

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Детский сад
«Золотой колос» с.Староянтузово
А.В.Якупова



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КОЛОС» С.СТАРОЯНТУЗОВО

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Детский сад
«Золотой колос» с.Староянтузово
_____ **А.В.Якупова**

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КОЛОС» С.СТАРОЯНТУЗОВО

Наименование блюд	Выход блюд ,гр		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
	До 3-х лет	С 3 до 7 лет	До 3-х лет				С 3 до 7 лет			
			белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
1 день										
Завтрак										
Каша рисовая с изюмом	150	200	3,3	0,8	9,5	302				
Чай с лимоном	150	200	0,09	-	12,7	47,05	0,1	-	15,29	58,97
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
10.30 молоко	150	200	4,2	4,8	7,05	92,8	5,6	6,4	9,4	116
Итого			8,93	7,98	37,3	499,7	7,37	10,43	40,78	284
Обед										
Рассольник ленинградский	150	200	1,8	2,7	12,0	81,0	2,4	3,6	16	108,0
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Тефтели с макаронами	50/100	70/130	13,46	8,79	24,84	236,9	19,36	12,74	38,04	249,7
Компот из с/фруктов	150	200	0,2	-	26,6	105,0	0,3	-	35,6	140
Итого			16,76	11,69	71,46	461	24,56	16,74	105,7	573,7
Полдник										
Капуста тушеная	120	150	2,0	5,4	13,1	113	3,6	6,7	19,7	141
Ватрушка с творогом	60	90	8,25	8,21	24,51	203,0	11,65	11,98	36,43	293
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
Итого			11,45	14,81	50,61	381	16,85	20,28	73,43	521
Всего			37,14	34,48	159,37	1342	48,9	47,5	219,9	1379
II день										
Завтрак										
Овсяная каша	150	200	2,4	7,3	11,1	120,5	3,3	9,6	14,76	160,2
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
Сыр	9	13	2,6	2,7	-	36,1	3,9	4,05	-	54
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
10.30 молоко	150	200	4,2	4,8	7,05	92,8	5,6	6,4	9,4	116

Итого			11,74	18,38	39,2	372,3	16,07	25,68	57,55	526,3
Обед										
Суп картофельный с дом.лапшой	150	200	1,8	1,5	12,6	64,0	2,4	2,0	16,8	96
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Салат луковый ошпар.кипятком	20	30	0,38	1,6	1,74	22,2	0,57	2,4	2,6	33,36
Гуляш	39	45	3,9	1,83	1,13	36,6	4,9	2,28	1,69	45,7
Картофельное пюре	120	150	2,52	5,44	17,52	131,2	3,15	6,8	21,9	164,0
Кисель из концентратов	150	200	1,02	-	21,75	87,14	1,36	-	29,02	116,19
Итого			7,82	8,87	42,14	277,14	9,98	11,48	55,2	359,3
Полдник										
Суфле рыбное	50	100	8,5	4,05	2,05	78,5	17	8,1	4,1	157,0
Булочка домашняя	60	90	3,67	6,5	30,0	184,9	5,5	9,7	44,9	277,4
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
Банан	100	200	1,5	-	22,4	91	1,5	-	22,4	91
Итого			14,87	11,75	67,45	419,4	25,6	19,4	88,7	612,4
Всего			34,43	39,0	148,79	1068,84	51,65	56,56	201,45	1498
III день										
Завтрак										
Каша манная	150	200	5,97	6,17	26,4	185,1	7,94	8,21	35,13	246,17
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
Сыр	9	13	2,6	2,7	-	36,1	3,9	4,05	-	54
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
10.30 кефир	150	200	4,2	4,8	12,04	105,95	5,6	6,4	16	140,9
Итого			15,3	17,25	59,49	449,9	20,7	24,89	84,5	637,1
Обед										
Салат из свеклы с изюмом	30	40	0,45	3,02	4,9	48,4	0,9	4,02	6,5	64,6
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	2,4	3,45	7,35	70,5	3,2	4,6	9,8	94
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Жаркое по домашнему	150	200	13,3	7,3	16,1	184	17,7	9,7	21,4	244,7
Компот из с/фруктов	150	200	0,2	-	26,6	105,0	0,3	-	35,6	140
Итого			17,65	13,97	62,97	446	24,7	18,72	89,34	619
Полдник										
Морковь тушеная с рисом	120	150	1,52	7,92	17,6	147,2	1,9	9,9	22,0	184

