


Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
«Детский сад №5 «Кэскил» с.Намцы
 Харитоновна Е.К.
Приказ № 45-10 от «13» сентября 2021г.



**Примерное 2х-недельное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих МБДОУ «Детский сад №5 «Кэскил» с.Намцы
на 2021-2022 учебный год**

Меню на 10 дней по дням 2021-2022 уч.год

День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й	День 6-й	День 7-й	День 8-й	День 9-й	День 10-й
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный с макар. изд.	Каша рисовая молочная	Каша гречнев. молочн.	Каша манная молочная	Каша геркул. молочн.	Каша манная. мол.	Каша кукуруз. молочная	Каша пшени.мол.	Каша манная молочн.	Суп молочный с макар. изд.
Печенье песочное	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом слив. и сыром	Хлеб пшеничный
	С маслом слив.	Масло слив.	С джемом (повидлом)	Масло слив.	.	С маслом слив.	Масло слив.		Масло слив.
Чай с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с молоком
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Пюре фруктовое	Сок фруктовый	Яблоко св.	Пюре фруктовое	Сок фруктовый	Пюре фруктовое	Сок фруктовый	Банан	Сок фруктовый	Сок фруктовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп картоф-й с пельменями	Суп гороховый	Суп домашний	Суп овощной	Суп куриный	Борщ на м/ б	Суп с мясн. фрикад.	Суп рыбный (из конс. рыбы)	Суп крестьянский	Рассольник
Бефстроганов в соусе	Гуляш рублен. из отв. мяса	Плов мясной	Жаркое под-домашнему	Тефтели мясн.	Бефстроганов в соусе	Гуляш рубл. из отв. мяса	Котлета мясная	Плов мясной	Бефстроганов в том. соусе
Гречка отв.	Макароны отв. с том. подливом			Макароны отв. с том. подлив.	Рис отв.	Гречка отв. с том. подл.	Картофельное пюре	Салат отв. свек, с солен. огурц.	Макароны отв. со слив. маслом
Компот абрикосовый	Напиток из св. замор. ягод	Кисель	Компот из сухофруктов	Напиток из св. замор. ягод	Компот из св. яблочк	Компот из сухофруктов	Напиток из св. замор. ягод	Компот персиковый	Кисель
Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й	Хлеб пшен-й
Салат морковн. с чесноком	Винегрет овощной	Салат мясной	Соленый огурец порц.	Салат морковн. с чесно.	Салат из карт, морк. и с сол. огурц.	Салат мясной	Салат морк. с зеленым горошком		Соленый огурец порц.
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Каша овсяная молочная	Кефир с сахаром	Каша кукуруз. молочная	Суп молочный с вермишелью	Конфеты шоколадные	Расстегай с рыбой	Каша рис. молочн.	Каша овсян. молоч.	Кефир с сахар	Каша кукур. мол.
Коржик	Блинчики фаршированн	Лепешка сметанная	Сосиски в тесте	Пицца детская	Чай с сахаром	Оладьи	Красавица с варенкой	Булочка домашняя	Пирожок печен. мясной
Чай с сахаром	Чай без сахара	Чай с сахаром	Чай с молок	Чай с молоком	Кефир с сахар	Чай	Чай с молоком	Чай	Чай с молоком
				Кефир с сахаром				Конфеты шоколадные	
Энергетическая ценность (ккал) итога в детском саду									
1638,52	1492,76	1481,52	1578,63	1536,63	1453,14	1405,55	1538,12	1455,18	1441,68

1-я неделя день 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
400-450	Суп молочный с макар.изд.	200	12,48	4,8	61,5	303,96	93
	Чай с молоком	200	6,24	6,2	14,06	180,7	394
	Печенье песочное	20	1,01	0,94	3,64	25,65	98
	Всего за завтрак	420	19,73	11,94	79,2	510,31	
2-й завтрак							
	Пюре фруктовое	100	3,0	0,2	13,0	92,0	136
	Всего за 2-й завтрак	100	3,0	0,2	13,0	92,0	
Обед							
	Суп картофельный с пельменями	200	7,18	11,4	32,9	346,9	88
600-800	Бефстроганов в соусе	80	3,13	6,5	6,1	100,0	277
	Гречка отв.	150	6,9	7,2	43,8	189,0	185
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,85	7,96	47,6	147
	Компот абрикосовый	200	-	-	44,9	216,7	135
	Салат морковный с чесноком	60	0,6	1,9	1,82	34,2	25
	Всего за обед	730	19,31	27,85	137,48	934,4	
Полдник							
250-350	Коржики	70	3,49	4,1	21,7	116,7	469
	Чай с сахаром	200	6,24	6,8	35,4	120,56	392
	Каша овсяная молочная	180	11,1	4,45	57,55	411,1	167
	Всего за полдник	450	20,83	15,35	114,65	648,36	
	Всего за день	1700	62,87	55,34	3,44,33	2185,07	

