

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 02.10.2023г
 для организации питания детей в МДОУ Черноборский детский сад "Светлячок" осень-
 зима

Утверждаю

Шопина Л.И.

Приказ № 31-ОД
 от 02 октября 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	выход. г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	1 день	3	4	5	6	7
43	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	6,33,	8,9	25,49	207,38
253	кофейный напиток	150/200	2,79	3,19	19,7	118,69
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24.	14,58	71,4
	итого		10,01	12,09	74,32	498,25
второй завтрак	Сок фруктовый(или фрукты)	100/95	0,95	0.00.	22,23	89,3
обед						
40	Суп рыбный из консервов	150/200	5,93	3,32	14,52	111,68
194	Отварные макаронные изделия	120/150	3,68	3,53	23,55	140,73
161	печень говяжья по - строгановски	60/80	19,93	24,74	4,02	316,37
241	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		37,32	36,94	130,76	911,84

полдник						
	икра кабачковая	40/60	0,8	4,0	7,3	55,00
110	омлет натуральный	80/100	10,24	12,5	5	118,4
260	чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	хлеб пшеничный	20/30	2,28.	0,24	14,58	71,4
	итого:		14,19	19,05	42,29	306,42
	всего за 1 день		96,5	68,08	247,37	1716,51
завтрак.	2 день					
88	каша манная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92
249	какао на молоке	150/200	7,14.	5,04	32,73	195,71
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Масло сливочное	5	4,94	6,52	14,55	28,36
	итого:		20,81	12,31	86,09	540,39
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100W95	0,95	0.00.	22,23	89,3
обед						
27	борщ со сметаной м/б	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89
206	Картофельное пюре	120W150	2,13	4,04	15,53	106,97

144	Рыба запеченная в томате с овощами	60/80	14,52	8,03	7,51	160,29
241	напиток шиповника +вит С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		24,03	19,13	89,52	628,45
полдник 289	ватрушка с творожным фаршем	50/100	8,25	5,2	26,41	185,53
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	итого:		18,15	11,16	40,81	307,93
	всего на 2 день		64,21	44,03	251,6	1566,07
завтрак	3 день					
96	каша пшенная молочная	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16
255	Кофейный напиток	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	итого:		13,2	17,37	53,67	396,87
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100W95	0,95	0	22,23	89,3
обед						

36	суп гороховый на кур/б	150/200	6,82	4,3	28,74	182,06
153	жаркое по домашнему	120W150	24,76	19,98	28,29	392
233	кисель + вит С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		37,87	25,96	118,2	861
полдник						
128	пудинг из творога запеченный	60/80	25,17	9,01	40,96	147,22
218	Молоко сгущенное	15W20	1,2	4,5	5,16	68,9
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	Итого:		35,37	19,47	60,52	338,52
	Всего за 3 день		87,27	62,85	230,55	1604,69
завтрак	4день					
93	Каша овсяная геркулес молочная	150/200	6,33	8,9	25,49	207,38
253	Какао на молоке	150/200	2,6	1,79	18,84	102
	Хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	сыр (порциями)	10	4,94	6,52	14,55	137,2
	итого:		16,15	17,45	73,46	517,98
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100W95	0,95	0	22,23	89,3

обед						
38	суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,91	2,29	21,02	116,38
150	Голубцы ленивые	120W150	5,61	5,72	4,21	90,6
242	компот из яблок с лимоном+витС	150/200	0,11	0,00	21,07	84,69
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого:		19,51	16,78	91,36	467,79
полдник						
	яйцо вареное	1	3,35	3,04	0,18	41,45
	Кондитерские изделия	30W40	6,8	18,6	65,6	210,1
263	Чай с сахаром	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого:		17,04	10,32	53,89	313,17
	всего на 4 день		51,28	44,32	238,52	1387,56
завтрак	день 5					
98	каша рисовая молочная	150/200	7,29	6,88	41,42	271,32
253	Кофейный напиток	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого:		12,39	12,79	130,31	458,33

второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100₩95	0,95	0	22,23	89,3
обед						
32	Рассольник	150/200	4,02.	9,04	25,9	119,68
81	свекла тушеная в молочном соусе	120/150	2,92	4,82	12,43	101,62
152	Котлета мясная	60/80	7,72	18,18	0,31	195,92
241	Компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	итого:		54,68	60,42	105,63	866,25
129	Сырники из творога с повидлом	60/100 ₩20	27,12	5,24	44,67	334,32
263	Чай со сгущенным молоком	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	итого:		32,34	9,74	50,74	428,82
	всего за 5 день		101,09	88,28	317,93	1753,4
завтрак	день 6					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,58	6,12	19,73	156,8
253	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102
	хлеб пшеничный	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4

