

**Ежедневное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
в МДОУ «Детский сад №2» (с учётом режима организации)
для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 лет
с 12-часовым пребыванием
на 2021 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя I								
ДЕНЬ I								
ЗАВТРАК 1:	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	6.2	9	26.8	211.8	1.29	№35
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.03	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№58
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ:	430	13	15.6	68.7	464	1.32	
ЗАВТРАК 2:	СОК	150	0.75		15.15	63.3	1.08	№401
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ <i>зеленого горошка</i>	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
	СУП КАРТ. С ГОРОХОМ, МЯСОМ	250	12.1	8.9	17.5	161.6	4.8	№32
	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ СВИНИНЫ	75	11.7	8.7	11.8	172	0.1	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.45	5.06	1.62	45	0.06	№226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.6	7.3	36.9	240.6	0	№353
	КИСЕЛЬ	200	0.8	0	22.2	89.4	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ:	765	37.91	33.42	113.74	860.4	24.16	
УП. ПОЛДЕННЫЙ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	13.8	15.2	18.3	260	14.7	№91
ПО. ДИТК:	ЧАЙ	200	0.1	0	14.22	57.2	0	№383
	БАТОН С МАСЛОМ	60/5	4.5	5.8	30.8	194.6	1.1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ:	18.4	18.4	21	63.32	511.8	15.8	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	70.06	70.06	70.02	260.91	1899.5	42.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя I			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5.15	8.32	28.51	209.88	1.32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5	21.3	154.2	1.6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	55/7	2.6	7.6	38.5	146	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13.75	20.92	88.31	510.08	2.92	
ЗАВТРАК 2 :	ЙОГУРТ	150	4.4	3.8	6	79.5	1.05	№ 401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ПОМЕД СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕГ.	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
		250	8.9	10	12.5	140.7	10.2	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.9	14.1	15	243.5	7.8	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.8	0	22.2	89.4	0.07	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27.91	27.56	73.42	625.4	34.27	
УПЛОТНЁННЫЙ	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	18.8	22.9	12.3	329.9	1	№503
ПОЛДНИК:	БАТОН	45	3.3	1.3	23.1	117.9	1.1	
	ЧАЙ	200	1.3	0	14.22	57.2		№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0.5	0	12.9	62	13.2	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		23.9	24.2	62.52	567	15.3	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		69.96	76.48	230.25	1781.98	53.54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя I								
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК 1:	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.7	9.5	27.1	221.9	1.29	№38
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.6	3.7	20.8	137	0.8	№48
	СЫР	15	3.5	4.4		54.6	0.1	
	Б/Д С МАСЛОМ	60/7	2.3	6	45.3	124	0	№43
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13.6	19.2	93.2	537.5	2.09	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4.4	3.8	6	79.5	1.05	№401
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	60	0.7	0.1	2.3	14.5	12	№71
	СУП - ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	250	10.1	10.6	21.6	222.1	10.9	№35
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	75/40	9.4	6.5	2.1	132	0.4	№277
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2.76	3.44	28.76	315	0	№326
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27.06	21.04	89.36	838.7	26.3	
УПЛОТНЁННЫЙ	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩ	200	3	20.2	12.6	189	20.5	К/К
ПОЛДНИК:	ЧАЙ	200	0.1	0	13	53.44	0.8	К/К
	БАТОН	20	2.3	0.2	15.1	71	0	480
	ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0	510
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		7.2	21.8	63.2	423.24	21.3	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		52.26	65.84	251.76	1878.94	50.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя I								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.3	7.5	35.7	262.68	1.29	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.3	0	12.8	57.2	0.03	№400
	СЫР	15	3.5	4.4	0	54.6		№16
	Б/Д С МАСЛОМ	55\7	2.6	7.6	38.5	146	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14.7	19.5	87	520.48	2.92	
ЗАВТРАК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	6.2	2.5	8.9	86	10.2	№401
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	60	0.4	0	1.5	8.4	4.2	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5.9	6.2	11.6	127.2	11	№34
	РЫБА ОТВ.С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	80/50	10.7	9.42	35.05	159	9	№471,806
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	143.9	10.1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		30.35	23.62	128.95	750.5	44.63	
УПЛОТНЁННЫЙ	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7.76	4.72	52.3	284	0	№466
ПОЛДНИК:	ЧАЙ	200	0.1	0	10.1	40	0.8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	6.6	0	14.22	57.2	17.6	№458
	КОНФЕТЫ	30	0.8	1.3	27.2	102.3		№16
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.26	6.02	103.82	483.5	18.4	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		66.51	51.64	328.67	1840.48	76.15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя II			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200/5	7	7.9	24.7	141	1.29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5	21.3	154.2	1.6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	60/7	2.3	6.7	30.88	258	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.3	19.6	76.88	553.2	2.89	
ЗАВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
ОБЕД :	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНС. ОТВАРНОЙ	60	1.9	0.1	4.3	25	6	№38
	СУП КАРТ. С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9.4	9.5	16.9	195	10.5	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/30	16.6	6.9	14.6	181.5	0.4	№248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	143.9	10.1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		35.05	22	107.7	771.4	27.13	
	УПЛОТНЁННЫЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.6	7.3	36.9	303	0
