

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 2

Калугина Т.Ю. 



\_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Смышляев А.А. 



« 15 » апреля 2024 г.

## Примерное двух недельное дневное меню для детского сада

(зима – весна)

с 15.04.2024 г.

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1	Неделя 1						
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	295,6	175
	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>14,79</b>	<b>16,82</b>	<b>62,22</b>	<b>587,59</b>	
2 Завтрак	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>62,16</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Зразы рубленые с маслом (90/10)	100	7,56	10,25	10,36	176,35	274
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>30,45</b>	<b>33,35</b>	<b>115,54</b>	<b>988,32</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с лимоном (200/15/7)	215	0,13	0,02	15,2	62	377
	<b>Итого за день:</b>	<b>1655</b>	<b>47,75</b>	<b>55,61</b>	<b>228,45</b>	<b>1780,22</b>	
День 2	Неделя 1						
Завтрак	Бутерброды с маслом (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша манная молочная жидкая (200/10)	210	6,9	10,4	25	222,38	64
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	379
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>13,98</b>	<b>20,78</b>	<b>65,7</b>	<b>504,96</b>	
2 Завтрак	Сок	200	0	1	20,2	84,8	ПР
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	12,17	9,06	9,4	268,63	82
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234
	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>28,92</b>	<b>28,25</b>	<b>100,81</b>	<b>921,27</b>	
Полдник	Булочка сдобная	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с лимоном (200/15/7)	215	0,13	0,02	15,2	62	377
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>44,85</b>	<b>54,91</b>	<b>223,68</b>	<b>1653,18</b>	

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
День 3	Неделя 1						
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	15,48	156	2
	Пудинг из творога с яблоками	150	16,04	11,4	50,39	388,95	254
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>425</b>	<b>21,08</b>	<b>16,84</b>	<b>91,64</b>	<b>671,93</b>	
2 Завтрак	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>62,16</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	103,14	279
	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205
	Компот из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>770</b>	<b>22,014</b>	<b>25,07</b>	<b>136,37</b>	<b>686,79</b>	
Полдник	Булочка сдобная	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с сахаром (200/15)	200	1,52	1,35	15,9	81	378
		<b>240</b>	<b>3,34</b>	<b>6,21</b>	<b>37,67</b>	<b>161,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1575</b>	<b>46,994</b>	<b>48,68</b>	<b>279,4</b>	<b>1582,03</b>	
День 4	Неделя 1						
Завтрак	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	77
	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
		<b>460</b>	<b>8,01</b>	<b>11,93</b>	<b>55,87</b>	<b>362,98</b>	
2 Завтрак	Сок	200	0	1	20,2	84,8	ПР
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112
	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>700</b>	<b>29,45</b>	<b>28,02</b>	<b>122,08</b>	<b>1035,91</b>	
Полдник	Булочка сдобная	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Молоко кипяченое	200	5	5,8	9,6	107	385
		<b>240</b>	<b>6,82</b>	<b>10,66</b>	<b>31,37</b>	<b>187,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>44,28</b>	<b>51,61</b>	<b>229,52</b>	<b>1670,84</b>	

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 5	Неделя 1						
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	150	11,94	10,14	25,58	250,8	204
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
		<b>385</b>	<b>13,13</b>	<b>10,38</b>	<b>50,46</b>	<b>356,78</b>	
2 Завтрак	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>62,16</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	3,78	3,69	6,54	62,45	52
	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	9,58	9,85	21,25	190,25	99
	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242	304
	Напиток из изюма +вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	<b>775</b>	<b>29,58</b>	<b>35,9</b>	<b>125,43</b>	<b>872,43</b>		
Полдник	Кондитерское изделие	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с лимоном (200/15/7)	215	0,13	0,02	15,2	62	377
		<b>255</b>	<b>1,95</b>	<b>4,88</b>	<b>36,97</b>	<b>142,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1555</b>	<b>45,22</b>	<b>51,72</b>	<b>226,58</b>	<b>1433,52</b>	
	<b>Итого в среднем за первую неделю</b>	<b>1611</b>	<b>45,8188</b>	<b>52,506</b>	<b>237,53</b>	<b>1623,958</b>	

