

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ
детский сад №4 «Ласточка»:


Н.А.Куликова

Приказ № 75/п от 31.08 2022 г.

**Примерное двухнедельное меню с 10,5 часовым пребыванием
детей в МБДОУ детский сад №4 «Ласточка»**

(разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»)

(возраст от 3-х до 7 лет)

г. Красный Холм, Тверская область

1 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	400	10,4	15,0	52,6	360,4	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	170	5,9	3,6	21,5	174,3	1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	21,9	110,9	57
Второй завтрак	200	1,0	0,2	13,6	89,2	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	735	20,84	20,15	89,54	630,61	
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,84	1,14	5,31	35,4	11
Суп фасолевый с курицей	200	4,6	5,7	13,0	118,6	21
Печень по-строгановски	80	7,5	8,8	2,9	121,2	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,4	4,0	34,4	137,0	43
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	79,4	66
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	280	8,22	9,2	39,9	270,0	
Оладьи с вареньем	80/20	3,0	4,7	32,7	174,6	51
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	64
По раскладке за день		40,46	44,55	195,64	1350,21	

2 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	400	12,7	15,4	52,5	400,8	
Бутерброд с сыром	40	3,1	5,4	12,2	109,0	72
Каша "дружба"	160	6,0	6,2	22,1	175,9	2
Какао с молоком	200	3,6	3,8	18,2	115,9	59
Второй завтрак	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	695	18,69	19,33	94,41	633,18	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	1,48	4,86	37,29	12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,9	7,4	16,9	139,7	22
Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,4	5,3	13,8	122,7	36
Картофельное пюре	130	2,64	4,64	18,12	124,98	40
Кисель из ягод	180	0,1	0	11,6	69,5	70
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	355	8,4	9,8	39,4	270,5	
Картофельные оладьи со свежей капустой	100	5,9	7,8	11,1	151,0	47
Печенье	30	2,3	2,0	22,5	60,9	77
Чай с сахаром	200	0,2	0	5,8	58,6	61
По раскладке за день		40,18	44,92	195,82	1350,07	

3 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	400	10,86	12,23	53,52	371,97	
Бутерброд с джемом	40	1,6	4,2	20,4	103,5	73
Омлет натуральный с огурцом свежим	160	5,4	4,8	17,0	158,6	8
Чай с молоком	200	3,86	3,23	16,12	109,87	60
Второй завтрак	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	735	18,68	20,56	92,81	642,47	
Салат из картофеля с помидорами	60	0,97	1,19	6,7	42,01	13
Уха рыбацкая	180	3,7	5,0	9,5	129,7	23
Суфле из кур	70	5,2	9,9	2,0	140,2	32
Соус сметанный	30	0,43	1,13	1,81	22,44	50
Рис отварной	150	3,7	2,7	35,8	134,0	41
Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,13	7,87	35,11	67
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	330	10,54	12,0	39,22	290,72	
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	5,5	7,5	31,1	189,0	53
Йогурт	180	5,04	4,5	8,12	101,72	65
По раскладке за день		40,47	45,18	195,06	1350,75	

4 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	400	12,7	15,2	52,0	360,3	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша манная жидкая	170	6,5	3,2	24,2	167,0	3
Кофейный напиток с молоком	200	4,7	3,8	18,6	118,1	58
Второй завтрак	200	1,0	0,2	13,6	89,2	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	705	18,65	20,87	90,45	630,02	
Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,42	25,91	14
Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,5	6,8	15,4	145,9	24
Тефтели мясные	70	6,8	10,8	9,1	158,6	34
Капуста тушеная	130	3,1	2,7	26,6	81,2	44
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	79,4	66
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	260	7,66	8,07	38,68	260,68	
Пирожки печеные с творожной начинкой	60	2,6	3,7	30,3	166,4	55
Молоко кипяченое	200	5,06	4,37	8,38	94,28	63
По раскладке за день		40,01	44,34	194,73	1340,2	

5 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	400	9,2	11,6	50,6	362,5	
Бутерброд с сыром	40	3,1	5,4	12,2	109,0	72
Каша рисовая молочная жидкая	160	5,9	6,2	32,6	194,9	4
Чай с сахаром	200	0,2	0	5,8	58,6	61
Второй завтрак	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	695	22,92	24,01	95,84	672,35	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,62	1,7	2,31	27,74	15
Борщ на курином бульоне с картофелем	180	5,8	9,5	18,3	148,2	25
Биточки рыбные	80	9,2	7,1	12,0	162,5	38
Рагу из овощей	130	2,7	5,2	22,5	125,4	45
Кисель из ягод	180	0,1	0	11,6	69,5	70
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	305	7,22	9,07	31,26	240,75	
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,0	2,9	7,7	56,4	19
Суфле из печени	50	5,2	6,0	4,2	96,4	33
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Чай с лимоном	180	0,17	0,01	7,19	30,52	62
По раскладке за день		39,73	45,07	187,21	1321,19	

