

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 1,5 до 3 –х лет)

г. Красный Холм, Тверская область

1 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	8,7	13,83	45,35	308,21	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	140	4,5	2,75	16,44	133,2	1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	2,88	19,71	99,81	57
Второй завтрак	180	0,9	0,18	12,24	80,28	
Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	12,24	80,28	79
Обед	575	16,64	15,07	73,80	509,02	
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,56	0,76	3,54	23,6	11
Суп фасолевый с курицей	150	3,45	4,3	9,75	88,95	21
Печень по-строгановски	60	5,63	6,6	2,18	90,9	31
Макаронные изделия отварные с маслом	110	2,5	2,9	25,2	100,46	43
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,0	66,1	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	6,6	7,27	30,5	210,4	
Оладьи с вареньем	60/15	2,25	3,52	24,5	130,9	51
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	79,5	64
По раскладке за день		32,84	36,17	149,65	1027,63	

2 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	10,81	12,89	44,83	339,06	
Бутерброд с сыром	30	2,32	4,05	9,15	81,75	72
Каша "дружба"	140	5,25	5,42	19,3	153,0	2
Какао с молоком	180	3,24	3,42	16,38	104,31	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	755	14,95	15,43	77,55	515,55	
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,76	0,98	3,24	24,86	12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,25	6,16	14,08	116,41	22
Рыба тушеная в томате с овощами	60	4,8	3,97	10,35	92,02	36
Картофельное пюре	110	2,23	3,9	15,33	105,75	40
Кисель из ягод	150	0,08	0	9,66	57,9	70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	270	5,84	6,79	27,99	198,34	
Картофельные оладьи со свежей капустой	70	4,13	5,46	7,77	105,0	47
Печенье	20	1,53	1,33	15,0	40,6	77
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,22	52,74	61
По раскладке за день		31,99	35,5	159,88	1098,54	

3 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	8,93	10,26	44,70	315,43	
Бутерброд с джемом	30	1,2	3,15	15,3	77,62	73
Омлет натуральный с огурцом свежим	140	4,72	4,2	14,87	138,77	8
Чай с молоком	180	3,49	2,91	14,53	99,04	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	570	14,65	15,47	76,88	506,16	
Салат из картофеля с помидорами	40	0,64	0,8	4,46	28,0	13
Уха рыбацкая	150	3,08	4,16	7,91	108,0	23
Суфле из кур	50	3,71	7,08	1,42	100,14	32
Соус сметанный	20	0,28	0,75	1,2	14,96	50
Рис отварной	110	2,7	1,98	27,8	98,26	41
Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,1	6,64	29,25	67
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
Полдник	280	8,96	10,25	33,66	248,56	
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130	4,76	6,5	26,9	163,8	53
Йогурт	150	4,2	3,75	6,76	84,76	65
По раскладке за день		32,67	36,19	159,72	1095,27	

4 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	11,08	14,25	44,86	319,01	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша манная жидкая	140	5,35	2,63	18,92	137,52	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,23	3,42	16,74	106,29	58
Второй завтрак	180	0,9	0,18	12,24	80,28	
Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	12,24	80,28	79
Обед	550	14,06	15,51	70,58	481,85	
Салат из моркови	40	0,5	0,04	3,61	17,27	14
Рассольник ленинградский на курином бульоне	150	2,63	5,1	11,55	109,42	24
Тефтели мясные	50	4,85	7,71	6,5	113,28	34
Капуста тушеная	110	2,62	2,28	22,5	68,7	44
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,0	66,1	66
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
Полдник	200	6,3	6,6	32,15	217,1	
Пирожки печеные с творожной начинкой	50	2,1	3,0	25,25	138,6	55
Молоко кипяченое	150	4,2	3,6	6,9	78,5	63
По раскладке за день		32,34	36,54	159,83	1098,24	

5 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	7,6	9,45	42,89	304,99	
Бутерброд с сыром	30	2,32	4,05	9,15	81,75	72
Каша рисовая молочная жидкая	140	5,1	5,4	28,52	170,5	4
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,22	52,74	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	555	17,14	18,28	77,8	526,16	
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	1,13	1,5	18,49	15
Борщ на курином бульоне с картофелем	150	4,8	7,9	15,25	123,5	25
Биточки рыбные	50	5,75	4,43	7,5	101,56	38
Рагу из овощей	110	2,28	4,4	19,0	106,1	45
Кисель из ягод	150	0,08	0	9,66	57,9	70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	255	7,19	7,9	26,87	213,07	
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0	1,74	4,6	33,84	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	150	0,14	0	5,9	25,4	62
По раскладке за день		32,32	36,02	157,07	1089,81	