	итого:		10,58	14,68	53,27	330,2
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100W95	0,95	0	22,23	89,3
обед						
40	Суп рыбный из консервов	150/200	5,93	3,32	14,52	111,68
186	каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,82	3,62	30	175,87
	Печень говяжья по-строгановски	70W90	19,93	24,74	4,02	316,37
241	компот из яблок с лимоном + витаминС	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		37,97	33,36	109,7	890,8
полдник						
	икра кабачковая	40/60	1,6	6,3	7,4	90,8
	яйцо вареное	1	12,9	11,6	0,8	160
260	чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	итого:		21,89	22,73	59,99	417,22
	всего за 6 день		50,82	68,33	245,2	1727,52

завтрак	день 7					
99	каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87
249	какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	масло сливочное	5	0,07	6,53	0,13	59,49
	хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	итого:		16,72	18,48	86,98	573,47
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100W95	0,95	0	22,23	89,3
обед						
39	суп картофельный с клецками	150/200	7,44	5,85	14,33	139,73
81	свекла тушеная в молочном соусе	120/150	2,92	4,82	12,43	101,62
159	Кнели из говядины	50W60	10,78	12,91	3,96	175,15
№ 241	компот из сухофруктов +витамин С	150/200	0.56	0.00	27,89	113,9
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		33,78	25,76	121,06	795,39
Полдник						
11	Салат из моркови с зеленым горошком	40W60	0,95	5,06	3,13	61,88

	Кондитерские изделия	25W35	6,8	18,6	65,6	210,1
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	итого		9,86	9,34	47,22	366,48
	всего за 7 день		60,36	113,94	255,26	1824,64
завтрак	день 8					
88	каша манная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92
253	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102,00
	хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	сыр (порциями)	10	1,74	2,22	0	27
	итого:		13,3	11,28	151,59	343,32
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100W95	0,95	0	22,23	89,3
обед						
42	Суп крестьянский на к/б	150/200	1,85	6,19	12,34	112,47
134	Котлета рыбная	50W70	8,87	1,65	5,81	73,55
228	Томатный соус	20W40	0,14	0,92	1,31	14,04

192	Рис припущенный	120W150	2,48	3,63	25,18	143,37
256	напиток шиповника + витамин С	150/200	0,68	0,00	21,01	46,87
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		19,75	14,07	98,93	563,42
завтрак						
274	Булочка домашняя	60\90	4,37	7,07	36,8	228,2
	Кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	итого:		9,59	11,57	42,87	322,7
	Всего на 8 день		44,84	52,26	211,3	1318,74
Завтрак						
	день 9					
85	каша пшенная молочная	150/200	9,8	13,94	41,73	331,58
263	Чай со сгущенным молоком	150/200	1,4	1,6	17,34	89,32
	хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
	итого:		19,22	19,22	89,04	492,3
второй завтрак	сок фруктовый (или фрукты)	100W95	0,95	0	22,23	89,3
обед						

47	суп лапша по домашнему с кур	150/200	1,96	3,91	11,13	87,5
77	Рагу из овощей	120\150	3,72	14,87	22,57	238,99
181	Птица отварная	50\60	15,6	15,6	0,83	207,74
241	компот из яблок с лимоном + витС	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итога:		21,14	20,79	76,71	794,51
ПОЛДНИК						
1	Винегрет овощной	40\60	0,63	5,07	4,16	64,63
	Кисель + вит С	150\200	1,36	-	29,02	116,19
	хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4
			4,27	5,31	47,76	252,22
	всего за 9 день		43,59	50,02	205,77	1654,96
Завтрак	День 10					
84	каша Дружба	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11
254	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102,00
	хлеб пшеничный	20/40	2,28	0,24	14,58	71,4

	масло сливочное	5	0,07	6,53	0,13	59,49
	итого		12,55	16,99	148,63	372
второй завтрак	сок фруктовый(или фрукты)	100W95	0,95	0	22,23	89,3
обед						
34	свекольник на кЩб	150/200	1,54	5,07	8,04	83,33
200	капуста тушеная	120/150	0,13	0,05	24,55	99,18
161	шницель мясной	60/80	14,01	13,24	4,8	199,98
256	напиток шиповника + витамин С	150/200	0.68	0.00	21.01.	46.87.
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		15,22	20,04	56,55	555,61
полдник						
279	коржик молочный	60/90	3,08	5,28	30,53	182,03
255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	итого		8,97	11,96	47,26	299,34

	всего за 10 день		37,85	67,79	276,37	1316,25