

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МДОУ детский сад «АБВГДЕЙКА»

_____/О.В. Брызгалова/

(подпись, печать)

«01» Января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ООО «Стандарт»

_____/Д.М. Клецкин/

(подпись, печать)

«01» января 2023 г.



Примерное цикличное двухнедельное диетическое меню для организации питания воспитанников МДОУ детский сад «АБВГДЕЙКА»

2023 г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дет сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная на сгущенном молоке детсад	200	5,83	8,26	41,27	261,72	50
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Сыр детсад	12	3,48	3,54		45,9	77
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		471	15,49	16,64	98,15	508,99	
Второй завтрак							
	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
Итого за Второй завтрак		150	0,4	0,4	9,8	42	
Обед							
	огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,04	340,12
	Суп гороховый на мясокостном бульоне детсад	200	10,76	4,68	23,91	175,32	37
	Куриная котлета детсад	70	12,6	8,86	5,16	147,36	95
	Каша гречневая с маслом сливочным дет сад	150	5,64	9,74	27,59	222	24
	Сметано - овощной соус детсад	40	0,76	4,02	3,86	53,9	84
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		730	32,93	27,75	108,63	784,8	
полдник							
	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Печенье детсад	20	1,48	2	15,24	81,2	2
Итого за полдник		120	2,23	2	30,39	145,21	
Ужин							
	Салат из моркови детсад	50	0,72	4,25	8,7	64,55	19
	Омлет натуральный с маслом сливочным дет сад	150	3,95	5,55	2,51	75,36	53,02
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		455	9,23	10,51	50,66	320,86	
Итого за день		1926	60,28	57,3	297,63	1801,86	

Диет. рацион: Дет сад		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью (макаронными изделиями) детсад	200	4,44	7,45	21,01	163,9	42
	Какао на молоке детсад	200	3,33	3,63	20,42	123,6	39
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Мясо сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Сыр детсад	12	3,48	3,54		45,9	77
Итого за Завтрак		471	17,39	19,46	67,93	495,65	
Второй завтрак							
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	473
Итого за Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75	100	
Обед							
	Салат из св. калусты, лука и моркови с растительным маслом детсад	50	1,61	3,33	3,16	45,24	15
	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад (Зима)	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	Суп полевой на мясокостном бульоне со сметаной детсад	210	8,24	6,65	18,61	164,84	49
	Котлета мясные детсад	70	9,38	4,78	3,77	306,38	52
	Овощной соус детсад	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85
	Пюре картофельное детсад	130	3,11	5,09	23,54	147,76	29
	Компот из лимонов детсад	200	0,9	0,09	15,5	64,01	31
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		795	27,69	25,4	99,38	945,05	
полдник							
	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
Итого за полдник		100	0,75		15,15	64,01	
Ужин							
	Котлета рыбная детсад	90	11	6,24	4,98	129,8	28
	Рис отварной детсад	120	2,26	3,5	24,78	133,28	82
	Овощной соус детсад	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		505	18,46	11,49	72,17	470,12	
Итого за день		2 021	68,04	60,1	268,38	2074,83	