ПОЛДНИК:	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99	1	№435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16.2	14.8	68	527.1	1	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		67.3	56.4	268.08	1915	34.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя II								
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК :	КАША вязкая ПШЕНИЧНАЯ	200/5	7.3	6.9	35.1	232.6	1.29	№91
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	137	0.03	№126
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/5/20	5.04	6.3	20.6	127.1	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16.84	16.9	75.3	496.7	1.32	
ЗАВТРАК 2 :	ЙОГУРТ	150	4.4	3.8	6	79.5	1.05	401
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	60	0.4	0	1.5	8.4	4.2	№70
	ЩИ С КАРТ. С МЯСОМ, СО СМЕТ.	250	8.2	9.2	8.3	155.2	12.3	№36
	ПЛОВ	200	17.2	8.4	42.8	324	17.04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№136
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	23.62	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		29.75	41.22	103.1	713.6	33.67	
	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ	150/20	15.3	18.6	40.2	326	0.43	№286
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	БАТОН	45	3.3	1.3	23.3	57.2		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.3	0	10	39	0.03	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		18.2	19.9	72.3	523	0.46	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		69.19	81.82	256.7	1812.8	36.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя II								
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ							
	С МАСЛОМ СЛИВ.	200	8.98	9.37	35.51	262.68	1.32	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	205	1.6	4.08	10.9	87.08	0	№508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.08	17.15	66.01	476.86	2.12	
		150						
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР		4.4	3.8	6	79.5	1.05	№401
		60						
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖ (ПОРЦ.)	60	0.7	0	2.3	14.5	12	№71
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8.8	9.4	16.6	150.9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	200	19	21	34.9	412	7.9	№627
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		32.6	30.8	88.4	742.7	22.9	
		62						
УПЛОТНЕННЫЙ	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	75	6.7	14.5	0.2	151	0	№536
ПОЛДНИК:	С ЛОЖНЫЙ ГАРНИР	200	3.5	5.6	17.1	128.7	19.7	№123
	ЧАЙ	42	0.1	0	14.22	57.2	0.07	№431
	БАТОН	605	4.5	5.8	30.8	194.6	1.1	№480
	ФРУКТЫ	150	1.35		12.75	67.8		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16.15	25.9	75.07	599.3	20.87	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		68.23	77.65	235.48	1898.36	46.94		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя II								
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК :	КАША вязкая ПШЕНИЧНАЯ	200/5	7.3	6.9	35.1	232.6	1.29	№91
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	137	0.03	№126
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/5/20	5.04	6.3	20.6	127.1	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16.84	16.9	75.3	496.7	1.32	
ЗАВТРАК 2 :	ЙОГУРТ	150	4.4	3.8	6	79.5	1.05	401
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	60	0.4	0	1.5	8.4	4.2	№70
	ЩИ С КАРТ. С МЯСОМ, СО СМЕТ.	250	8.2	9.2	8.3	155.2	12.3	№36
	ПЛОВ	200	17.2	8.4	42.8	324	17.04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№136
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	23.62	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		29.75	41.22	103.1	713.6	33.67	
	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ	150/20	15.3	18.6	40.2	326	0.43	№286
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	БАТОН	45	3.3	1.3	23.3	57.2		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.3	0	10	39	0.03	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		18.2	19.9	72.3	523	0.46	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		69.19	81.82	256.7	1812.8	36.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя II			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК :	КАША вязкая "АССОРТИ"	200/5	6.2	9	26.8	211.8	1.29	№50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/5/20	5.04	6.3	20.6	156.3	0	№778
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.74	19	67	495.2	2.09	
ЗАВТРАК 2	ЙОГУРТ	150	4.4	3.8	6	79.5	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ ВГУРСКИХ <i>Виноград</i>	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4.14	6.94	18.79	99.21	7.8	№5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80/50	9.78	11.66	16.41	210	7.37	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.12	5.1	21.4	152.5	20.17	№321
	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0	23.9	97	0.8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		22.79	27.16	104.22	710.51	52.34	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	150/20	6.6	7.4	50.03	262.5	4.2	№270
	МОЛОКО	220	5.9	5.1	9.6	110		
	БАТОН	45	3.3	1.3	23.1	117.9		
	КОНФЕТЫ	30	0.8	1.3	27.2	102.3		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.8	13.8	82.73	592.7	4.2	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		58.73	63.76	259.95	1877.91	61.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя II			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6.07	8.18	27.32	207.24	1.32	№179
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	СЫР	15	3.5	4.4		54.6	0.1	
	Б/Д С МАСЛОМ	60/7	2.3	6	45.3	124	0	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16.37	22.28	92.22	512.94	2.22	
ЗАВТРАК 2 СОК	ФРУКТОВЫЙ							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
ОБЕД :								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	60	0.7	0	2.3	14.5	12	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	9	6.4	9.2	119.7	10.5	№31
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	8.7	16.3	7.5	211.9	9.6	№314
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.12	53.35	20.52	152.5	20.17	№321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.44	0	23.9	97	0.8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.35	0.4	19.1	102	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		26.31	76.45	82.52	697.6	53.07	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК:	ОЛАДЬИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	11	10.5	69.15	417	0	№475
	ЧАЙ	200	0.1	0	14.22	57.2	0.07	№383
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	6.6	0	17.2	82.6	17.6	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		17.7	10.5	100.57	556.8	17.67	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		61.13	109.23	290.81	1830.64	75.96	

