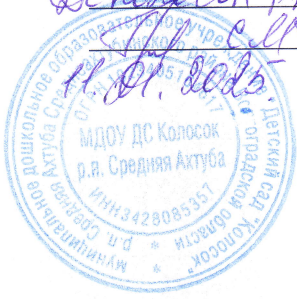


Согласовано

*Заведующий МДОУ
С. Колосовский при Средней Актуба
И. И. Сидорова*



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 ДОШКОЛЬНЫХ 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	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	450	8,4	20,2	60,5	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	720	25,4	21,5	105,6	653
Полдник						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,6	203
454/2011	Пирожки печеные слобные с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187
	Итого за прием пищи:	260	3,5	3,8	77,4	390
	Всего:		38,8	45,6	264,5	1500

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	440	10,1	12,1	55,3	361
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,7	5,2	10,4	104
256/2011	Котлеты рыбные любительские	70	13,0	6,6	10,5	136
735/2002	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,2	22
321/2011	Пюре картофельное	130	2,6	4,9	17,7	120
г.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
	Итого за прием пищи:	750	24,5	19,2	105,3	670
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	310	7,0	14,0	67,2	418
	Всего:		43,1	45,4	248,8	1540

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшенная 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
	Итого за прием пищи:	425	14,5	15,4	52,2	364
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	750	22,4	18,0	106,4	653
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	250	1,6	7,2	55,7	311
	Всего:		40,0	40,7	235,3	1419

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	420	8,1	16,8	51,4	370
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	710	31,8	22,6	106,7	671
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	250	8,3	5,2	43,6	271
	Всего:		49,7	44,7	222,7	1403

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	9,3	19,0	175
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	425	13,3	15,3	44,9	361
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
	Итого за прием пищи:	740	20,5	15,8	99,8	631
Полдник						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,6	203
473/2011	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,1	26,9	151
	Итого за прием пищи:	250	3,9	3,1	69,5	354
	Всего:		39,2	34,3	235,2	1437

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	450	8,4	19,2	60,5	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
67/2011	Щи 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
	Итого за прием пищи:	740	21,3	19,5	102,2	633
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	297	7,1	13,2	66,0	411
	Всего:		38,3	52,0	249,7	1501

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	430	11,7	13,6	59,5	373
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	200/10	2,1	7,7	10,4	120
255/2011	Биточки рыбные запеченые	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
	Итого за прием пищи:	750	21,3	19,3	101,8	663
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	310	13,4	10,5	56,7	307
	Всего:		47,9	43,5	239,0	1434

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	435	11,4	14,8	52,8	372
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
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
г.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
	Итого за прием пищи:	720	16,8	19,7	100,2	638
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	297	6,9	14,0	62,4	407
	Всего:		36,6	48,6	236,4	1508

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	3,8	8,0	19,0	175
397/2011	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	420	9,7	16,5	47,9	381
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
80/2011	Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,1	11,7	72
305/2011	Котлеты рубленные из птицы	70	10,8	9,7	10,9	136
514/2004	Бобовые отварные	130	12,2	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	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	710	31,4	19,0	116,1	678
Полдник						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,6	203
454/2011	Пирожки печеные сдобные с яблоками свежими	60	3,5	3,9	28,9	164
	Итого за прием пищи:	260	3,5	3,9	71,5	367
	Всего:		46,1	39,5	256,5	1517

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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
	Итого за прием пищи:	435	11,0	11,6	57,3	364
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
86/2011	Суп-лапша домашняя	200	1,7	4,7	9,6	81
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	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	690	26,4	21,8	99,6	667
Полдник						
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
	Итого за прием пищи:	250	7,6	7,2	42,3	284
	Всего:		46,5	40,7	220,2	1406