Чай с лимоном	150	200	0,09	-	12,7	47,05	0,1	-	15,29	58,97
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Итого			2,91	8,12	38,32	232,3	4,6	10,3	53,33	318,9
Всего			35,86	39,34	160,78	1128,2	50,0	53,91	227,17	1575
IV день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	200	8,1	9,2	35,4	258	9,4	10,7	43,1	309
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
10.30 молоко	150	200	4,2	4,8	7,05	92,8	5,6	6,4	9,4	116
Итого			14,84	17,58	63,5	473,6	18,27	22,73	85,89	621
Обед										
Суп гороховый	150	200	3,7	3,4	13,4	99,4	4,9	45	17,8	132,4
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Голубцы ленивые	180	200	16,8	17,1	12,6	271,8	18,4	18,8	13,8	298,9
Кисель из концентратов	150	200	1,02	-	21,75	87,14	1,36	-	29,02	116,19
Итого			22,82	20,7	55,8	496,3	27,3	64,2	76,66	623,5
Полдник										
Пудинг творожный с изюмом	60	90	9,42	7,43	17,18	173,5	13,26	11,1	24,89	250,6
Сметанный соус	20	30	0,5	2,06	1,0	24,6	0,75	3,09	1,5	36,9
Чай с лимоном	150	200	0,09	-	12,7	47,05	0,1	-	15,29	58,97
Итого			10,01	9,49	30,88	245,2	14,11	14,19	41,68	346,5
Всего			47,67	47,77	150,2	1215	59,68	101,1	204,2	1591
V день										
Завтрак										
Каша молочная «Дружба»	150	200	2,3	6,07	23,7	160,7	3,04	8,07	31,5	213,7
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
10.30 сок	150	200	0,45	-	25,2	97,6	0,6	-	33,6	130,0
Итого			5,29	9,65	69,95	381,2	6,9	13,69	98,49	539,8
Обед										
Салат из моркови	40	60	0,6	1,6	4,4	34,4	0,9	2,4	6,6	51,6
Суп овсяной	150	200	1,5	1,8	10,9	67,0	2,0	2,0	14,6	89,6

[illegible]

Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	200	3,2	0,9	28,1	133,8	4,3	1,25	37,4	178
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
Сыр	9	13	2,6	2,7	-	36,1	3,9	4,05	-	54
Чай с лимоном	150	200	0,09	-	12,7	47,05	0,1	-	15,29	58,97
10.30 кефир	150	200	4,2	4,8	12,04	105,95	5,6	6,4	16	140,9
Итого			11,43	10,78	60,89	380,8	15,57	15,73	84,78	540,9
Обед										
Суп картофельный с клецками	150	200	1,8	1,5	12,6	64,0	2,4	2,0	16,8	96
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Бефстроганов	39	45	13,92	9,8	4,16	161,1	16,0	11,3	4,78	185,27
Картофельное пюре	120	150	2,52	5,44	17,52	131,2	3,15	6,8	21,9	164,0
Компот из с/фруктов	150	200	0,2	-	26,6	105,0	0,3	-	35,6	140
Итого			19,74	16,94	68,9	499,3	24,45	20,5	95,12	661,3
Полдник										
Тефтели рыбные	75	100	9,3	6,4	9,6	134,5	12,4	8,6	12,8	179,0
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Банан	100	200	1,5	-	22,4	91	1,5	-	22,4	91
Итого			13,3	7,8	53,0	328,5	18,1	10,6	68,54	433
Всего			44,47	35,52	182,8	1209	58,12	46,83	248,5	1635
VIII день										
Завтрак										
Овсяная каша	150	200	2,4	7,3	11,1	120,5	3,3	9,6	14,76	160,2
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
10.30 молоко	150	200	4,2	4,8	7,05	92,8	5,6	6,4	9,4	116
Итого			9,14	15,68	39,2	336,2	12,17	21,63	57,55	472,3
Обед										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,52	4,64	9,0	99,6	5,93	5,19	12,73	134,9
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Капуста тушеная	120	150	2,0	5,4	13,1	113	3,6	6,7	19,7	141
Кисель из концентратов	150	200	1,02	-	21,75	87,14	1,36	-	29,02	116,19

