



«Утверждаю»

Заведующая МКДОУ д/с «Теремок»

И.А. Благова

приказ № 45 от 23.03.2021

меню для дошкольников от 3 до 7 лет

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>								
Завтрак	суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9	100 сб
	бутерброд с маслом сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3 сб
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416 сб
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>16,09</b>	<b>16,84</b>	<b>54,03</b>	<b>432,2</b>		
Второй завтрак	компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	394 сб
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>13,88</b>	<b>56,5</b>		
Обед	рассольник по ленинградски	200	1,68	4,08	13,26	96,6	6,02	82 сб
	сосиска молочная	50	5,5	11,95	0,2	130,28	0	291 сб
	капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	143 сб
	кисель ягодный	200	0,12	0,1	27	109,4	1,82	396 сб
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 сб
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>13,73</b>	<b>22,29</b>	<b>71,54</b>	<b>543,28</b>		
Полдник	коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05	492 сб
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 сб
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>4,95</b>	<b>8,45</b>	<b>56,47</b>	<b>321</b>		
Ужин	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386 сб
	запеканка из творога с манной крупой	150	26,31	18,09	18,08	370,5	0,36	251 сб
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 сб
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>26,37</b>	<b>18,11</b>	<b>28,07</b>	<b>410,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>61,36</b>	<b>65,7</b>	<b>223,99</b>	<b>1763,48</b>		



ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша пшеничная молочная	210	5,43	4,23	38,27	213	0	182 с6
	бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2 с6
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412 с6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>8,04</b>	<b>8,18</b>	<b>76,03</b>	<b>410</b>		
Второй завтрак	компот из плодов консервированных (черешня)	100	0,24	0,09	16,21	66,7	0,99	395 с/р
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,21</b>	<b>66,7</b>		
Обед	салат из вареной свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	81 ТК
	суп с клецками	200	1,66	2,68	9,7	69,8	4,6	91 с6
	горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	0	96 ТК
	котлета рыбная из минтая	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	29 ТК
	Компот из плодов свежих фруктов	200	0,45	0,1	33,99	138,6	12,9	392 с6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 с6
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>60,34</b>	<b>15,77</b>	<b>112,04</b>	<b>644,4</b>		
Полдник	булка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179	0	452 с6
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386 с6
	напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	90	417 с6
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>4,65</b>	<b>6,91</b>	<b>55,43</b>	<b>302</b>		
Ужин	макароны отварные запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	0,43	222 с6
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1 с6
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413 с6
<b>Итого за ужин</b>		<b>425</b>	<b>15,87</b>	<b>12,22</b>	<b>64,67</b>	<b>433</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2070</b>	<b>89,14</b>	<b>43,17</b>	<b>324,38</b>	<b>1856,1</b>		



## СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	суп молочный с гречкой	200	5,96	5,46	17,08	140,4	0,9	3
	буредброд с маслом	45	2,75	8,49	16,45	153	0	101 с6
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	1 с6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,38</b>	<b>16,29</b>	<b>47,84</b>	<b>382,4</b>		<b>413 с6</b>
Второй завтрак	компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>13,88</b>	<b>56,5</b>		<b>394 с6</b>
Обед	суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,34	108	8,96	89 с6
	салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	17 ТК
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315 с6
	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	13 с6
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 с6
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394 с6
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>28,5</b>	<b>24,69</b>	<b>106,99</b>	<b>765,38</b>		
Полдник	пирог открытый	70	4,55	5,48	27,71	178,5	0,6	442 с6
	молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419 с6
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,03</b>	<b>10,36</b>	<b>36,78</b>	<b>280,5</b>		
Ужин	рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	261 с6
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1 с6
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386 с6
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>11,55</b>	<b>5,27</b>	<b>41,81</b>	<b>261</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1925</b>	<b>61,68</b>	<b>56,62</b>	<b>247,3</b>	<b>1745,78</b>		



ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3								
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша вязкая молочная ячневая	210	4,39	4,2	33,19	188	0	182 сб
	бутерброд с маслом сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3 сб
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416 сб
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>14,74</b>	<b>15,84</b>	<b>68,4</b>	<b>475</b>		
Второй завтрак	компот из консервированных плодов	100	0,24	0,09	16,21	66,7	0,99	395 сб
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,21</b>	<b>66,7</b>		
Обед	салат из овощей с морской капустой	60	1,12	3,17	6,5	59,04	12,45	49 сб
	щи из свещей капусты с картофелем	200	1,38	3,9	6,78	67,8	14,76	73 сб
	биточки из говядины	80	11,59	7,97	7,75	149	0,17	306 сб
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	332 сб
	кисель	200	0,12	0,1	27	109,4	1,82	396 сб
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 сб
	<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>21,16</b>	<b>21,11</b>	<b>101,41</b>	<b>681,94</b>	
Полдник	бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117,09	0,35	2 сб
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 сб
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>		
Ужин	пудинг манный со сгущенным молоком	230	10,51	12,58	67,88	427	1,11	209 сб
	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386 сб
	чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	410 сб
	<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>12,37</b>	<b>13,17</b>	<b>88,95</b>	<b>524,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>48,57</b>	<b>50,23</b>	<b>284,96</b>	<b>1788,16</b>		



ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	суп молочный из овсяных хлопьев	200	5,92	5,92	17,92	148,8	0,9	101 с6
	бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2 с6
	чай с молоком	180	2,67	2,3	14,31	89	1,2	413 с6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,08</b>	<b>12,15</b>	<b>59,79</b>	<b>393,8</b>		
Второй завтрак	компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	394 с6
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>13,88</b>	<b>56,5</b>		
Обед	суп лапша	200	1,76	4,04	9,52	81,8	0,4	94 с6
	гуляш из говяжины	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293 с6
	гречка отварная рассыпчатая	150	8,6	6,06	38,64	243,75	0	330 с6
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 с6
	напиток из шиповника	200	0,17	0,05	3,73	15,8	18	417 с6
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,41</b>	<b>27,05</b>	<b>73,83</b>	<b>678,35</b>		
Полдник	ватрушка с творогом	70	9,22	5,47	29,18	202	0,035	441 с6
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>5,49</b>	<b>39,17</b>	<b>242</b>		
Ужин	сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0	8 с6
	маршмаллин с сахаром	115	0,8	0,2	22,47	95	38	389 с6
	картофель отварной с маслом	185	3,63	4,98	28,73	174,25	26,23	136 с6
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1 с6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411 с6
<b>Итого за ужин</b>		<b>545</b>	<b>11,9</b>	<b>7,73</b>	<b>80,51</b>	<b>439,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2090</b>	<b>66,89</b>	<b>52,43</b>	<b>267,18</b>	<b>1809,9</b>		

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1972	65,528	53,63	269,562	1792,684