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1	Неделя 2						
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным (200/10)	210	6	10,85	42,95	294	174
	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>505</b>	<b>14,71</b>	<b>20,52</b>	<b>85,61</b>	<b>585,99</b>	
2 Завтрак	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>62,16</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5)	205	10,16	10,42	26,42	201,65	84
	Фрикадельки в соусе (90/30)	120	12,67	15,38	27,17	135,38	280
	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309
	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	<b>775</b>	<b>34,18</b>	<b>35,16</b>	<b>145,39</b>	<b>938,08</b>		
Полдник	Кондитерское изделие	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с лимоном (200/15/7)	215	0,13	0,02	15,2	62	377
		<b>255</b>	<b>1,95</b>	<b>4,88</b>	<b>36,97</b>	<b>142,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1675</b>	<b>51,4</b>	<b>61,12</b>	<b>281,69</b>	<b>1728,38</b>	

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 2	Неделя 2						
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	15,48	156	2
	Каша манная молочная жидкая (200/10)	210	6,9	10,4	25	222,38	64
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>485</b>	<b>14,5</b>	<b>18,03</b>	<b>67,93</b>	<b>542,96</b>	
2 Завтрак	Сок	200	0	1	20,2	84,8	ПР
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234
	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>740</b>	<b>26,47</b>	<b>26,72</b>	<b>130,79</b>	<b>901,76</b>	
Полдник	Булочка сдобная	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
		<b>255</b>	<b>1,89</b>	<b>4,88</b>	<b>36,77</b>	<b>140,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1680</b>	<b>42,86</b>	<b>50,63</b>	<b>255,69</b>	<b>1669,67</b>	
День 3	Неделя 2						
Завтрак	Омлет натуральный	120	11,83	12,67	18,49	227,66	270
	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
		<b>340</b>	<b>13,08</b>	<b>12,91</b>	<b>43,57</b>	<b>335,64</b>	
2 Завтрак	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>62,16</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	2,62	11,31	169,14	50
	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	9,58	9,85	21,25	190,25	99
	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Компот из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>705</b>	<b>27,46</b>	<b>26,7</b>	<b>123,7</b>	<b>925,99</b>	
Полдник	Булочка сдобная	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
		<b>240</b>	<b>3,34</b>	<b>6,21</b>	<b>37,67</b>	<b>161,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1425</b>	<b>44,44</b>	<b>46,38</b>	<b>218,66</b>	<b>1484,94</b>	

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
День 4	Неделя 2						
Завтрак	Бутерброды с маслом (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	77
	Чай с сахаром (200/15)	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
		<b>460</b>	<b>9,4</b>	<b>13,26</b>	<b>56,57</b>	<b>381,98</b>	
2 Завтрак	Сок	200	0	1	20,2	84,8	ПР
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
		<b>705</b>	<b>34,23</b>	<b>35,96</b>	<b>118,91</b>	<b>1036,09</b>	
Полдник	Булочка сдобная	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Молоко кипяченое	200	5	5,8	9,6	107	385
		<b>240</b>	<b>6,82</b>	<b>10,66</b>	<b>31,37</b>	<b>187,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1605</b>	<b>50,45</b>	<b>60,88</b>	<b>227,05</b>	<b>1690,02</b>	
День 5	Неделя 2						
Завтрак	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	3
	Каша рисовая вязкая с маслом (150/5)	155	6,37	8,16	32,17	230,28	174
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
		<b>440</b>	<b>13,83</b>	<b>16,26</b>	<b>71,88</b>	<b>491,26</b>	
2 Завтрак	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>62,16</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Напиток из изюма+вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР	
		<b>770</b>	<b>25,184</b>	<b>26,63</b>	<b>115,87</b>	<b>785,56</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Чай с лимоном (200/15/7)	215	0,13	0,02	15,2	62	377
		<b>255</b>	<b>1,95</b>	<b>4,88</b>	<b>36,97</b>	<b>142,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1605</b>	<b>41,524</b>	<b>48,33</b>	<b>238,44</b>	<b>1481,13</b>	
	<b>Итого в среднем за вторую неделю</b>	<b>1598</b>	<b>46,1348</b>	<b>53,468</b>	<b>244,31</b>	<b>1610,828</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1604,5</b>	<b>46,0367</b>	<b>53,0656</b>	<b>242,01</b>	<b>1636,437</b>	