6 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	400	10,77	15,13	55,48	380,16	
Бутерброд с повидлом	40	1,57	4,13	19,38	120,86	74
Омлет с зеленым горошком	160	5,6	7,2	17,9	143,4	9
Какао с молоком	200	3,6	3,8	18,2	115,9	59
Второй завтрак	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	705	19,27	19,07	91,31	609,85	
Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,66	1,48	22,64	16
Суп куриный с макаронными изделиями	200	4,6	6,1	19,0	133,5	26
Плов из говядины	200	9,60	10,8	31,1	269,9	42
Компот из клюквы	180	0,1	0	10,6	44,8	68
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	320	10,04	10,3	39,12	314,82	
Картофельные оладьи с сыром с соусом	110	4,2	4,8	17,8	136,9	48
Вафли	30	0,8	1,0	13,2	76,2	78
Йогурт	180	5,04	4,5	8,12	101,72	65
По раскладке за день		40,47	44,89	195,42	1350,42	

7 день

Наименование блюда и продуктов	Выход д (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	410	10,46	14,83	52,82	360,37	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	3,4	27,5	175,3	5
Чай с молоком	200	3,86	3,23	16,12	109,87	60
Второй завтрак	200	1,0	0,2	13,6	89,2	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	715	19,16	19,98	90,35	630,38	
Винегрет овощной	60	1,02	2,13	5,2	44,19	17
Суп гороховый с гренками	200	4,1	6,5	25,9	129,5	27
Рыба под маринадом	80	6,9	6,2	7,2	113,3	37
Картофельное пюре	130	2,64	4,64	18,12	124,98	40
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	79,4	66
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	330	10,36	10,07	38,88	270,68	
Сырники из творога с вареньем	150	5,3	5,7	30,5	176,4	54
Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28	63
По раскладке за день		40,98	45,08	195,65	1350,63	

8 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	400	12,8	14,4	56,8	404,1	
Бутерброд с сыром	40	3,1	5,4	12,2	109,0	72
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,0	5,2	26,0	177,0	6
Кофейный напиток с молоком	200	4,7	3,8	18,6	118,1	58
Второй завтрак	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	715	18,92	21,11	91,04	630,55	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,62	1,7	2,31	27,74	15
Суп крестьянский с крупой с курицей	200	4,2	6,3	19,8	131,7	28
Оладьи из печени	80	6,8	7,4	5,7	137,2	46
Рагу из овощей	130	2,7	5,2	22,5	125,4	45
Кисель из ягод	180	0,1	0	11,6	69,5	70
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	260	7,82	8,9	37,1	260,0	
Булочка ванильная	60	2,6	4,4	29,9	164,6	56
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	95,4	64
По раскладке за день		39,93	44,8	194,45	1340,24	

9 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак	400	9,12	11,61	49,92	376,13	
Бутерброд с повидлом	40	1,57	4,13	19,38	120,86	74
Каша овсяная "геркулес" жидкая	160	7,35	7,48	24,74	196,67	7
Чай с сахаром	200	0,2	0	5,8	58,6	61
Второй завтрак	100	0,39	0,39	9,51	45,59	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	695	18,95	22,4	90,5	595,11	
Салат из белокочанной капусты	60	0,95	1,06	5,76	37,0	18
Суп с рыбными консервами	180	4,9	4,5	9,8	101,0	29
Котлеты мясные	80	5,2	13,5	10,5	198,0	35
Капуста тушеная	130	3,1	2,7	26,6	81,2	44
Компот из апельсинов с яблоками	180	0,3	0,13	8,71	38,9	69
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	300	11,14	10,6	45,32	333,42	
Оладьи с соусом молочным сладким	100/20	6,1	6,1	37,2	231,7	52
Йогурт	180	5,04	4,5	8,12	101,72	65
По раскладке за день		39,6	45	195,25	1350,25	

10 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак	400	12,86	15,33	53,82	380,97	
Бутерброд с джемом	40	1,6	4,2	20,4	103,5	73
Омлет натуральный с помидорами свежими	180	7,4	7,9	17,3	167,6	10
Чай с молоком	180	3,86	3,23	16,12	109,87	60
Второй завтрак	200	1,0	0,2	13,6	89,2	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	685	20,34	20,75	90,45	680,28	
Салат "степной" из разных овощей	60	0,76	2,11	4,15	38,96	20
Щи из свежей капусты с картофелем (мясной)	180	4,4	6,6	19,5	159,6	30
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	10,5	11,4	29,8	307,6	39
Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,13	7,87	35,11	67
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	315	6,65	9,1	38,97	260,89	
Котлеты капустные	80	4,2	7,8	17,8	150,5	49
Соус сметанный	30	0,43	1,13	1,81	22,44	50
Чай с лимоном	180	0,17	0,01	7,19	30,52	62
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
По раскладке за день		40,85	45,38	196,84	1411,34	