6 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	9,31	12,72	46,48	238,77	
Бутерброд с повидлом	30	1,17	3,0	14,5	90,6	74
Омлет с зеленым горошком	140	4,9	6,3	15,6	125,4	9
Какао с молоком	180	3,24	3,42	16,38	104,31	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	555	15,34	14,66	76,35	506,9	
Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,1	0,98	15,09	16
Суп куриный с макаронными изделиями	150	3,45	4,5	17,68	100,1	26
Плов из говядины	160	7,68	8,64	24,00	235,8	42
Компот из клюквы	150	0,08	0	8,8	37,3	68
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	240	7,37	7,35	26,86	222,66	
Картофельные оладьи с сыром с соусом	70	2,67	3,0	11,3	87,1	48
Вафли	20	0,5	0,6	8,8	50,8	78
Йогурт	150	4,2	3,75	6,76	84,76	65
По раскладке за день		32,41	35,12	159,2	1013,92	

7 день

Наименование блюда и продуктов	Выход д (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	8,89	13,71	44,03	327,14	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Суп молочный с макаронными изделиями	140	3,9	2,6	20,3	152,9	5
Чай с молоком	180	3,49	2,91	14,53	99,04	60
Второй завтрак	150	0,7	0,15	10,2	66,9	
Сок в ассортименте	150	0,7	0,15	10,2	66,9	79
Обед	550	13,74	14,3	68,05	476,3	
Винегрет овощной	40	0,68	1,42	3,4	29,46	17
Суп гороховый с гренками	150	3,07	4,8	18,4	97,1	27
Рыба под маринадом	50	4,3	3,8	4,5	70,81	37
Картофельное пюре	110	2,23	3,9	15,33	105,75	40
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,0	66,1	66
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
Полдник	280	8,79	8,5	33,3	231,38	
Сырники из творога с вареньем	130	4,59	4,9	26,4	152,88	54
Молоко кипяченое	150	4,2	3,6	6,9	78,5	63
По раскладке за день		32,12	36,66	155,58	1101,72	

8 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	350	10,92	12,02	48,59	342,84	
Бутерброд с сыром	30	2,32	4,05	9,15	81,75	72
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,37	4,55	22,7	154,8	6
Кофейный напиток с молоком	180	4,23	3,42	16,74	106,29	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	530	12,14	15,11	64,84	428,19	
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	1,13	1,5	18,49	15
Суп крестьянский с крупой с курицей	150	3,15	4,7	18,4	98,77	28
Оладьи из печени	50	4,25	4,62	3,56	85,75	46
Рагу из овощей	110	2,28	4,4	19,0	106,1	45
Кисель из ягод	150	0,08	0	9,66	57,9	70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Полдник	200	6,45	7,35	30,9	216,6	
Булочка ванильная	50	2,1	3,6	24,9	137,1	56
Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	64
По раскладке за день		29,9	34,87	153,84	1033,22	

9 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак	350	7,78	9,54	41,36	315,34	
Бутерброд с повидлом	30	1,17	3,0	14,5	90,6	74
Каша овсяная "геркулес" жидкая	140	6,43	6,54	21,64	172	7
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,22	52,74	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	550	14,21	15,59	70,67	440,64	
Салат из белокочанной капусты	40	0,63	0,7	3,84	24,6	18
Суп с рыбными консервами	150	4,0	3,7	8,1	84,16	29
Котлеты мясные	50	2,62	2,28	22,5	68,7	35
Капуста тушеная	110	3,25	8,43	6,56	123,7	44
Компот из апельсинов с яблоками	150	0,25	0,1	7,25	32,4	69
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
Полдник	235	8,5	8,05	33,11	248,88	
Оладьи с соусом молочным сладким	70/15	4,3	4,3	26,35	164,12	52
Йогурт	150	4,2	3,75	6,76	84,76	65
По раскладке за день		30,88	33,57	154,65	1050,45	

10 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак	350	10,39	12,16	43,23	306,96	
Бутерброд с джемом	30	1,2	3,15	15,3	77,62	73
Омлет натуральный с помидорами свежими	140	5,7	6,1	13,4	130,3	10
Чай с молоком	180	3,49	2,91	14,53	99,04	60
Второй завтрак	180	0,9	0,18	12,24	80,28	
Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	12,24	80,28	79
Обед	550	16,11	16,48	71,85	541,23	
Салат "степной" из разных овощей	40	0,5	1,4	2,7	25,9	20
Щи из свежей капусты с картофелем (мясной)	150	3,6	5,5	16,25	133	30
Жаркое по-домашнему с говядиной	160	8,4	9,1	23,84	246,0	39
Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,1	6,64	29,25	67
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,72	61,18	75
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,7	45,9	76
Полдник	230	3,57	6,6	20,4	153,1	
Котлеты капустные	60	3,15	5,85	13,3	112,8	49
Соус сметанный	20	0,28	0,75	1,2	14,9	50
Чай с лимоном	150	0,14	0	5,9	25,4	62
По раскладке за день		30,97	35,42	147,72	1081,57	