

двухнедельное меню  
 Возраст от 3 до 7 лет  
 понедельник

Приём пищи	Наимено вание блюда	вес блюда	пищевые	пищевые	пищевые	энергетич еская ценность ( ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
Завтрак	макарон ные изделия отварны е с маслом	200	7,32	5,62	23,16	220,64		205
	Бутербр од с маслом	45	2,4	7,5	14	146		1
	Кофейн ый напиток	200	3,12	2,6	14,18	93,34	1,3	395
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,64</b>	<b>15,72</b>	<b>51,34</b>	<b>459,98</b>		
2 завтрак	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2 б\н	
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2 б\н	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		
Обед	Салат из лука	50	0,66	3,09	3,8	46,05	4,7	11
	Щи на м \б из свежей капусты	250	1,75	4,8	8,4	84,75	18	67
	Гуляш	70	9	7,13	2,29	109,3	0,4	277
	Каша гречнева я	130	7,09	5,8	25,4	139,21	0,08	123
	Компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	хлеб	60	4,7	2	22,11	128,1		

	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>23,6</b>	<b>23,02</b>	<b>79,7</b>	<b>617,3</b>		
<b>полдник</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	200	6,08	5,36	20,18	189,98	1	189
	<b>вафли</b>	20	0,56	0,66	15,4	70		607
	<b>Чай</b>	200	0,1	0,02	9,9	35		268
	<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>6,74</b>	<b>6,04</b>	<b>45,48</b>	<b>294,98</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1825</b>	<b>44,04</b>	<b>45,24</b>	<b>195,42</b>	<b>1460,67</b>		

**двухнедельное меню  
Возраст от 3 до 7 лет  
вторник**

**Н.А.Кузнецова**

Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые	пищевые	пищевые	энергетическая ценность (ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	<b>Каша Манная молочная</b>	200	6,36	6,39	29,3	222,33	0	315
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	2,4	7,5	14	146		1
	<b>Чай</b>	200	0,1	0,02	9,9	35		268
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8,86</b>	<b>13,91</b>	<b>53,2</b>	<b>403,33</b>		<b>268</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>яблоко</b>	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	<b>сок</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		

Обед	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5	56,3	5,7	33
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,6	8,4	7,45	125	10,1	83
	Рыба тушеная с овощами	70	8,7	4,08	2,05	80	0,2	247
	Капуста тушеная	130	3,1	3,6	8,22	112,6	25,74	50
	Компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	Хлеб	60	4,7	2	22,11	128,1		
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>25,3</b>	<b>21,88</b>	<b>62,53</b>	<b>612</b>		
полдник	Запеканка творожная	100	17,2	17,5	38,3	203,3	0,2	237
	Соус молочный сладкий	20	0,8	0,6	1,6	23,5	0,06	115
	Кисель	200	0	0	22,4	119,9		411
	<b>итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>18</b>	<b>18,1</b>	<b>62,3</b>	<b>346,7</b>		
	<b>итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>50,02</b>	<b>48,84</b>	<b>199,35</b>	<b>1493,79</b>		

Двухнедельное меню  
Возраст от 3 до 7 лет  
среда

Приём пищи	Наимено вание блюда	вес блюда	пищевые	пищевые	пищевые	энергетич еская ценность ( ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузн ая	200	5,4	4,7	12,7	218,86	0	302
	Бутербро д с маслом сыром	50\5	6,8	6,9	21,1	150,7		3
	Кофейны й напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	итого за завтрак	<b>255</b>	<b>15,32</b>	<b>14,26</b>	<b>47,98</b>	<b>462,9</b>		
2 завтрак	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	итого за завтрак	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>48,3</b>		
Обед	Салат из капусты	60	0,8	3	5,19	51,54	20,97	20
	Рассольн ик ленингра дский на м \б	250	2,1	5,1	16,6	120,8	7,3	76
	Котлета куринна я	70	13,51	5,32	7,84	133	0,1	281
	Картофе льное пюре	140	5,1	3,88	15,84	156,19		321
	Компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	Хлеб	60	4,7	2	22,11	128,1		
	итого зо обед	<b>780</b>	<b>26,61</b>	<b>19,5</b>	<b>85,28</b>	<b>699,63</b>		

полдник	Будочка	60	5,5	1,88	21,3	134,4		479
	\Снежок	200	5,2	5	22	154,3		435
	итого за полдник	260	10,7	6,88	43,3	288,7		
	итого за день	1495	53,49	41,1	195,46	1499,53		

