

Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ № 2
пгт Кавалерово
от 15.01.2021 № 6-а

Двадцатидневное меню для детей в возрасте от 3-7 лет

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2» пгт.Кавалерово
Кавалеровского муниципального района Приморского края
(с изменениями по СанПиН 2.3./2.4.3590-20)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40/5	2,7	8,02	11	136	18
	Каша вязкая манная молочная	180\5	7,5	7,53	30,6	181	47
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	19,71	110	5
Итого за завтрак		410	15	20,3	61,31	427	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	64	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	64	
Обед	Салат из отварной свеклы	50	3,2	6,8	8,6	96	20
	Суп вермишелевый с курицей	200	2,82	2,86	21,76	186	34
	Котлета из мяса	70	13,33	6,85	4,62	131	60
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	13,3	6,24	41	220	48
	Компот из сухофруктов	180	2,1	0	28,56	108,0	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	22,17	94,5	
Итого за обед		680	38,05	23,35	127	835	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,82	15,4	7,7	108	61
	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	50	2,8	2,33	3,4	46,8	21
	Чай с сахаром	180	0,12	0	13	49,28	1
	Хлеб пшеничный	40	4,4	2,4	26,4	116,3	
	Печенье	30	2,63	4,13	26,21	145,9	
Итого за полдник		400	18,77	24,26	70,71	466	
Итого за день		1590	73	68,01	274,17	1792	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/5	4,23	8,54	17,4	148	19
	Каша вязкая пшеничная молочная	180/5	9,5	9,2	33,2	279	49
	Какао с молоком	180	3,3	3,7	21,4	110	4
Итого за завтрак		415	17,03	21,44	72	537	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	45	14
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	11,3	45	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	1,9	9,85	6,26	100	22
	Борщ с капустой свежей, с мясом	180	6	5,6	20,2	140,2	35
	Рыба, тушеная с овощами	70	9,9	3,5	5,65	190	62
	Картофельное пюре	140	5,6	4,6	30,4	139,5	63
	Кисель из замороженных плодов и ягод	180	0,1	0,04	26,14	87	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	22,17	94,5	
Итого за обед		670	26,8	24,19	110,82	751	
Полдник	Пудинг из творога с рисом, с молоком сгущ.	150/30	19,2	14,47	45	195	64
	Напиток йогуртовый	180	5,85	6,1	8,1	97	7
	Хлеб пшеничный	40	4,4	2,4	26,4	116,3	
Итого за полдник		400	29,45	22,9	79,5	408,3	
Итого за день		1585	73,6	69	275	1741	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/5	4,23	8,54	17,4	148	19
	Плов вегетарианский с сухофруктами	180	9,2	9,4	37,1	190	54
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,8	54	3
Итого за завтрак		410	13,53	17,94	68,3	392	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	24,75	98	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	24,75	98	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	3,04	6,05	8,14	80,0	30
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	180/5	9,31	5,32	25	153	43
	Жаркое по-домашнему	150	17,76	13,25	32,5	350	83
	Компот из сухофруктов	180	2,1	0	28,56	108,0	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед		615	35,51	25,22	111,3	781	
Полдник	Макаронные изделия отварные	130/5	6,56	8,2	16,5	175,	67
	Икра кабачковая (пром.производ.)	50	4,4	4,24	6,1	76	22
	Какао с молоком	180	3,3	3,7	21,4	130	4
	Хлеб пшеничный	40	4,8	2,4	26,4	116	
Итого за полдник		405	23,46	26,1	70,56	497	
Итого за день		1530	73	69	275	1768	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/5	4,23	8,54	17,4	148	19
	Каша молочная кукурузная жидкая	180/5	7,44	8,07	26,75	190	55
	Чай с молоком или сливками	180	1,4	1,6	16,34	106,2	2
Итого за завтрак		405	13,07	18,21	60,49	444	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	64	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	64	
Обед	Сельдь с луком репчатым	50	7,96	7,6	1,36	87	
	Суп «Дальневосточный» с курицей, сметаной	180	2,1	4,1	15,0	121,6	41
	Котлета рыбная, соус сметанный	75/20	11,76	2,33	5,98	136	84, 109
	Картофельное пюре	130	5,6	4,6	30,4	139	63
	Компот из свежих яблок	180	5,48	5,2	14,365	63	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого за обед		650	336,2	24,43	84,205	547
Полдник	Каша ячневая с овощами	130	5,61	15,3	44,12	357,2	56
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	7,08	1,9	31,99	168	101
	Молоко кипяченое	180	5,3	4,6	12,3	108	15
Итого за полдник		370	22,79	24,2	115	750	
Итого за день		1525	73	67	275	1805	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/5	4,23	8,54	17,4	148	19
	Суп молочный с крупой «Геркулес»	180\5	5,65	6,06	22,5	170,6	51
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118	5
Итого за завтрак		410	12,67	17,79	59,61	437	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	64	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	64	
Обед	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	50	4,4	4,24	6,1	65	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,3	6,47	15,9	197	45
	Голубцы ленивые с томатным соусом	150/30	21,3	13,38	22,88	300	91
	Кисель из сухофруктов	180	0,954	0,144	40,95	131	151
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед		640	40,254	24,83	103	783	
Полдник	Запеканка морковная	130/30	5,7	12,29	35,9	215	92
	Напиток йогуртовый	180	5,86	6,1	9,05	130,	7
	Печенье	35	2,63	4,13	26,21	98	
Итого за полдник		375	18,99	24,92	97,56	443	
Итого за день		1525	72,6	68	275	1767	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40/5	2,7	8,02	11	136	18
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,04	5,6	21,25	167,6	53
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	5
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	28
Итого за завтрак		445	16,61	21,41	52,24	485,3	
Второй завтрак	Сок	100	0,75	0	19,05	87	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,75	0	19,05	87	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	50	1,04	7,58	4,74	84	32
	Свекольник с мясом и со сметаной	180/7	7,28	5,8	21,06	150,03	37
	Тефтели из мяса	70	9,56	7,01	57,7	200,83	94
	Картофельное пюре	130	5,6	4,6	30,4	180	63
	Компот из сухофруктов	180	3,2	0	28,56	108,0	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед		617	29,98	25,59	159,6	813	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	150/20	19,8	15,9	34,65	270	87
	Напиток йогуртовый	180	5,86	6,1	9,05	130,2	7
Итого за полдник		350	25,66	22	43,7	400	

