



Согласовано

Директор  
МБДОУ «СД» г. Красный Сад  
Иванова И.В.  
М.И. Свешников



Утверждаю

Директор ООО "Венера"  
Иванова И.В.

Примерное двухнедельное меню для организации  
питания детей дошкольного возраста 3-7 лет, с  
дневным пребыванием 10,5-ти часовой режим  
функционирования

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ в возрасте от 3 года до 7 лет с дневным пребыванием  
10,5 часов (сад)**

**1 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	9,6	21,5	134
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	25	1,0	10,0	15,8	126
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,4</b>	<b>20,2</b>	<b>60,5</b>	<b>366</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	5,6	13,1	108
282/2011 735/2002	Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным	70/30	9,8	9,1	13,6	152
317/2011	Макаронные изделия отварные	130	4,8	5,9	22,9	146
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,4</b>	<b>21,5</b>	<b>105,6</b>	<b>653</b>
<b>Полдник</b>						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,6	203
454/2011	Пирожок печеный сдобный с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>3,5</b>	<b>3,8</b>	<b>77,4</b>	<b>390</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38,8</b>	<b>45,6</b>	<b>264,5</b>	<b>1500</b>

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	4,4	8,4	27,0	192
394/2011	Чай с молоком	200	3,6	3,1	15,1	103
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>55,3</b>	<b>361</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,7	5,2	10,4	104
239/2011	Тефтели рыбные с соусом томатным	70/30	8,5	9,5	11,7	153
321/2011	Пюре картофельное	130	2,6	4,9	17,7	120
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,6</b>	<b>20,8</b>	<b>104,3</b>	<b>665</b>
<b>Полдник</b>						
392/2011	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	15,0	52
470/2011	Булочка «Дорожная»	100	6,8	14,0	52,2	366
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>7,0</b>	<b>14,0</b>	<b>67,2</b>	<b>418</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38,2</b>	<b>47,0</b>	<b>247,8</b>	<b>1535</b>

## 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,0	9,2	26,3	178
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	12,7	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>14,5</b>	<b>15,4</b>	<b>52,2</b>	<b>364</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	200/10	4,5	5,5	13,9	112
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,4	17,8	126
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>22,4</b>	<b>18,0</b>	<b>106,4</b>	<b>653</b>
<b>Полдник</b>						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,6	203
	Кондитерские изделия	50	1,6	7,2	13,1	108
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,6</b>	<b>7,2</b>	<b>55,7</b>	<b>311</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,0</b>	<b>40,7</b>	<b>235,3</b>	<b>1419</b>

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	2,2	8,3	22,5	164
397/2011	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,1</b>	<b>16,8</b>	<b>51,4</b>	<b>370</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
85/2011	Суп картофельный с клецками	180	1,6	2,4	8,8	62
500/2004	Биточки рубленые из птицы	70	12,7	11,8	6,3	136
735/2002	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,2	22
514/2004	Бобовые отварные	130	11,0	6,0	29,0	182
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>31,8</b>	<b>22,6</b>	<b>106,7</b>	<b>671</b>
<b>Полдник</b>						
394/2011	Чай с молоком	200	3,6	3,1	15,1	123
466/2011	Сдоба обыкновенная	50	4,7	2,1	28,5	148
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>5,2</b>	<b>43,6</b>	<b>271</b>
	<b>Всего:</b>		<b>49,7</b>	<b>44,7</b>	<b>222,7</b>	<b>1403</b>

## 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
		10	3,3	3,0	0,0	36
7/2011	Сыр (порциями)	200/5	5,1	9,3	19,0	175
185/2011	Капа молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	180	2,8	2,4	12,7	84
395/2011	Кофейный напиток с молоком	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб пшеничный	425	13,3	15,3	44,9	361
	<b>Итого за прием пищи:</b>					
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	100	1,5	0,1	21,0	91
<b>Обед</b>						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	3,6	13,7	101
302/2011	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,6	11,0	21,6	242
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	740	20,5	15,8	99,8	631
<b>Полдник</b>						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,6	203
473/2011	Пирожок печеный сладкий с морковью и изюмом	60	3,9	3,0	29,9	165
	<b>Итого за прием пищи:</b>	260	3,9	3,0	72,5	368
	<b>Всего:</b>		39,2	34,2	238,2	1451