двухнедельное меню  
Возраст от 3 до 7 лет  
чеверг

Н.А.Кузнецова

Приём пищи	Наименование блюд	вес блюда	пищевые	пищевые	пищевые	энергетическая ценность ( ккал)	витамины, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11	22,64	216,64	0,9	69
	Бутерброд с маслом повидлом	50	2,7	4,3	25	151		5
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	итого за завтрак	450	12,48	17,96	61,82	460,98		
2 завтрак	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2 б\н	
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2 б\н	
	итого за завтрак	200	0,86	0,46	18,9	88,3		

Обед	Салат из моркови	60	0,7	0,06	6,9	31,38	2,8	41
	Борщ на м \б	250	1,75	4,8	10,9	93,75	1,2	56
	Плов из мяса кур	200	12	15,3	36,08	265	0,5	304
	Компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	Хлеб	60	4,7	2	22,11	128,1		
	итого за обед	<b>770</b>	<b>19,55</b>	<b>22,36</b>	<b>93,69</b>	<b>628,23</b>		
полдник	Каша Манная молочная	200	6,36	6,39	29,3	222,33	0	315
	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35		268
	итого за полдник	<b>400</b>	<b>6,46</b>	<b>6,41</b>	<b>39,2</b>	<b>257,33</b>		
	итого за день	<b>1820</b>	<b>39,35</b>	<b>46,73</b>	<b>213,61</b>	<b>1434,84</b>		

двухнедельное меню  
 Возраст от 3 до 7 лет  
 пятница

Н.А.Кузнецова

Приём пищи	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность ( ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
			(г) Б	(г) Ж	(г) У			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	4,3	4,7	30,3	192,5	0	185
	Бутерброд с маслом	45	2,4	7,5	14	146		1

	Кофейны й напиток		200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	итого за завтрак		<b>445</b>	<b>9,82</b>	<b>14,86</b>	<b>58,48</b>	<b>431,84</b>		
<b>2 завтрак</b>	яблоко		100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	итого за завтрак		<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		
<b>Обед</b>	Салат из капусты		60	0,8	3	5,19	51,54	20,97	20
	Суп картофел ьный с горохом на м\б		250	5,1	5,3	16,2	133,2	5,8	81
	мясо кур тушенно е с овощами в соусе		200	11,9	13,2	14,27	295,06	4,7	274 \A
	Компот		200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	Хлеб		60	4,7	2	22,11	128,1		
	итого за обед		<b>770</b>	<b>22,9</b>	<b>23,7</b>	<b>75,47</b>	<b>717,9</b>		
<b>полдник</b>	Икра кабачков ая		50	0,4	3,5	3,5	34,8	2,7	53
	яйцо вареное	1шт		8	7,8	12,5	126		213
	Чай		200	0,1	0,02	9,9	35		268
	итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>11,3</b>	<b>25,9</b>	<b>195,8</b>		

	Итого за день	1715	42,08	50,32	229,07	1433,8		

двухнедельное меню

Возраст от 3 до 7 лет

День шестой

Н.А.Кузнецова

Приём пищи	Наименование блюд	вес блюда	пищевые	пищевые	пищевые	энергетическая ценность (ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	4,5	5	20,52	145,5	0	314
	Бутерброд с маслом	50\5	6,8	6,9	21,1	150,7		3
	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35		268
	итого за завтрак	<b>305</b>	<b>11,4</b>	<b>11,92</b>	<b>51,52</b>	<b>331,2</b>		
2 завтрак	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	итого за 2 завтрак	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		
Обед	Салат из лука	50	0,66	3,09	3,8	46,05	4,7	11
	Щи на м\б из свежей капусты	250	1,75	4,8	8,4	84,75	18	67
	Запеканка вермишелевая с мясом	200	21	14	45	245	0,5	292
	Компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376



двухнедельное меню  
 Возраст от 3 до 7 лет  
 день седьмой

Утверждаю  
 и.о.Заведующего МДОУ  
 Детский сад № 27 " Теремок"  
 \_\_\_\_\_ Л.Н.А.Кузнецова

Приём пищи	Наимено вание блюдо	выход блюдо	пищевые	пищевые	пищевые	энергетич еская ценность ( ккал)	витамины, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Манная" молочная	200	6,36	6,39	29,3	222,33	0	315
	Бутербро д с маслом повидло м	50	2,7	4,3	25	151		5
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	итого за завтрак	<b>450</b>	<b>12,18</b>	<b>13,35</b>	<b>68,48</b>	<b>466,67</b>		
2 завтрак	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	итого за завтрак	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		
Обед	салат из свеклы	50	0,8	3,6	5	56,34	5,7	33
	Суп крестьян ский на м\б	250	2,5	2,8	17	103,25	8	80