Итого за день		1512	73	69	275	1785	
----------------------	--	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 18							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,23	8,54	17,4	148	19
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180/5	6,55	10,18	29,09	198,11	52
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,32	37,34	1
Итого за завтрак		410	10,84	18,74	55,81	385	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	47	14
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	11,3	47	
Обед	Сельдь с луком репчатым	50	7,06	5,16	2,4	85,2	
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	180/7	3,24	3,56	32,6	182	36
	Суфле из печени	70	16,21	8,62	20,86	208,4	95
	Макаронные изделия отварные	130	3,68	4,2	10,5	129,3	67
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	21,492	87,84	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед		667	33,65	22,3	105	783	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	150	19,426	15,324	56,084	280	110
	Соус молочный	30	0,97	2,26	6,63	50,75	107
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	15
	Печенье	30	2,63	4,13	26,21	120	
Итого за полдник		390	28,066	27,47	97,384	554	
Итого за день		1567	73	69	269	1769	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40/5	2,7	8,02	11	136	18
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180/5	10,56	9,86	26,47	220,05	51
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	19,71	150	5
Итого за завтрак		410	18,06	22,68	57,18	506	
Второй завтрак	Сок	100	0,7	0,1	15,15	64	11,12,13
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,1	15,15	64	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	3,04	7,68	8,14	96	30
	Суп вермишелевый с курицей	180	2,82	2,86	21,76	165	34
	Ленивые голубцы с томатным соусом	150/30	21,3	13,38	22,88	190	91
	Компот из сухофруктов	180	2,1	0	28,56	108	8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	22,17	94,5	
Итого за обед		640	32,92	24,52	103,51	653	
Полдник	Винегрет овощной	130	5,89	9,45	16,48	176,24	33
	Чай с сахаром	180	0	0	13	49,28	1
	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	60	5,05	9,65	43,44	205,41	104
	Хлеб пшеничный	40	4,8	2,4	26,4	116,3	
Итого за полдник		410	15,74	21,5	99,32	547	
Итого за день		1560	67,42	69	275	1770	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 20							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	4,23	8,54	17,4	148	19
	Каша вязкая рисовая молочная	180/5	7,55	8,06	23,62	180,2	59
	Чай с молоком или сливками	180	1,4	1,6	16,34	106,2	2
Итого за завтрак		415	13,18	18,2	57,36	434,4	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	24,75	98	11,12.13
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	24,75	98	
Обед	Икра кабачковая (пром. пр-ва)	50	4,4	4,24	6,1	76,4	21
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	8	4,425	33,825	201,675	47
	Котлета рыбная любительская	70	12,76	5,33	18,65	235	84
	Картофельное пюре	130	5,6	4,6	30,4	139,5	63
	Чай с сахаром	180	0,12	0	13	49,28	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед		660	34,18	19,195	119	790	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,82	15,4	8,2	145,38	110
	Напиток йогуртовый	180	5,86	6,1	9,05	130,2	7
	Булочка домашняя	70	5,05	7,63	29,24	125	98
	Хлеб пшеничный	40	4,8	2,4	26,4	98	
Итого за полдник		390	24,53	31,53	72,89	498	
Итого за день		1565	72,39	69	274	1820	

