

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ ЦРР №36  
г.Курганинска  
Е.А.Сасина

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: 3-6 лет

Период: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Витами н С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67	167
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34	396
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		13,52	16,08	91,00	564,72	2,05	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	10
	Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	15,61	62
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70	8,22	9,23	6,80	143,44	0,08	281/ 352
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	ИТОГО:		24,94	24,93	83,47	661,17	42,00	
Полдник:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	3,34	19
	Омлет, смешанный с мясными продуктами (колбасными изделиями)	80	9,91	12,16	1,55	155,22	0,33	443 СР-05
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		12,01	15,40	22,82	278,70	3,70	
	ВСЕГО за 1 день:		51,42	56,41	219,52	1593,89	51,55	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	0,00	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		11,34	13,23	74,79	373,82	0,94	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
	Сок натуральный фруктовый промышленного пр-ва	190	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	

	<b>ИТОГО:</b>		1,23	0,28	29,09	120,10	10,80	
Обед:	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/10	7,01	5,72	17,72	142,31	7,41	204
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,57	12,87	13,31	218,66	0,67	305
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		26,44	24,01	97,13	705,40	34,18	
Ужин:	Вареники ленивые со сметаной	130/10	23,61	19,81	24,43	371,31	0,24	230
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	401
	<b>ИТОГО:</b>		28,83	24,31	31,99	463,31	0,78	
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		67,84	61,83	233,00	1662,63	46,70	
<b>ДЕНЬ 3</b>								
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	19,47	20
	Рыба отварная	75	13,40	0,60	0,00	58,98	0,41	472
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	321
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	0,06	42
	<b>ИТОГО:</b>		17,16	13,84	43,62	368,74	31,67	
Завтрак:	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	<b>ИТОГО:</b>		5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
Обед:	Овощи квашенные в ассортименте	60	0,66	0,00	2,28	12,00	9,00	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	11,14	8,31	17,15	188,03	15,43	298/ 355
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		21,55	14,12	83,78	549,46	33,84	
Ужин:	Крендель сахарный.	70	4,96	9,19	39,01	259,01	0,00	460
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	<b>ИТОГО:</b>		8,13	11,92	61,21	385,21	9,17	
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		52,06	44,38	195,81	1393,41	75,94	
<b>ДЕНЬ 4</b>								
Завтрак:	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,42	5,89	29,00	190,44	2,01	179
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		7,76	6,15	53,57	301,84	2,04	
Завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
	<b>ИТОГО:</b>		0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	
Обед:	Овощи квашенные в ассортименте	60	0,66	0,00	2,28	12,00	9,00	
	Рассольник Петербургский	250	2,13	5,08	20,19	111,29	8,15	197 CP-05
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13	286/ 356
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	314
	Кисель из плодов свежих	180	0,13	0,05	24,55	99,18	1,10	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	

	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<i>ИТОГО:</i>		22,64	23,59	109,41	721,05	19,38	
	Пудинг из творога с яблоками, с яблочным соусом	100/30	17,69	13,87	19,02	271,70	1,73	240/362
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
	<i>ИТОГО:</i>		23,17	18,75	28,09	373,70	4,19	
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>53,85</b>	<b>48,77</b>	<b>197,93</b>	<b>1427,39</b>	<b>53,85</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>								
	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	50 CP-05
	Рыба, тушенная с овощами	70	6,70	3,37	1,93	64,75	1,72	247
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	0,06	42
	<i>ИТОГО:</i>		12,02	14,88	31,67	309,40	6,01	
Завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	6,00	368
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	<i>ИТОГО:</i>		5,46	4,74	13,08	116,40	7,26	
Обед:	Свекольник со сметаной, с куриным мясом	250/15	2,38	5,97	16,75	122,55	6,96	4
	Шницель из говядины рубленный	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Рагу овощное	150	2,70	6,08	15,84	128,85	12,86	344
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<i>ИТОГО:</i>		18,74	20,68	83,32	585,35	23,73	
Полдник:	Суп молочный с рисом	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	<i>ИТОГО:</i>		8,80	7,16	38,16	253,90	2,11	
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>45,02</b>	<b>47,46</b>	<b>166,23</b>	<b>1265,05</b>	<b>45,02</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>								
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	50 CP-05
	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,00	0,00	275
	Каша пшеничная вязкая	120	3,20	3,40	19,64	121,92	0,00	314
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,90	0,48	348
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,87	1,95	20,66	111,97	0,37	396
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	<i>ИТОГО:</i>		15,32	27,41	61,85	556,44	5,05	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	401
	<i>ИТОГО:</i>		5,50	4,78	14,42	122,80	7,54	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,02	5,68	16,33	155,24	12,11	200 CP-05
	Биточек рубленный с соусом сметанным	70/15	11,08	8,95	12,13	173,29	0,12	282/367
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<i>ИТОГО:</i>		23,50	23,16	102,78	736,14	51,41	

