

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Г Маминский детский сад»

О.И.Воробьева

10

января

2023г

Примерное 2-х недельное меню МКДОУ "Маминский детский сад"

возрастная категория:		3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л
№ рец	Наименование изделий(блюд)	Выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		ЭЦ, ккал		вит "С", мг	
1 день													
Завтрак													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	180	6	5,4	5,3	4,7	33,7	27,7	195	176	0,4	0,37
36/10	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,5	13,7	10,3	100	75	0,5	0,4
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20/5/15	2,5	1,3	3,9	3,7	27	20	153	118,5	0,1	0,1
	Итого за прием	455	370	12,1	9,4	12,5	10,9	74,4	58	448	369,5	1	0,87
	10-00												
	Напиток "Золотой шар"	200		0		0		7,7		30,1		30,1	
	Сок		200		0,96		0,19		20,1		92		4
	Итого за прием	200	200	0	0,96	0	0,19	7,7	20,1	30,1	92	30,1	4
Обед													
5/1	Салат из белокач.капусты моркови	60	40	1	0,7	4	2,7	5,9	3,9	63	42	22,5	15
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200	150	1,66	1,24	4,35	3,26	9,77	7,33	78	57	6,6	5
14/8	Полов из мяса говядины	180	130	17,2	8,5	15,7	8,3	31,4	17,4	331	125	0	0
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0,75	0,1	0,08	19,8	14,9	88	66	0,3	0,2
	Хлеб пшеничный	35	20	2,66	1,52	0,28	0,16	17,2	8,4	82	46,8	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0

18\3	Рагу из овощей	130	100	2	1,6	3,2	2,5	13,9	10,7	84	65	9,2	7,1
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	150	1	0,8	0,1	0,1	25,7	19,3	112	84	0,3	0,2
	Итого за прием	350	265	4,52	3,5	3,46	2,72	49,3	37,3	242,7	184	9,5	7,3
	Итого за день	1740	1410	63,19	53,99	71,91	61,41	193,41	157,9	1648,8	1383,4	24,2	19,28

3 день

	Завтрак												
5/4	Каша манная молочная	200	180	5	4,8	5,9	4,6	26,4	24,8	178	160	0,5	0,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	59	0,5	0,4
4/13	Батон с сыром	25/10	25/8	6,2	4,5	8,5	7	15	12,5	162	132	0,1	0,07
	Итого за прием	435	363	14,3	11,6	17,6	14	50,9	44,4	418	351	1,1	0,87
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6
	Обед												
16/2	Суп картофельный с крупой	200	150	1,8	1,3	4,3	3,2	16,3	12,2	117	87,8	8,6	6,5
6/9	Запеканка картофельная, фрикадельки	180	110	13,8	8,5	11,8	7,7	28,5	15,4	279	167	15	7,9
5/11	Соус молочный с овощами (2 вар)	30	20	0,6	0,4	1,2	0,8	1,9	1,3	20	14	0,2	0,1
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0,75	0,1	0,08	19,8	14,9	88	66	0,3	0,2
	Хлеб пшеничный	35	20	2,66	1,52	0,28	0,16	17,2	8,4	82	46,8	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	685	480	22,5	14,45	18,16	12,3	97	62,2	654	432,6	24,1	14,7
	Полдник												
44724	Ватрушка со сметаной	65	65	5,7	5,7	8,4	8,4	30,7	30,7	226	226	0,1	0,1
644,645	Молоко или кисло-молочный продукт	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Итого за прием	265	215	11,5	10	14,8	13,2	40,1	37,75	344,4	314,8	2,7	2,05
	Итого за день	1585	1258	48,9	36,65	50,56	39,5	237,2	193,6	1520,4	1202,4	30,5	20,22

15\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	180	6,5	5,9	6	5,4	31,2	28,1	206	185	0,4	0,37
31\10	Чай с молоком	200	150	1,5	1,1	1,6	1,2	7,2	5,4	48	36	0,3	0,2
1\13	Батон с маслом	30\5	25\5	2,35	2	4,52	4,37	15,1	12,6	110,4	97,7	0	0
	Итого за прием	435	360	10,35	9	12,12	10,97	53,5	46,1	364,4	318,7	0,7	0,57
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Обед												
6\2	Щи из свежей капусты со сметано	200	150	1,6	0,6	2,6	2	6,6	5	56	42	11	8,3
9\8	Печень по-строгановски	100	80	12,6	10,1	13,2	10,5	2,6	2,1	180	144	9,1	7,3
46\3	Макаронные изделия отварные	150	110	5,3	3,9	3	2,2	32,4	23,8	184	135	0	0
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0,75	0,1	0,08	19,8	14,9	88	66	0,3	0,2
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	720	540	25,42	18,85	19,62	15,3	89,2	65,5	646	484,7	20,4	15,8
	Полдник												
31\1	Салат из отв.картофеля с огурцам	60	40	0,9	0,6	4,1	2,7	5,8	3,9	64	43	2,9	1,9
44693	Ватрушка с творогом	65	65	8,7	8,7	8,1	8,1	19,7	19,7	190	190	0,1	0,1
37\10	Напиток из шиповника	200	150	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	13,4	74	56	39	29,2
	Итого за прием	325	255	9,8	9,5	12,3	10,9	43,4	37	328	289	42	31,2
	Итого за день	1680	1355	46,17	37,95	44,04	37,17	219	181,5	1474,4	1228,4	75,1	59,57

7 день

	Завтрак												
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	180	6,4	5,7	7,4	6,7	27,2	24,5	202	182	0,4	0,37