	Тефтели рыбные	70	9,9	3,4	9,6	105,22	0,1	261
	Капуста тушенна я	130	3,1	3,6	16,9	112,65	38	336
	Компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	Хлеб	60	4,7	2	22,11	128,1		
	итого за обед	<b>760</b>	<b>20,6</b>	<b>15,6</b>	<b>88,31</b>	<b>559,22</b>		
полдник	Вареники ленивые	120	13	12,67	33,17	221,54	0,25	229
	сметанны м соусом	20	0,8	0,6	1,6	23,5		115
	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35		268
	итого за полдник	<b>340</b>	<b>13,9</b>	<b>13,29</b>	<b>44,67</b>	<b>280,04</b>		
	итого за день	<b>1730</b>	<b>50,54</b>	<b>48.21</b>	<b>217.94</b>	<b>1350.77</b>		

двухнедельное меню  
Возраст от 3 до 7 лет  
День восьмой

Утверждаю  
и.о.Заведующего МДОУ  
Детский сад № 27 " Теремок"  
\_\_\_\_\_ Л.Н.А.Кузнецова

Приём пищи	Наимено вание блюد	выход блюд	пищевые	пищевые	пищевые	энергетич еская ценность ( ккал)	витамины, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша ячневая , жидкая	200	6,2	6,1	29,3	289,9	0	189
	Бутербро д с маслом сыром	50\5	6,8	6,9	21,1	150,7		3
	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35		268

	<b>итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,1</b>	<b>13,02</b>	<b>60,3</b>	<b>475,6</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>яблоко</b>	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	<b>сок</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	<b>итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из капусты</b>	60	0,8	3	5,19	51,54	20,97	20
	<b>Суп гороховый на м\б</b>	200	4,1	4,2	12,9	106,6	4,66	81
	<b>котлета мясная</b>	70	8,4	9,5	7,3	119,2	0,1	281
	<b>Каша гречневая</b>	130	7,09	5,8	25,4	139,21	0,08	123
	<b>Компот</b>	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	<b>Хлеб</b>	60	4,7	2	22,11	128,1		
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>25,49</b>	<b>24,7</b>	<b>90,6</b>	<b>654,65</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Какао</b>	200	4,2	3,62	17,28	118,66		397
	<b>Булочка молочная</b>	60	5,5	1,8	21	134	0	479
	<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,7</b>	<b>5,42</b>	<b>38,28</b>	<b>252,66</b>		
	<b>итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>49,42</b>	<b>43,6</b>	<b>208,08</b>	<b>1471,21</b>		

двухнедельное меню  
 Возраст от 3 до 7 лет  
 День девятый

Утверждаю  
 и.о.заведующего МДОУ  
 Детский сад № 27 "Теремок"  
 \_\_\_\_\_ Л.Н.А.Кузнецова

Приём пищи	Наимено вание блюда	выход блюда	пищевые	пищевые	пищевые	энергетич еская ценность ( ккал)	витамины, С мг	№ рецептуры
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)			
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузн ая	200	5,4	4,7	12,7	218,86	0	302
	Бутербро д с маслом повидло м	50/5/10	2,7	4,3	25	151		5
	Кофейны й напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	итого за завтрак	<b>413</b>	<b>11,22</b>	<b>11,66</b>	<b>51,88</b>	<b>463,2</b>		
<b>2 завтрак</b>	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	итого за завтрак	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,7	0,06	6,9	31,38	2,8	41
	Борщ на м \б	250	1,6	4,8	10,8	93,7	1,2	56
	Печень по строгано вски	70	10	4	2,4	85	0,3	104
	Картофе льное пюре	140	3,2	5,12	21,8	146,4	19,3	321
	Компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	Хлеб	60	4,7	2	22,11	128,1		
	итого за обед	<b>780</b>	<b>20,6</b>	<b>16,18</b>	<b>81,71</b>	<b>594,58</b>		

<b>Полдник</b>	<b>Суп молочны й с макарон ными изделиям и</b>	200	6	5,6	18,24	147,6	0,9	93
	<b>Чай с лимоном</b>	200	1,2	3,06	19,36	90,5		393
	<b>итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,2</b>	<b>8,66</b>	<b>37,6</b>	<b>238,1</b>		
	<b>итого за день</b>	<b>1793</b>	<b>39,88</b>	<b>36,96</b>	<b>190,09</b>	<b>1384,18</b>		