	Булочка школьная	65	5,43	2,08	36,37	186,32	0,00	472
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,91</b>	<b>6,96</b>	<b>45,44</b>	<b>288,32</b>	<b>2,46</b>	
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>55,23</b>	<b>62,31</b>	<b>224,49</b>	<b>1703,70</b>	<b>66,46</b>	
Завтрак:	Каша «Дружба» из смеси гречневой и пшенной круп с изюмом	200	9,23	10,03	39,62	285,17	1,20	177
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	0,06	42
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,35</b>	<b>16,14</b>	<b>64,26</b>	<b>456,62</b>	<b>1,29</b>	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,54</b>	<b>4,82</b>	<b>15,04</b>	<b>125,20</b>	<b>9,26</b>	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,53	3,06	1,56	35,88	3,35	19
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,74	5,95	13,68	119,25	17,78	59
	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	208,84	0,00	279
	Макаронные изделия отварные	170	6,26	5,12	29,97	190,91	0,00	317
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,37</b>	<b>25,10</b>	<b>109,66</b>	<b>774,26</b>	<b>24,93</b>	
Полдник:	Оладьи из творога с повидлом	100/30	17,20	3,86	27,58	286,59	0,37	239
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,42</b>	<b>8,36</b>	<b>34,78</b>	<b>376,59</b>	<b>1,63</b>	
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>68,68</b>	<b>54,42</b>	<b>223,74</b>	<b>1732,67</b>	<b>37,11</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>								
Завтрак:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	10
	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	2,14	258
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,65</b>	<b>10,14</b>	<b>35,20</b>	<b>291,45</b>	<b>8,77</b>	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	401
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
Обед:	Суп картофельный с гречками	250/25	3,23	3,47	14,87	103,74	8,08	200/115
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	70/70	11,41	11,49	10,45	191,34	0,62	288/356
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	336
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13	379
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,79</b>	<b>20,21</b>	<b>88,45</b>	<b>618,19</b>	<b>34,57</b>	
Полдник:	Омлет натуральный	80	7,64	14,72	1,47	169,33	0,13	215
	Кофейный напиток на молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34	395
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	

<b>ИТОГО:</b>			11,43	16,63	27,59	307,03	0,47	
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>			51,09	51,48	158,80	1308,67	44,35	
	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	0,06	42
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
<b>ИТОГО:</b>			9,87	11,32	43,48	316,65	1,00	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		4,92	4,21	58,40	197,27	3,80	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,30	5,70	16,99	148,50	12,31	83
	Плов из птицы	60/110/60	11,15	14,43	17,74	233,41	1,20	646 <sup>1</sup>
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		22,81	24,47	88,20	656,17	20,76	
Полдник:	Зразы из творога с изюмом, со сметаной	100/10	20,35	13,93	42,94	379,05	0,23	241
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
	<b>ИТОГО:</b>		25,85	18,71	57,00	499,85	8,49	
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		63,45	58,71	247,08	1669,94	34,05	
<b>ДЕНЬ 10</b>								
Завтрак:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,53	3,06	1,56	35,88	3,35	19
	Рыба припущенная	70	11,75	0,46	0,19	51,33	0,39	245
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	0,06	42
2 завтрак:	<b>ИТОГО:</b>		16,36	6,00	26,32	225,61	3,83	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	<b>ИТОГО:</b>		5,54	4,82	15,04	125,20	9,26	
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	0,90	45,60	8,10	81 CP05
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,67	2,80	17,14	104,50	8,25	80
	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,85	10,34	3,30	157,49	0,50	277
	Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134,25	0,00	314
	Кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
Полдник:	Хлеб ржаной	37,5	1,84	0,38	17,25	82,48	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		23,17	20,86	100,87	699,90	16,98	
	Булочка «Осенняя»	60	4,03	5,98	29,30	186,99	0,06	478
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
	<b>ИТОГО:</b>		7,70	9,17	45,12	293,99	1,49	
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>			52,77	40,85	187,35	1344,70	52,77	

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

День	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	51,42	56,41	219,52	1593,89	51,42
2	67,84	61,83	233,00	1662,63	67,84
3	52,06	44,38	195,81	1393,41	52,06
4	53,85	48,77	197,93	1427,39	53,85
5	45,02	47,46	166,23	1265,05	45,02
6	55,23	62,31	224,49	1703,70	55,23
7	68,68	54,42	223,74	1732,67	68,68
8	51,09	51,48	158,80	1308,67	51,09
9	63,45	58,71	247,08	1669,94	63,45
10	52,77	40,85	187,35	1344,70	52,77
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>56,14</b>	<b>52,66</b>	<b>205,40</b>	<b>1510,21</b>	<b>56,14</b>



Инженер-технолог МКУ ЦСЭ

Абдумелова Г.Е.

Протшчовано, пронумеровано  
и скреплено печатью 6 листов  
завер. Юшца МАДЮУ ЦРР №36  
Е.А.Сасина