

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
по РД в г. Кизляре


Каяев Т.Р.
« » * 2020-2021 гг.

Утверждаю:

Директор МКОУ

для детей дошкольного возраста

Прогимназия «Орленок»


Гусева С.Я.

Примерное двухнедельное меню
для детей с 8-ми часовым пребыванием
в МКОУ для детей дошкольного возраста Прогимназия «Орленок»

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал		
День 1								
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	9	6,6	20,64	187,04	0,9	33
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	бутерброд с маслом	20.май	6,08	12,66	17	200,5	0	1
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			17,68	29,46	48,69	429,43	6	
обед	суп "крестьянский"	250	2,26	6	12,53	90,98		
	"Ежики мясные"	70	4,5	6,16	7,28	152,57		
	рагу овощное	150	5,09	3,75	14,45	126,31	8,43	57
	компот из сухофруктов	150	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	124
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
				22,5	36,16	82,31	581,4	16,41
полдник	печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	0	2
	какао напиток на сгущенном молоке	200	8,9	13,07	11,05	33,92	268,05	
			10,05	15,12	17,65	80,92	268,05	
Итого за 1 день			50,23	80,74	148,65	1091,75	290,46	

День 2

завтрак	пшениная каша молочная	150	7,89	5,54	21,66	180,42	3,075	69
	чай с лимоном	150	0,04		12,13	47	2	264
	бутерброд с маслом	20	6,08	12,66	17	200,5	0	1
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			14,71	18,2	59,29	456,42	15,075	
обед	салат витаминный с растительным маслом	45	3,22	0,51	3,54	45,41	8,55	5
	суп гороховый с мясом говядина	140	4,33	3,15	10,95	84,36	3,64	100/327
	кукурузная каша с маслом	150	3,3	9,75	22,2	192	2,67	ГТК
	сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	4	
	хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
				12,12	17,48	77,82	520,98	18,86
полдник	пышки мучные на кефире	75	4,68	3,9	47,77	241,98	0,1	738
	повидло	8	2	0,24	20	92		2
	чай с молоком	150	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	394
			9,335	6,465	79,08	410,975	1,285	
Итого за 2 день			36,165	42,145	216,19	1388,375	35,22	

День 3								
завтрак	гречневая каша молочная жидкая	200	4,5	6,4	21,9	263		186
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	бутерброд с маслом	20	6,08	12,66	17	200,5	0	1
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			34,64	29,26	49,95	505,39	5,1	
обед	салат Винегрет	250	4,86	5,76	34,75	214,06		
	суп перловый	200	1,44	3,26	7,48	77,46	9,48	29
	пюре картофельное	150	4,68	3,26	8,04	123,9	3,135	
	мясо говядина с томатной подливой	80	9,94	9,15	6,49	155,61	0,176	ТТК
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	хлеб пшеничный	0,05	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
				24,59	34,7	88,74	720,13	17,891
полдник	печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	0	2
	какао напиток на сгущенном молоке	200	8,9	13,07	11,05	33,92	268,05	
			10,05	15,12	17,65	80,92	268,05	
Итого за 3 день:			69,28	79,08	156,34	1306,44	291,041	

День 4								
завтрак	пшеничная каша молочная	200/7	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК
	чай с лимоном	150	0,04		12,13	47	2	264
	бутерброд с маслом	20	6,08	12,66	17	200,5	0	1
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			10,52	21,46	56,53	455,5	5,38	
обед		200	0,5	3,44	8,36	61,2	14,34	39
	суп домашняя лапша на курином бульоне							
	курица отварная	70	9,95	15,58	0	162,73	0,938	108
	кукурузная каша с маслом	150	3,3	9,75	22,2	192	2,67	ТТК
	хлеб пшеничный	0,05	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
	компот из сухофруктов	150	0,48	6,98	23,8	90	0,4	9
				15,3	38,82	75,29	613,14	18,348
полдник	гречневая каша с маслом	150	3	4,27	14,6	175,33		65
	сыр порциями	5	1,16	1,48	0	18	0,04	42
	чай с молоком	150	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	394
				6,815	8,075	25,91	270,325	1,225

Итого за 4 день:			32,635	68,355	157,73	1338,965	24,953	
День 5								
завтрак	кукурузная каша молочная	200/7	3,2	8,5	21	176	3,56	69
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	бутерброд с маслом	20	6,08	12,66	17	200,5	0	1
	яйцо вареное	50	6,3	6	0,34	35		132
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			18,18	37,36	49,39	453,39	8,66	
обед	салат витаминный с огурцом с растительным маслом	45	0,38	2,74	1,071	30,285	4,275	13
	суп фасолевый с макаронными изделиями	200	1,44	3,26	7,48	77,46	9,48	29
	рис отварной с тушенными овощами	150	5,85	4,51	25,4	173,79	12,45	60
	хлеб пшеничный	0,05	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
				11,34	23,78	65,931	430,635	31,305
полдник	пшеничная каша с маслом	200	3,3	9,75	22,2	192	2,67	69
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	конфета	10	0,27	0,43	8,23	35,81	3	
				2,87	10,63	19,28	77,7	8,1
Итого за 5 день:			32,39	71,77	134,601	961,725	48,065	
Итого за неделю:			220,7	342,09	813,511	6087,255	689,739	
Среднее значение за неделю:			44,14	68,418	162,7022	1217,451	137,9478	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			3,63	5,62	13,36			

