

**МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Росток»  
г. Пугачева Саратовской области»**

Утверждаю:  
Заведующий  
МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Росток»  
г. Пугачева Саратовской области / Г.В. Маштакова/



# **Двухнедельное меню**

**возрастная категория 3-7 лет**



Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	6,4	21,9	200	186
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	<b>Итого за завтрак</b>		10,4	9,23	46,76	<b>414</b>	
завтрак 2	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	<b>46,0</b>	
обед	Борщ с капустой свежей, с мясом	250	3,52	5,98	9,78	117	27
	Жаркое по-домашнему	180	7,5	5,3	14,66	227,27	153
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		15,65	7,07	106,23	<b>562,77</b>	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
	<b>Итого за полдник</b>		11,81	10,98	50,04	<b>291</b>	
	<b>Итого за день</b>		38,36	27,28	154,48	<b>1313,77</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	3,2	12,4	45,1	192	88
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	104,4	253
	<b>Итого за завтрак</b>		12,84	20,7	73,72	<b>441,4</b>	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	
обед	Свекольник с мясом	250	4,22	6,5	13,77	145	34
	Капуста тушеная	110	3,02	5,66	10,14	109,5	200
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	34	2,07	0,20	14,31	78,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		20,9	22,27	89,45	<b>715,15</b>	
полдник	Творожники песочные	70	6,3	7,93	21,35	160,0	417
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	<b>Итого за полдник</b>		10,65	12,73	29,35	<b>248,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>		46,73	55,7	202,62	<b>1405,40</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
завтрак	Запеканка из творога	140	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Сметанный соус	30	0,45	5,06	1,62	45,0	226
	Бутерброд с маслом	30/5	3,04	0,36	19,88	108	1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	<b>Итого за завтрак</b>		23,09	22,12	76,58	<b>671,3</b>	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	<b>46,0</b>	
обед	Щи из свежей капусты с мясом	250	4,15	6,04	19,67	144	18
	Горошница	110	4,63	3,5	18,8	170	211
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		22,28	18,06	96,23	<b>671,63</b>	
полдник	Каша вязкая пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	253
	<b>Итого за полдник</b>		12,97	13,59	59,43	<b>454,34</b>	
	<b>Итого:</b>		58,84	53,87	242,34	<b>1843,27</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	84
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	3
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	2
	<b>Итого за завтрак</b>		12,8	15,83	54	<b>429</b>	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	<b>46,0</b>	
обед	Суп-Уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	43
	Картофельное пюре	110	1,83	3,14	10,84	95,2	206
	Биточки рыбные	70	7,8	4,35	28,3	114	5
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		17,63	14,41	108,36	<b>545,8</b>	
полдник	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	27
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	12
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,17	8,29	40,0	
	<b>Итого за полдник</b>		10,01	12,51	11,22	<b>226,25</b>	
	<b>Итого:</b>		40, 94	42,85	173,58	<b>1247,05</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная “Дружба”	200	6,21	7,73	27,71	201	99
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	15
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	14
	<b>Итого за завтрак</b>		9,71	17,13	63,83	<b>512,92</b>	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	<b>46,0</b>	
обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250	5,16	7,05	18,95	196,8	38
	Рагу из овощей	110	2,67	4,82	12,19	104	77
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106,0	33
	Хлеб пшеничный	34	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		28,62	21,29	65,37	<b>625,3</b>	
полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	184,6	48
	Снежок	130	4,35	4,8	6	88,5	18
	<b>Итого за полдник</b>		9,4	14,43	39,92	<b>273,1</b>	
	<b>Итого:</b>		48,23	52,95	179,22	<b>1457,32</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	110	7,88	8,83	35,88	259	204
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	<b>Итого за завтрак</b>		15,28	17,79	62,78	<b>473</b>	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	<b>46,0</b>	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	191	39
	Картофельное пюре	110	1,83	3,14	10,84	85,2	206
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8	152
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		17,99	16,55	78,43	<b>659,5</b>	
полдник	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,17	8,29	40,0	
	Какао	200	4,58	5,04	21,5	203,92	248
	<b>Итого за полдник</b>		11,88	12,68	54,88	<b>435,92</b>	
	<b>Итого :</b>		45,65	47,12	155,39	<b>1614,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	3
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	261
	<b>Итого за завтрак</b>		12,11	9,46	53,5	<b>394</b>	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	<b>46,0</b>	
обед	Свекольник с мясом	250	4,22	6,5	13,77	145,00	34
	Капуста тушеная	110	2,41	4,52	8,11	87,6	200
	Котлета из говядины	70	9,83	8,81	7,16	139,13	161
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	34	2,07	0,20	14,31	78,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		19,16	20,45	82,27	<b>636,23</b>	
полдник	Пирожок с джемом	70	4,51	5,04	28,47	189	294
	Снежок	130	4,3	4,8	6	88,5	251
	<b>Итого за полдник</b>	50	8,81	9,84	34,47	<b>277,5</b>	
	<b>Итого:</b>		40,58	39,85	170,24	<b>1353,73</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
завтрак	Запеканка из творога	140	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Сметанный соус	30	0,45	5,06	1,62	45,0	226
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Какао на молоке	200	4,58	5,04	21,5	203,92	248
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	<b>Итого за завтрак</b>		27,43	31,26	90,94	<b>878,22</b>	
обед	Щи из свежей капусты, с мясом	250	3,68	7,07	8,58	118	56
	Голубцы ленивые	180	5,75	4,45	4,19	120,63	151
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	34	2,07	0,20	14,31	78,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		14,2	12,14	71	<b>503,13</b>	
полдник	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	279
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	251
	<b>Итого за полдник</b>		9,09	13,56	53,5	<b>376,5</b>	
	<b>Итого:</b>		50,72	56,96	215,44	<b>1757,85</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
завтрак	Суп молочный с гречкой	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	195,34	253
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	<b>Итого за завтрак</b>		13,14	16,13	64,5	<b>505,34</b>	
обед	Суп-уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	Картофельное пюре	110	2,44	4,19	14,45	144,1	206
	Котлеты рыбные	70	7,83	4,81	28,3	114	134
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		19,23	16,01	118,65	<b>626,9</b>	
полдник	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,17	8,29	40,0	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263
	<b>Итого за полдник</b>		10,1	12,68	22,51	<b>239,25</b>	
	<b>Итого:</b>		42,47	44,82	205,66	<b>1339,29</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	84
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	3
	Какао	200	4,58	5,04	21,5	203,92	248
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	<b>Итого за завтрак</b>		16,46	22,32	72,56	<b>618,08</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	250	6,5	5,2	22,09	150	37
	Макаронные изделия отварные	110	12,35	9,25	11,77	182,95	195
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	179
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	34	2,07	0,20	14,31	78,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	23,8	90	241
	<b>Итого за обед</b>		31,04	24,4	94,67	<b>703,45</b>	
полдник	Творожники песочные	70	6,3	7,93	21,35	160	417
	Снежок	150	4,3	4,8	6	88,5	263
	<b>Итого за полдник</b>		6,3	7,93	33,33	<b>203</b>	
	<b>Итого:</b>		53,8	54,65	200,56	<b>1524,53</b>	

	<b>Итого за весь период</b>		46,7	47,6	191	<b>1488,9</b>	
--	-----------------------------	--	------	------	-----	---------------	--

ЦРР - Детский Сад "Росток", МДОУ, Маштакова Галина Владимировна  
14.07.2022 12:31 (MSK), Простая подпись