**двухнедельное меню**  
**Возраст от 3 до 7 лет**  
**День десятый**

**Утверждаю**  
**и.о.заведующего МДОУ**  
**Детский сад № 27 " Теремок"**  
**\_\_\_\_\_ Л.Н.А.Кузнецова**

Приём пищи	Наимено вание блюдо	выход блюдо	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность ( ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	<b>Каша молочна я геркулес овая</b>	200	6,66	11	22,64	216,64	0,9	69
	<b>Бутербро д с маслом</b>	45	2,4	7,5	14	146		1
	<b>кофейны й ныпиток</b>	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	<b>итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,18</b>	<b>21,16</b>	<b>50,82</b>	<b>455,98</b>		

2 завтрак	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
	<b>итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>		
обед	салат из свеклы	50	0,8	3,6	5	56,34	5,7	33
	Суп крестьян ский на м \б	250	2,5	2,8	17	108,25	8,2	80
	Бефстрог анов	70	9	7,1	2,2	109,3	0,1	62
	Каша перловая	130	4,2	4,3	26,8	166,9	0,8	124
	компот	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	хлеб	60	4,7	2	22,11	128,1		
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>21,6</b>	<b>20</b>	<b>90,81</b>	<b>678,89</b>		
полдник	Оладья со сгущенн ым молоком	100	8,27	7,33	33	269	0,13	168
	снежок	200	5,2	5	22	154,3		435
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,47</b>	<b>12,33</b>	<b>55</b>	<b>423,3</b>		
	<b>итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>48,11</b>	<b>32,79</b>	<b>215,53</b>	<b>1646,47</b>		

Примерное меню  
Возраст от 3 до 7 лет  
День седьмой

Утверждаю  
и.о.заведующего МДОУ  
Детский сад № 27 " Теремок"  
Л.Н.А.Кузнецова

Приём пищи	Наимено вание блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)	пищевые вещества (г)	пищевые вещества (г)	энергетич еская ценность ( ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
---------------	---------------------------	----------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---	------------------	-------------

			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	<b>Каша Манная молочная</b>	200	6,36	6,39	29,3	222,33	0	315
	<b>Бутерброд с маслом повидлом</b>	50	2,7	4,3	25	151		5
	<b>Кофейный напиток</b>	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
<b>2 завтрак</b>	<b>яблоко</b>	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	<b>сок</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
<b>Обед</b>	<b>салат из свеклы</b>	50	0,8	3,6	5	56,34	5,7	33
	<b>Суп рисовый на м\б</b>	250	2,5	2,8	17	103,25	8	80
	<b>мясо тушенное с овощами в соусе</b>	220	11,8	7,68	18,95	192,65	4,7	274
	<b>Компот</b>	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	<b>Хлеб</b>	60	4,7	2	22,11	128,1		
<b>полдник</b>	<b>Запеканка творожная</b>	120	17,2	17,5	38,3	203,3	0,2	237
	<b>Соус молочный сладкий</b>	20	0,8	0,6	1,6	23,5	0,06	115
	<b>Чай</b>	200	0,1	0,02	9,9	35		268

Итого за 6 день			51,34	53,2	217,94	1407,11		
Итого за весь период			337,13	337,07	1407,77	10222,97		
среднее значение за период			48,16	48,23	201,11	1460,42		
белков, жиров, углеводов в меню за период в % о калорийности			13%	33%	54%			

**Примерное меню**  
**Возраст от 5 до 6 месяцев**  
**День десятый**

**Утверждаю**  
**и.о.заведующего МДОУ**  
**Детский сад № 27 " Теремок"**  
**Л.Н.А.Кузнецова**

Приём пищи	Наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность ( ккал)	витамин, С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11	22,64	216,64	0,9	69
	Бутерброд с маслом	45	2,4	7,5	14	146		1
	кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
2 завтрак	яблоко	100	0,36	0,36	8,8	42,3	2	б\н
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	б\н
обед	салат из свеклы	50	0,8	3,6	5	56,34	5,7	33
	Суп крестьянский на м\б	250	2,5	2,8	17	108,25	8,2	80
	Бефстроганов	70	9	7,1	2,2	109,3	0,1	62

	<b>Каша перловая</b>	130	4,2	4,3	26,8	166,9	0,8	124
	<b>компот</b>	200	0,4	0,2	17,7	110	58	376
	<b>хлеб</b>	60	4,7	2	22,11	128,1		
	<b>Оладья со сгущенн ым молоком</b>							
ПОЛДНИК		100	8,27	7,33	33	269	0,13	168
	<b>снежок</b>	200	5,2	5	22	154,3		435
Итого за 6 день			52,1	53,95	215,53	1554,3		
Итого за весь период			485,13	491,52	2013,43	14605,08		
Среднее значение за период			48,72	49,15	201,34	1460,51		
белков, жиров, углеводов в меню за период в % о калорийности			13%	33%	54%			









































































































































































