Прием пищи	Наименование блюд	Выход,	Пищевые вещества				Вит.	№ рецеп-уры
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал	С	
День 6								
завтрак	манная каша молочная	200	9	6,6	20,64	187,04	0,9	33
	чай с лимоном	150	0,04		12,13	47	2	264
	бутерброд с маслом	20	6,08	12,66	17	200,5	0	1
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			15,12	19,26	49,77	434,54	2,9	
обед	салат из капусты и моркови с растительным маслом	45	3,19	0,74	2,21	40,85	11,592	11
	суп нефтелевый с мясом говядина	200	13,56	15,06	17,16	258,84	0,76	287
	гречка отварная	200/6	11,6	10,4	56,8	372	0	ТТК
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
				32,02	39,47	108,15	820,79	17,452
полдник	плов с фасолью	75	4,35	3,9	20,63	139,5	0	ТТК
	кисель	150			18	60		233
			4,35	3,9	38,63	199,5	0	
Итого за 6 день			51,49	62,63	196,55	1454,83	20,352	

День 7								
завтрак	пудинг творожный со сметаной	120	10,67	15,31	16,58	230,1	0,468	81
	чай с молоком	150	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	394
	хлеб пшеничный	0,05	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			15,095	20,705	57,32	442,805	11,653	
обед	салат морковный с растительным маслом	45	3,22	0,51	3,54	45,41	8,55	5
	суп гороховый с мясом говядина	200	1,62	2,42	13,2	92,08	7,08	37
	плов с морковью	150	5,85	4,51	25,4	173,79	12,45	60
	сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	4	
	хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
				11,96	11,51	83,27	510,49	32,08
полдник	макароны с сыром	170	6,26	5,12	29,97	190,91		317/42
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	конфета	10	0,27	0,43	8,23	35,81	3	
			9,13	15,75	49,25	268,61	8,1	
Итого за 7 день			36,185	47,965	189,84	1221,905	51,833	

День 8

завтрак	рисовая каша молочная	150	3,61	3,81	12,62	99,3	1,25	95
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	бутерброд с маслом	20	6,08	12,66	17	200,5	0	1
2-ой завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
			23,32	26,67	40,67	341,69	6,35	
обед	салат Винегрет	45	0,6	2,772	3,46	41,22	5,96	45
	суппельменный	250	4,6	3,975	17,775	125,25	9,55	88
	пшениная каша с маслом	200/7	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	хлеб пшеничный	0,05	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
				13,27	28,817	80,615	523,57	23,99
полдник	печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47	0	2
	какао напиток на сгущенном молоке	200	8,9	13,07	11,05	33,92	268,05	
			10,05	15,12	17,65	80,92	268,05	
Итого за 8 день:			46,64	70,607	138,935	946,18	298,39	

День 9

завтрак	бутерброд с маслом	20	6.08	12.66	17	200.5	0	1
	чай с сахаром	150	2.6	10.2	11.05	41.89	5.1	132
2-ой завтрак	фрукты	90	0.7	0	8.5	28.5	10	
			8,68	22,86	28,05	242,39	5,1	
обед	суп с рисом с мясом птицы	200/100	2,0 /13,5	20,55	38	111,3		126
	перловая каша отварная	200/7	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК
	хлеб пшеничный	0,05	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
	компот из сухофруктов	150	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	124
				12,45	43,6	104,6	536,95	6,44
полдник	пышки мучные на кефире	75	4.68	3.9	47.77	241.98	0.1	738
	сыр порциями	5	1.16	1.48	0	18	0.04	42
	чай с молоком	150	2.655	2.325	11.31	76.995	1.185	394
			8,495	7,705	59,08	336,975	1,325	
Итого за 9 день:			29,625	74,165	191,73	1116,315	12,865	

День 10

завтрак	каша молочная "Дружба"	150	7,89	5,54	21,66	180,42	3,075	69
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
	бутерброд с маслом	20	6,08	12,66	17	200,5	0	1
	яйцо вареное	50	6,3	6	0,34	35		132
2-ой завтрак	фрукты	90	0,7	0	8,5	28,5	10	
			22,87	34,4	50,05	457,81	8,175	
	борщ на котлетном бульоне <i>со смет</i>	200	1,44	3,26	7,48	77,46	9,48	29
	гречка отварная	150	3,3	9,75	22,2	192	2,67	ТТК
	хлеб пшеничный	0,05	1,07	3,07	20,93	107,21	0	5
	чай с сахаром	150	2,6	10,2	11,05	41,89	5,1	132
			8,41	26,28	61,66	418,56	17,25	
полдник	плов с фасолью	75	4,35	3,9	20,63	139,5	0	ТТК
	кисель	150			18	60		233
	конфета	10	0,27	0,43	8,23	35,81	3	
			0,27	0,43	26,23	95,81	3	
Итого за 10 день:			31,55	61,11	137,94	972,18	28,425	
Итого за неделю:			195,49	316,477	854,995	5711,41	411,865	
Среднее значение за неделю:			39,098	63,2954	170,999	1142,282	82,373	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,42	5,54	14,97			