1-я неделя день 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
400-450	Каша рисовая молочная	180	6,66	6,8	76,5	405,7	90
	Чай с молоком	200	6,24	6,2	14,06	180,7	394
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,85	7,96	47,6	147
	С маслом слив.	10	0,004	0,7	0,004	6,6	149
	Всего за завтрак	440	14,4	14,55	98,52	640,6	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	6,0	0,4	26,0	184,0	134
	Всего за 2-й завтрак	200	6,0	0,4	26,0	184,0	
Обед	Винегрет овощной	60	0,54	3,2	3,4	38,5	17
600-800	Суп гороховый	200	13,5	12,7	48,72	314,0	77
	Гуляш рублен. из отв.мяса	80	6,2	6,5	6,1	100,0	277
	Макароны отв.с том.подливом	150	5,55	5,73	51,5	189,0	205
	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,5	4,78	28,6	147
	Напиток из св.замор.ягод	200	1,6	0	44,94	196,7	47
	Всего за обед	720	28,29	28,63	159,44	866,8	
Полдник	Блинчики фаршированные	80					
250-350	Кефир с сахаром	200	6,24	6,2	14,1	196,7	136
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	263,264
	Всего за полдник	480	6,24	6,2	14,1	196,7	
	Всего за день	1840	54,9	49,8	298,1	1888,1	

1-я неделя день 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 400-450	Каша гречневая молочн.	180	11,7	4,7	56,7	411,2	2
	Какао с молоком	200	8,2	6,8	17,8	270,7	46
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,85	7,96	47,6	147
	Масло сливочное	10	0,004	0,7	0,004	6,6	149
	Всего за завтрак	440					
2-й завтрак	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47,0	144
	Всего за 2-й завтрак	100					
Обед 600-800	Салат мясной	60	3,24	10,2	4,16	121,14	663
	Суп домашний	200	11,46	6,2	25,14	132,0	33
	Плов из риса и мяса	80	7,3	9,0	25,39	203,45	286
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,7	15,53	95,2	147
	Кисель	200	0	0	44,94	216,7	122
	Всего за обед	570					
полдник 250-350							
	Каша кукурузная молочная	180	11,7	4,6	56,84	105,8	68
	Лепешки сметанные	90	4,4	5,2	38,5	153,6	469
	Чай с сахаром	200	3,12	3,4	17,70	60,28	485
	Всего за полдник	470					
	Всего за день	1580					

1-я неделя день 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 400-450	Каша манная молочная	180	5,21	7,14	38,65	220,52	1,53	175
	Чай с молоком	200	3,12	3,1	7,03	98,35	1,58	394
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147
	С джемом (повидлом)	10	0,04	7,25	0,04	66,0	0	149
	Всего за завтрак							
2-й завтрак	Пюре фруктовое	200	1,0	0,2	13,0	92,0	4	134
	Всего за 2-й завтрак	200	1,0	0,2	13,0	92,0		
Обед 600-800	Суп овощной	250	5,0	8,0	25,0	186,2	78,0	19
	Жаркое по-домаш.	220	9,7	8,15	55,2	235,4	4,5	276
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147
	Компот из сухофруктов	200	-0,9	--	--14,48	108,35	0,8	322
	Соленый огурец порц.	30	0,14	0,02	0,28	2,24		61
	Всего за обед							
Полдник 50-350	Суп молочный с вермишелью	200	12,48	4,8	61,5	302,96	1,66	55
	Сосиски в тесте	70	4,13	2,17	38,22	185,5	0,06	177
	Конфеты шоколадные	20	0,02	0,7	9,52	39,7	0	83
	Чай с молоком	150	3,12	3,1	7,03	98,35	1,58	394
	Всего за полдник							
	Всего за день							

1-я неделя день 5-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 100-150	Каша геркулесовая молочная	180	11,14	4,45	57,5	411,2	5,4	167
	Чай с сахаром	200	3,12	3,4	17,70	60,28	6	485
	Хлеб пшеничный	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Масло сливочное							2
	Всего за завтрак							
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	6,5	46,0	2	136
	Всего за 2-й завтрак							
Обед 100-100	Суп куриный	250	9,5	8,7	66,7	463,7	9,0	24
	Тефтели мясные	80	7,7	5,15	7,62	125,0	0,5	101
	Макароны отв. с том.подл.	160	3,7	3,82	34,34	126,0	0	205
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147
	Напиток из свежезамор.ягод	200	1,6	0	44,94	196,7	0,72	47
	Салат морковный с чесноч. Всего за обед							
Полдник 50-150	Пицца детская	80	12,85	10,7	22,35	236,8	0,46	82
	Чай с молоком	200	3,12	3,1	7,03	98,35	1,58	394
	Сорат с сахаром	20	0,02	0,7	9,52	39,7	0	83
	Конфеты шоколадные	20	0,02	0,7	9,52	39,7	0	83
	Всего за полдник Всего за день							

