	
2									
итого		200	5,8	5	8,4	108	0,6		
ОБЕД									
1	Щи из свежей капусты с картофелем (со смет)	250/10	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	67	
2	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132	
3	Горошек зел конс отварной	60	0,48	0,06	1,56	8,4	6	135	
4	Котлеты мяс руб с соус смет	80/30	12,44	26,07	12,56	183	0,12	282\354	
5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372	
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			
7	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5			
8									
итого		790	24,37	37,68	98,05	678,49	51,12		
ПОЛДНИК									
1	Суп мол с манной крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	0,91	94	
2	Булочка российск	45	3,25	2,18	29,47	150,23		196(к)	
3	молоко	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	400	
4	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55	12,5	368	
итого		470	15,07	13,2	68,25	450,76	16,14		
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			52,5	68,35	246,78	1666,05	70,24		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК									
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор			
			белки	жиры	угл		С		
1	Пудинг творог запеч. с соусом молочным слад	150\50	23,63	18,5	39,69	420,21	0,44	235	
2	Коф нап с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	176(к)	
3	Бутерброд с сыром (с мас сл)	30/15/5	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	3	
4									
итого		450	33,1	30,14	78,79	718,9	1,72		
2-ой завтрак									
1	Кефир	200	5,8	5,00	8,4	108,00	0,60	401	
2									
итого		200	5,8	5	8,4	108	0,6		
ОБЕД									
1	Свскольник на м б со сметаной	250/20/10	2,18	7,84	10,41	120,26	0,04	22(к)	
2	Салат из моркови	50	0,53	5,08	2,56	58,04	2,2	8(к)	
3	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45	245	
4	Пюре картофельное	150	3,09	4,8	20,44	137,25	18,16	321	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
7	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5			
8									
итого		810	25,4	19,15	93,31	648,25	21,21		
ПОЛДНИК									
1	Рагу овощное с соусом № 348 (1-й вариант)	200	3,66	8,19	19,07	164,6	14,21	342	
2	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151		473	
3	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	399	
4	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,00			
итого		450	9,98	11,41	74,02	438,6	17,81		
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			74,28	65,7	254,52	1913,75	41,34		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК								
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор	С	
			белки	жиры	угл			
1	Икра свекольная	150	1,31	5,27	9,11	89,03	1,15	137(к)
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		213
3	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	59,35		392
4	Бутерброд с повидл. с мас сл	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
итого		455	10,46	13,98	56,78	414,38	1,25	
2-ой завтрак								
1	Ряженка	200	5,8	5,00	8,4	108,00	0,60	401
2								
итого		200	5,8	5	8,4	108	0,6	
ОБЕД								
1	Борщ на кмб	250/17,5	1,82	4,91	12,74	109,75	10,29	57
2	Котлета рыбн любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	268
3	Салат из горошка консервированного	60	1,88	1,97	4,19	46,73	6	10
4	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6	16,16	319
5	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
7	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
8								
итого		797	24,19	15,54	101,86	657,92	37,06	
ПОЛДНИК								
1	Запеканка морковная с творогом	150	15,85	14,69	27,12	299,16	2,08	81(к)
2	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
3	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	400
4	Яблоко свежее:	125	0,5	0,5	12,25	55	12,5	368
итого		505	22,88	22,12	51,24	489,72	17,32	
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ								
			63,33	56,64	218,28	1670,02	56,23	

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК									
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор	С		
			белки	жиры	угл				
1	Каша пшеничная на цельнозерновой муке жидкая	210	6,33	9,75	23,78	216,15			185
2	Какао с молоком	200	5,6	5	17,16	153,90	1,2		397
3	Пастила	20	0,1		16	64,8			
4	Бутерброд с сыром (с маслом сл)	30/15/5	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11		3
итого		480	18,71	23,2	76,33	614,85	1,31		
2-ой завтрак									
1	Кисель из повидла	200	0,09		22,56	89,40	0,07		383
2									
итого		200	0,09	0	22,56	89,4	0,07		
ОБЕД									
1	Суп картофельный с мясной фрикаделькой	250/35	9,3	7,31	17,91	174,66			26(к)
2	Печеночный стrogан с соусом сметанным № 158	60/30	19,93	24,74	4,02	316,37			158(к)
3	Пюре картофельное	150	3,09	4,8	20,44	137,25	18,16		321
4	Салат из лука репчатого	50	0,57	0,09	1,92	11,1	10,5		11
5	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55		372
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
7	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5			
8									
итого		825	38,71	37,97	100,44	898,22	30,21		
ПОЛДНИК									
1	Яйца вареные	40	5,18	4,6	0,28	63			213
2	Капуста тушеная	150	1,36	7,05	8,89	104,4	8,28		336
3	Сок фруктовый	200	0,9		18,18	76	3,6		399
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,00			
	Булочка с маком	60	4,25	2,9	39,2	199,80			196(к)
итого		450	13,21	14,55	66,55	443,2	11,88		
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			70,72	75,72	265,88	2045,67	43,47		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК								
№ п/п	наименование блюда		пищевые вещества			калор	С	
			белки	жиры	угл			
1	геркулес жидк на мол	210	6,23	9,9	19,91	215,15		185
2	Коф напиток с мол сгущ	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
4								
итого		425	11,33	19,24	53,36	453,15	0,34	
2-ой завтрак								
1	Кефир	200	5,8	5,00	8,4	108,00	0,60	401
2								
итого		200	5,8	5	8,4	108	0,6	
ОБЕД								
1	Суп карт с клецками на кур б	250	2,06	3,1	12,58	86,5	5,75	85
2	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09		124(к)
3	Салат из отварной свеклы	60	0,86	9,13	12,54	140,8	14,25	33
4	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		
6	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
7								
8								
итого		800	47,72	58,63	135,66	1294,59	20,36	
ПОЛДНИК								
1	Макароны отварные с маслом	150	10,04	9,48	31,04	250	0,43	208
2	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	0,11	393
3	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
4	Апельсины	150	1,35	0,3	34,6	147	90	371
5	Салат из моркови	50	0,53	5,08	2,56	58,04	2,2	8(к)
6								
Итого		537	13,54	16,84	93,28	579,44	92,74	
ИТОГО ККАЛ ПО ДНЮ			78,39	99,71	290,7	2435,18	114,04	

Итого за весь период		685,84	678,87	2739,28	18932,08	732,16	
Среднее значение за период		68,58	67,89	273,93	1893,21	73,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,69	3,48	14,38			