Итого			8,84	10,24	51,87	337,74	13,49	12,29	77,49	468,09
Полдник										
Запеканка из творога	150	200	22,6	20,0	20,7	357,0	30,0	26,6	27,4	474,8
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Итого			25,1	21,4	41,72	460	34,2	28,6	60,74	637,8
Всего			43,08	47,32	132,79	1133,94	59,86	62,52	195,78	1578,19
IX день										
Завтрак										
Отварные макароны	120	150	4,24	4,96	28,24	176,8	5,3	6,2	35,3	221,0
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
Сыр	9	13	2,6	2,7	-	36,1	3,9	4,05	-	54
Чай с лимоном	150	200	0,09	-	12,7	47,05	0,1	-	15,29	58,97
10.30 молоко	150	200	4,2	4,8	7,05	92,8	5,6	6,4	9,4	116
Итого			12,469	14,835	56,035	410,58	16,565	20,675	76,075	558,97
Обед										
Суп крестьянский	150	200	1,5	2,66	8,55	69,0	2,0	4,2	11,4	92,0
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Тефтели с рисом	65	80	8,96	10,58	8,5	166,0	10,95	13,0	9,18	179,2
Капуста тушеная	120	150	2,0	5,4	13,1	113	3,6	6,7	19,7	141
Компот из с/фруктов	150	200	0,2	-	26,6	105,0	0,3	-	35,6	140
Итого			13,96	18,84	64,77	491,0	19,45	24,3	91,92	628,2
Полдник										
Булочка домашняя	60	90	3,67	6,5	30,0	184,9	5,5	9,7	44,9	277,4
Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
Апельсин	100	200	0,9	-	8,4	38	,9	-	8,4	38,0
Итого			5,77	7,7	51,4	287,9	16,1	11,3	70,6	402,4
Всего			32,199	41,375	172,205	1189,48	52,115	56,275	238,595	1589,57
X день										
Завтрак										
Каша ячневая	150	200	3,84	4,96	25,6	164,8	4,8	6,2	32,0	206,0
Хлеб с маслом	30/3	50/5	1,339	2,375	8,045	57,83	1,665	4,025	16,085	109,05
Сыр	9	13	2,6	2,7	-	36,1	3,9	4,05	-	54

Чай с молоком	150	200	1,2	1,2	13,0	65,0	1,6	1,6	17,3	87
10.30 сок	150	200	0,45	-	25,2	97,6	0,6	-	33,6	130,0
Итого			9,429	11,235	71,845	421,35	12,565	15,875	98,985	586,05
Обед										
Салат луковый ошпар.кипятком	20	30	0,38	1,6	1,74	22,2	0,57	2,4	2,6	33,36
Суп рисовый с мясом	150	200	3,64	4,01	9,12	89,5	5,41	5,66	11,49	121,7
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Шницель из говядины	80	90	12,7	11,5	12,8	182,0	14,3	12,9	14,4	204,7
Капуста тушеная	120	150	2,0	5,4	13,1	113	3,6	6,7	19,7	141
Кисель из концентратов	150	200	1,02	-	21,75	87,14	1,36	-	29,02	116,19
Итого			21,04	22,71	66,53	531,9	27,84	28,06	93,25	693,1
Полдник										
Каша гречневая	100	120	5,8	5,2	28,4	186,0	6,96	6,24	34,08	223,2
Котлеты рыбные	50	75	6,45	4,35	7,6	96	9,68	6,5	11,4	144,0
Чай с лимоном	150	200	0,09	-	12,7	47,05	0,1	-	15,29	58,97
Хлеб	30	50	1,3	0,2	8,02	38,0	2,6	0,4	16,04	76
Итого			13,64	9,75	56,72	367,1	19,34	13,14	76,81	426,2
Всего			44,109	436,95	195,095	1320,33	59,745	57,075	269,045	1705,35

Технолог _____ А.Р.Рафикова