Вторая неделя день 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 000-450	Каша гречневая молочная	180	6,5	2,59	31,48	228,44	0	2
	Чай с сахаром	200	3,12	3,4	17,70	60,28	6	485
	Печенье	20	0,96	1,16	6,42	34,14	0	496
	Всего за завтрак							
2-й завтрак	Пюре фруктовое	100	0,5	0,1	6,5	46,0	2	136
	Всего за 2-й завтрак	100						
Обед 000-800	Борщ на м/б	250	9,67	10,,0	12,28	1747,74	14,8	50
	Бефстроганов в соусе	80	6,16	6,52	6,1	100,0	0,4	277
	Рис отв.	160	4,98	8,16	33,42	355,97	79,41	185, 348
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,7	15,93	95,2	0	147
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,89	60,0	6,6	240
	Салат из картофеля, моркови и с солен.огурцами	60						
	Всего за обед							
Полдник 050-350	Чай с сахаром	200	3,12	3,2	7,13	98,35	0,66	394
	Расстегай с рыбой							
	Кефир с сахаром							
	Всего за полдник							
	Всего за день							

Вторая неделя день 7-й

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (мг)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
Завтрак 100-150	Каша кукурузная молочная	180							
	Чай с молоком	200	3,12	3,2	7,13	98,35	1,58	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147	
	С маслом слив.	10	3,0	6,25	-	35,0	2,8	29	
	Всего за завтрак								
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	13,0	92,0	4	134	
	Всего за 2-й завтрак	200	1,0	0,2	13,0	92,0			
Обед 300-300	Соленый огурец порц-но	30	0,14	0,02	0,28	2,24		61	
	Суп с мясными фрикадельками	250	10,0	14,0	20,3	212,6	12,47	30	
	Гуляш рублен. из отв.мяса								
	Гречка отв. с том.подлив.								
	Салат мясной								
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147	
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	16,77	67,0	36	376	
	Всего за обед								
	Полдник 50-150	Оладьи							
		Каша рисовая молочн.							
Чай		100	-	-	-	-			
Всего за полдник									
Всего за день									

Вторая неделя день 9-й

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 00-450	Каша манная молочн.							
	Какао с молоком	200	4,1	3,4	8,92	135,33	1,3	46
	Бутерброд с маслом слив.	40	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147
	и сыром	10	0,04	7,25	0,04	66,0	0	149
	Всего за завтрак							
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	13,0	92,0	4	134
	Всего за 2-й завтрак	200	1,0	0,2	13,0	92,0		
Обед 00-800	Суп крестьянский							
	Плов	220	7,3	9,0	25,39	203,45	20,10	286
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147
	Компот персиковый	200						
	Салат свекольный с солен.огурцом.							
	Всего за обед							
Полдник 00-350	Ватрушки с повидлом							
	Чай	150	-	-	-	-		
	Кефир с сахаром	200	3,12	3,1	7,03	98,35	0,66	136
	Конфеты шоколадн.							
	Всего за полдник							
	Всего за день							

Вторая неделя день 10-й

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак 00-450	Суп молочн. с макар.изд.	180						
	Чай с молоком	200						
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147
	Масло сливочное	10	0,04	7,25	0,04	66,0	0	149
	Всего за завтрак							
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	13,0	92,0	4	134
	Всего за 2-й завтрака	200	1,0	0,2	13,0	92,0		
Обед 00-800	Соленый огурец порц.							
	Рассольник	250						
	Бефстроганов в том. соусе	80	6,16	6,52	6,1	100	0,4	277
	Макарены отв.со слив.маслом	160	3,7	3,82	30,19	126,0	0	205
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,7	15,53	95,2	0	147
	Кисель	200	-	-	22,47	108,35	1,6	122
	Всего за обед							
Полдник 00-350	Пирожок печеный мясной	80						
	Чай с молоком	200	3,12	3,1	7,03	98,35	1,58	394
	Каша кукурузн.молочн.	20	0,02	0,7	9,52	39,7	0	83
	Всего за полдник							
	Всего за день							
	Итого за весь период							
	Среднее значение за период							
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							