

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 2

Ст-ца Новопокровская

МО Новопокровский район

Т.В.Шепелева

2023 г



**Цикличное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания**

8-10,5 часов

(возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)

СЕЗОН : зимне-весенний

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 я Детский сад

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1						202,66	160
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,18	5,88	31,26	87,17	391
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,86	2,50	13,57	53,4	114
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	151,11	608
	Хлеб ржаной	45	2,16	1,26	34,96	529,14	
	Пряники	470	14,50	10,13	98,54	47	90a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	83,2	152
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	1,54	4,86	7,90	79,14	82
ОБЕД	Икра морковная	200	1,66	4,66	7,42	98,36	226
	Щи из свежей капусты с картофелем	80	12,18	2,43	7,62	121,74	95
	Биточки рыбные	150	2,78	5,25	15,51	63,88	398
	Рагу из овощей	180	0,25	0,25	15,19	64,08	114
	Компот из свежих плодов	30	2,37	0,30	14,49	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	545,2	
	Хлеб ржаной	720	22,10	17,99	74,81	341,27	447
	ИТОГО ЗА ОБЕД	120	9,60	9,85	52,32	82	346
ПОЛДНИК	Оладьи	25	1,80	2,12	13,88	97,2	406
	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	180	5,22	4,50	7,56	520,47	
	Ряженка	325	16,62	16,47	73,76	1641,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1615	53,62	44,99	256,91	1641,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	53,62	44,99	256,91	1641,81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1615	53,62	44,99	256,91	1641,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 я Детский сад

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2						392,41	195
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	170	29,38	19,21	26,49	82	346
	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	25	1,80	2,12	13,88	37,12	383
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	9,20	53,4	114
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	599,73	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	34,62	21,82	68,32	82,5	408a
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,96	3,06	1,95	40,61	17
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	200	1,94	4,72	12,10	99,06	65
	Свекольник	220	23,56	22,55	21,25	382,62	247
	Жаркое по-домашнему	180	0,09	0,00	12,96	49,37	399
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,37	0,30	14,49	64,08	114
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	710	30,24	30,87	69,43	670,54	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	60	4,93	3,29	35,33	192,9	436
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	180	5,22	4,50	8,64	97,2	405
	Молоко кипяченое	240	10,15	7,79	43,97	290,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1520	75,62	60,60	201,37	1642,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	75,62	60,60	201,37	1642,87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1520	75,62	60,60	201,37	1642,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3						215,37	188
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,91	16,09	3,63		
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,50	1,63	3,13	33,15	331
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,02	35,84	381
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
		425	18,89	18,21	34,53	372,56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						47	90a
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						7,8	113
ОБЕД	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	62,7	62
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	3,02	7,32	233,37	255
	Шницель мясной	80	15,22	13,66	13,50	20,4	358
	Соус красный основной	30	0,50	0,58	3,20	224,91	297
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,00	6,93	38,64	82,5	408a
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	64,08	114
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	730,56	
		720	23,92	24,91	104,50		
ИТОГО ЗА ОБЕД						134,1	177
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая(манная) со свежими плодами	100	3,35	3,00	23,50	125,13	609
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	87,17	391
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,86	2,50	13,57	346,4	
		310	8,46	9,04	59,54	1496,52	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						208,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	51,67	52,56	208,37	1496,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1555	51,67	52,56	208,37	1496,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад
категория:

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,68	7,42	28,04	205,32	162
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	2,65	13,57	90,52	387
	Сыр порционный	15	3,90	3,98	0,52	53,34	106
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
		440	17,14	14,54	60,88	437,38	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						142,2	406
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный „Снежок“	180	4,86	4,50	19,44	142,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						86,35	152
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,63	4,86	8,75	85,66	66
	Суп из овощей	200	1,62	4,70	9,06	523,14	289
	Плов из отварной птицы	200	26,56	29,78	36,32	53,73	409
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	64,08	114
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	847,76	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	33,79	40,01	88,31	235,23	202
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	16,94	9,90	19,91	82	346
	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	25	1,80	2,12	13,88	82,5	408a
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	399,73	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	19,35	12,14	53,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	75,14	71,19	222,07	1827,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1585	75,14	71,19	222,07	1827,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
и
категория: Детский сад