16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	180	5	4,5	5,9	5,3	25,6	23,1	158	132	0,5	0,48
31\10	Чай с молоком	200	150	1,5	1,1	1,6	1,2	7,2	5,4	48	36	0,3	0,2
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	20/5/15	2,5	1,3	3,9	3,7	27	20	153	118,5	0,1	0,1
	Итого за прием	455	370	9	6,9	11,4	10,2	59,8	48,5	359	286,5	0,9	0,78
	10-00												
	Фрукты или сок	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,5	20,5	94	94	10	10
	Итого за прием	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,5	20,5	94	94	10	10
	Обед												
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	40	0,8	0,5	4,9	3,2	12,2	8,1	94	63	0,9	0,6
17\2	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,3	3,2	4	3	18,6	13,9	118	88	4,5	3,4
5\9	Котлета из мяса кур	70	70	12,5	12,5	10,2	10,2	10,6	10,6	185	185	0,3	0,3
8\3	Капуста тушеная	130	110	3	2,5	2,5	2,1	15	12,8	81	68,2	27,1	23
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0,75	0,1	0,08	19,8	14,9	88	66	0,3	0,2
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	730	570	26,52	22,95	22,42	19,1	104	80	704	567,9	33,1	27,5
	Полдник												
8\12	Сдоба обыкновенная	60	60	5,3	5,3	3,9	3,9	33,8	33,8	188	188	0,1	0,1
644,645	Молоко или кисло-молочный прод	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Итого за прием	260	210	11,1	9,6	10,3	8,7	43,2	40,85	306,4	276,8	2,7	2,05
	Итого за день	1645	1350	47,42	40,25	44,72	38,6	227,5	189,9	1463,4	1225,2	46,7	40,33

9 день

	Завтрак												
2/6	Омлет запеченый	200	180	19,6	17,6	26,3	23,6	3,5	3,1	328	295	0,2	0,18

1/13	Батон с маслом	25\5	25\5	2,35	2,35	4,52	4,52	15,1	15,1	110,4	110,4	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	59	0,5	0,4
	Итого за прием	430	360	25,05	22,25	34,02	30,52	28,1	25,3	516,4	464,4	0,7	0,58
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Итого за прием	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	20	20
	Обед												
19\1	моркови с яйцом и растит.	60	40	1,3	0,9	6,6	4,4	2,3	1,5	71	48	0,9	0,6
5\2	Свекольник со сметаной	200	150	1,7	1,3	4,4	3,3	13,7	10,3	93	70	5,4	4,1
9\7	Биточки (котлеты) рыбные	70	70	9,6	9,6	1,4	1,4	5,6	5,6	74	74	0,4	0,4
4\11	Соус молочный с овощами	30	20	0,6	0,4	1,8	1,2	2,2	1,5	26	18	0,2	0,1
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	130	110	3,2	2,6	2,9	2,4	33,5	28,4	171	144	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	200	150	0,2	0,1	0,2	0,1	16,8	12,6	69	52	1,6	1,2
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	760	590	21,52	18,4	18,02	13,32	101,9	79,6	642	503,7	8,5	6,4
	Полдник												
10\5	Запеканка из творога (вариант 2	120	100	20,2	16,8	12,1	10,1	19,8	16,5	270	225	0,2	0,2
2/11	Соус молочный сладкий	30	20	0,7	0,5	1,4	0,9	4,5	3	33	22	0,1	0,1
29/10	Чай с лимоном	200	150	0,1	0,1	0	0	9,9	7,4	40	30	0,8	0,6
	Итого за прием	350	270	21	17,4	13,5	11	34,2	26,9	343	277	1,1	0,9
	Итого за день	1740	1420	68,37	58,85	66,34	55,64	183,8	151,4	1595,4	1339,1	30,3	27,88

10 день

	Завтрак												
2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	180	7,2	6,5	6,6	6	29,3	26,3	206	185	0,4	0,37
31\10	Чай с молоком	200	150	1,5	1,1	1,6	1,2	7,2	5,4	48	36	0,3	0,2

4\13	Батон с сыром	25/10	25/8	6,2	4,5	8,5	7	15	12,5	162	132	0,1	0,07
	Итого за прием	430	363	14,9	12,1	16,7	14,2	51,5	44,2	416	353	0,8	0,64
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Обед												
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	150	1,8	1,4	4,5	3,3	13,9	10,4	99	74	5,4	4
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом	180	150	11,3	9,4	11,6	9,7	11,5	9,6	190	159	3	2,5
638	Компот из кураги	200	150	0,97	0,72	0	0	27,4	20,6	113,6	85,2	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	640	495	18,23	14,6	16,74	13,48	75,8	57,9	517,3	404,2	9,15	7,06
	Полдник												
25\2	Суп-пюре из картофеля	180	150	11,4	9,2	2	1,6	8	6,4	90	72	1,2	0,9
34\2	Гренки	30	20	3,4	1,7	4,5	2,2	27,8	13,9	165,6	82,8	0	0
27/10	Чай	200	150	0,1	0,08	0	0	4,9	3,7	19	14,3	0	0
	Итого за прием	410	320	14,9	10,98	6,5	3,8	40,7	24	274,6	169,1	1,2	0,9
	Итого за день	1680	1378	48,63	38,28	39,94	31,48	200,9	159	1343,9	1062,3	23,15	20,6
	Итого среднее значение за 10 дней	1707	1372	52,80	42,47	50,89	40,93	210,23	170,67	1492,76	1205,68	52,11	42,36
				51,76	40,26	48,23	37,81	208,7	163,3	1463,6	1133,57	52,07	48,31

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар» напиток из шиповника.

Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт 2018г
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
3. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
4. Техничко-технологические карты

Yellow bar

Yellow bar

Yellow bar