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	9,6	21,5	134
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	25	1,0	9,0	15,8	126
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,4</b>	<b>19,2</b>	<b>60,5</b>	<b>366</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
67/2011	Пци из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,6	5,2	7,1	83
287/2011	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8,1	6,8	7,7	116
317/2011	Макаронные изделия отварные	-130	4,8	6,3	22,9	146
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>21,3</b>	<b>19,5</b>	<b>102,2</b>	<b>633</b>
<b>Полдник</b>						
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
460/2011	Крендель сахарный	100	7,0	13,2	55,8	370
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>297</b>	<b>7,1</b>	<b>13,2</b>	<b>66,0</b>	<b>411</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38,3</b>	<b>52,0</b>	<b>249,7</b>	<b>1501</b>

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	4,6	9,2	26,3	178
397/2011	Какао с молоком	180	4,3	3,6	15,6	107
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,7</b>	<b>13,6</b>	<b>59,5</b>	<b>373</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	200/10	2,1	7,7	10,4	120
255/2011	Биточки рыбные запеченные	70	9,4	4,9	7,0	113
735/2002	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,2	22
321/2011	Пюре картофельное	130	2,6	4,2	17,7	120
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,3</b>	<b>19,3</b>	<b>101,8</b>	<b>663</b>
<b>Полдник</b>						
392/2011	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	15,0	52
741/2004	Ватрушка с творогом	100	13,2	10,5	41,7	255
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>13,4</b>	<b>10,5</b>	<b>56,7</b>	<b>307</b>
	<b>Всего:</b>		<b>47,9</b>	<b>43,5</b>	<b>239,0</b>	<b>1434</b>



## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	2,2	8,3	22,5	164
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,7	12,7	84
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11,4</b>	<b>14,8</b>	<b>52,8</b>	<b>372</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,7	5,2	10,4	104
ТТК 2	Гуляш из филе цыпленка-бройлера	40/40	4,3	8,9	7,5	120
314/2011	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,4	17,8	126
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>16,8</b>	<b>19,7</b>	<b>100,2</b>	<b>638</b>
<b>Полдник</b>						
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
470/2011	Булочка «Дорожная»	100	6,8	14,0	52,2	366
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>297</b>	<b>6,9</b>	<b>14,0</b>	<b>62,4</b>	<b>407</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,6</b>	<b>48,6</b>	<b>236,4</b>	<b>1508</b>

## 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
100/2016	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,0	5,2	18,8	145
397/2011	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,9</b>	<b>13,7</b>	<b>47,7</b>	<b>351</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
80/2011	Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,1	11,7	72
304/2011	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34,0	339
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>27,7</b>	<b>19,5</b>	<b>110,2</b>	<b>699</b>
<b>Полдник</b>						
252/2016	Кисломолочный напиток (кефир, или ряженка, или снежок)	200	5,6	6,4	8,2	117
454/2011	Запеканка творожная с морковью с соусом молочным	70/30	9,0	9,2	14,5	175
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,6</b>	<b>15,6</b>	<b>22,7</b>	<b>292</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55,7</b>	<b>48,9</b>	<b>201,6</b>	<b>1433</b>

## 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
7/2011	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,4	8,4	27,0	192
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11,0</b>	<b>11,6</b>	<b>57,3</b>	<b>364</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>						
86/2011	Суп-лапша домашняя	200	1,7	4,7	9,6	81
308/2016	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	8,5	33,9	245
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>19,8</b>	<b>14,1</b>	<b>99,5</b>	<b>573</b>
<b>Полдник</b>						
394/2011	Чай с молоком	200	3,6	3,1	15,1	123
467/2011	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>7,2</b>	<b>42,3</b>	<b>284</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,9</b>	<b>33,0</b>	<b>220,1</b>	<b>1312</b>