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	5,06	19,88	149,22	86
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,86	2,50	13,57	87,17	391
	Пряники	45	2,16	1,26	34,96	151,11	608
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
		470	14,22	9,31	87,16	475,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						96	90д
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						36,9	30
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,55	107,42	64
	Рассольник ленинградский	200	1,88	4,80	14,02	288,96	238
	Печень говяжья по-строгановски	130	22,57	18,24	8,20	139,81	431
	Картофель отварной	150	3,03	3,36	24,29	34,11	395
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	8,98	64,08	114
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	706,08	
		770	31,68	30,00	78,21		
ИТОГО ЗА ОБЕД						133,12	455
ПОЛДНИК	Пирожки, печеные из сдобного теста	60	3,49	3,43	21,66	72	406
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	205,12	
		240	8,89	5,23	28,86		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						1482,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	56,29	45,04	215,23	1482,9	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1580	56,29	45,04	215,23	1482,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6						202,66	160
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,18	5,88	31,26	87,17	391
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,86	2,50	13,57	53,34	106
	Сыр порционный	15	3,90	3,98	0,52	53,4	114
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	431,37	
		440	16,24	12,85	64,10	47	90a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	83,2	152
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	1,54	4,86	7,90	95,14	74
ОБЕД	Икра морковная	200	1,98	4,72	11,02	179,72	246
	Суп крестьянский с крупой	70	12,74	12,73	3,44	187,92	306
	Гуляш из говядины	150	5,49	5,29	31,28	49,37	399
	Макаронные изделия отварные	180	0,09	0,00	12,96	64,08	114
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,37	0,30	14,49	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	694,23	
	Хлеб ржаной	710	25,53	28,14	87,77	126,84	86
ИТОГО ЗА ОБЕД		170	5,02	4,30	16,90	53,4	114
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	25	1,98	0,25	12,07	37,12	383
	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,00	9,20	217,36	
	Чай с лимоном	375	7,14	4,55	38,17	1389,96	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1625	49,31	45,94	199,84	1389,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	49,31	45,94	199,84	1389,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1625	49,31	45,94	199,84	1389,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7						202,2	167
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,18	5,90	32,16	144	508
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	125,13	609
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	53,4	114
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	559,53	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	14,33	13,23	98,38	82,5	408a
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	1,63	4,86	8,75	86,35	152
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,63	4,86	8,75	62,7	62
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	3,02	7,32	187,23	395
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	10,82	11,03	11,06	20,4	358
	Соус красный основной	30	0,50	0,58	3,20	139,81	431
	Картофель отварной	150	3,03	3,36	24,29	63,88	398
	Компот из свежих плодов	180	0,25	0,25	15,19	64,08	114
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	659,25	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	21,34	23,64	90,98	214,67	207
	ПОЛДНИК	100	14,92	10,85	14,50	62,8	187
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	40	5,08	4,60	0,28	97,2	406
	Яйцо вареное	180	5,22	4,50	7,56	374,67	
	Ряженка	320	25,22	19,95	22,34	1675,95	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1695	61,50	56,94	231,35	1675,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	61,50	56,94	231,35	1675,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1695	61,50	56,94	231,35	1675,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1695	61,50	56,94	231,35	1675,95	

Меню приготавливаемых блюд

возрастная

Детский сад

категория:

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 8						337,35	201
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	170	25,01	15,61	25,18	82	346
	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	25	1,80	2,12	13,88	35,84	381
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,02	53,4	114
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	508,59	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	28,97	17,98	60,15	47	90a
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	7,98	3096
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,38	121,38	68
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,44	15,56	99,82	227
	Котлеты рыбные любительские	80	10,74	4,11	5,17	121,74	95
	Рагу из овощей	150	2,78	5,25	15,51	34,11	395
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	8,98	64,08	114
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	483,91	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	22,41	14,40	67,77	113,81	134
ПОЛДНИК	Суфле картофельно-морковное ("розовое")	100	3,37	5,00	13,66	59,5	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	34,8	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	82,5	408a
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	290,61	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	6,25	9,81	43,84	1330,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	58,03	42,59	181,56	1330,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1540	58,03	42,59	181,56	1330,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1540	58,03	42,59	181,56	1330,11	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

Детский сад

категория:

Категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,91	16,09	3,63	215,37	188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,86	2,50	13,57	87,17	391
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
		425	21,02	23,53	39,80	450,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный „Снежок“	180	4,86	4,50	19,44	142,2	406
		180	4,86	4,50	19,44	142,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,55	36,9	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,44	1,68	16,80	92,34	70
	Суфле из цыплят	70	27,20	28,06	2,18	373,85	291
	Капуста тушеная	150	3,91	6,21	13,80	129,24	311
	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	409
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
		710	38,04	39,68	68,51	784,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	110	8,11	9,87	11,09	165,64	105
	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	25	1,80	2,12	13,88	82	346
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	405
		315	15,13	16,49	33,61	344,84	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		1630	79,05	84,20	161,36	1722,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	79,05	84,20	161,36	1722,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1630	79,05	84,20	161,36	1722,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1630	79,05	84,20	161,36	1722,22	

Меню приготавливаемых блюд

возрастная

Детский сад

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,68	7,42	28,04	205,32	162
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	9,20	37,12	383
	Сыр порционный	15	3,90	3,98	0,52	53,34	106
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
		440	14,02	11,89	56,51	383,98	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						96	90д
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,06	1,95	40,61	17
	Суп картофельный с рыбой	200	8,86	4,76	15,88	142,3	73
	Печень говяжья по-строгановски	130	22,57	18,24	8,20	288,96	238
	Картофель отварной	150	3,03	3,36	24,29	139,81	431
	Компот из свежих плодов	180	0,25	0,25	15,19	63,88	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
		770	39,36	30,21	86,68	774,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД						133,12	455
ПОЛДНИК	Пирожки, печеные из сдобного теста	60	3,49	3,43	21,66	72	406
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	205,12	
		240	8,89	5,23	28,86		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						1459,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	63,77	47,83	193,05	1459,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1550	63,77	47,83	193,05	1459,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							