Диетический рацион: Дет сад		Неделя: 1			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак					24,87	185,1		55
		200	5,37	7,79	30,38	39,12		21
	Каша манная молочная детсад	200	0,04		0,05	37,4		3
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	4	1,58	4,13	26,45	124,85		8
	Масло сливочное детсад	55	4,56	0,71				
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад			12,63	81,75	386,47		
		459	11,55					
Итого за Завтрак					13,75	100		473
Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75	100		
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75				
Итого за Второй завтрак								
Обед		60	0,57	3,99	5,87	61,1		70
	Салат витаминный детсад	200/10	8,4	6,43	15,36	160,6		44
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной детсад	230	23,71	30,8	52,16	567,69		1
	Плов из птицы (грудка) детсад	200	0,11		17,48	53,78		9
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4		12
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	740	35,61	41,64	120,75	971,57		
Итого за Обед					9,8	42		28,04
полдник		150	0,4	0,4	9,8	42		
	Яблоко свежее дет сад	150	0,4					
Итого за полдник								
Ужин		200	5,77	7,33	33,73	217,41		48
	Картофель тушеный в молоке детсад	200			13	56,1		35
	Чай с сахаром детсад	55	4,56	0,71	26,45	124,85		8
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	455	10,33	8,04	73,18	398,36		
		1 954	61,64	66,46	299,23	1898,4		
Итого за Ужин								
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творожная запеканка с рисом детсад	150	5,91	3,66	36,98	190,29	94
	Молочный соус детсад	50	1,19	1,15	7,09	41,84	64
	Кофе на молоке детсад	200	3,92	4,5	19,55	129,82	4
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Батон нарезной порционный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	22
Итого за Завтрак		434	13,92	13,68	70,51	432,45	
Второй завтрак							
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	473
Итого за Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75	100	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом детсад	60	0,65		6,29	21,78	17
	Салат овощной детсад (Зима)	50	0,84	2	6,55	46,37	41
	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной детсад	200/10	8,06	5,69	18,22	152,6	74
	Куриная котлета детсад	70	12,6	8,86	5,16	147,36	95
	Макароны отварные с маслом дет сад	150	5,7	3,44	36,45	190,4	83
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		780	30,71	20,41	132,93	726,03	
полдник							
	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
Итого за полдник		150	0,4	0,4	9,8	42	
Ужин							
	Омлет с рыбой детсад	150	22,16	17,06	5,03	264,5	54
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		405	26,72	17,77	44,48	445,45	
Итого за день		1 919	75,5	56,01	271,47	1745,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная детсад	200	6,97	10,4	25	222,4	59
	Кофе на молоке детсад	200	3,92	4,5	19,55	129,82	4
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Итого за Завтрак	459	17,03	19,74	71,05	514,47	
Второй завтрак							
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	473
Итого за Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75	100	
Обед	Салат витаминный детсад	60	0,57	3,99	5,87	61,1	70
	Суп картофельный на мясокостном бульоне детсад	200	7,87	4,44	20,77	150,11	26
	Голубцы любительские с куриным мясом детсад	200	8,77	9,19	19,52	192,63	38
	Сметано - овощной соус детсад	40	0,76	4,02	3,86	53,9	84
	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	640	21,54	22,06	95,05	650,15	
полдник							
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Венская сдоба	70	6,74	9,16	41,7	295,74	62
Итого за полдник		270	6,74	9,16	54,7	351,84	
Ужин	Каша «Дружба» молочная детсад	200	5,34	8,03	21,22	175,28	43
	Чай-заварка детсад	200	0,2	0,05	0,04	1,4	23
	Конфеты	30	33,6			133	45
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	485	43,7	8,79	47,71	434,53	
Итого за день		2 004	92,76	63,5	282,26	2050,99	

Дион: Дет сад		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр детсад	12	3,48	3,54		45,9	77
	Каша пшеничная на сгущенном молоке детсад	200	5,83	8,26	41,27	261,72	50
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Завтрак		471	15,45	16,64	80,77	525,97	
Второй завтрак							
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	473
Итого за Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75	100	
Обед							
	Салат из св. капусты, лука и моркови с растительным маслом детсад	60	1,93	4	3,79	54,29	15
	Борщ "Сибирский" с фасолью дет сад	200	1,78	2,66	12,74	78,72	7
	Котлета мясные детсад	70	9,38	4,78	3,77	306,38	52
	Макароны отварные с маслом дет сад	150	5,7	3,44	36,45	190,4	83
	Сметано - овощной соус детсад	40	0,76	4,02	3,86	53,9	84
	Компот из кураги	200	1,04		30,96	123	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		760	23,41	19,32	121,45	935,09	
полдник							
	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	78,9	139
Итого за полдник		120	2,45	2,26	28,95	142,91	
Ужин							
	Картофель тушеный в молоке детсад	200	5,77	7,33	33,73	217,41	48
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		455	10,33	8,04	73,18	398,36	
Итого за день		1 956	55,39	50,01	318,1	2102,33	

Диет. рацион: Дет сад		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом сливочным дет сад	150	3,95	5,55	2,51	75,36	53,02
	Кофе на молоке детсад	200	3,92	4,5	19,55	129,82	4
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Сыр детсад	12	3,48	3,54		45,9	77
Итого за Завтрак		421	17,49	18,43	48,56	413,33	
Второй завтрак							
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	473
Итого за Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75	100	
Обед							
	Салат из помидор и лука детсад	40	0,24	4	1,73	43,18	66 243,03
	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад (Зима)	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной детсад	200/10	7,3	6,48	12,57	136,56	6
	Мясо-картофельная запеканка детсад	180	12,96	8,82	27,63	235,91	40
	Овощной соус детсад	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		765	25,06	24,76	94,21	686,25	
полдник							
	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
Итого за полдник		150	0,4	0,4	9,8	42	
Ужин							
	Каша геркулесовая молочная детсад	200	6,01	8,15	20,88	176,15	56
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		455	10,57	8,86	60,33	357,1	
Итого за день		1 941	57,27	56,2	226,65	1598,68	

Объект: Дет сад		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом детсад	150	14,33	15,01	25,48	287,91	10
	Соус шоколадный детсад	50	1,67	1,43	9,25	55,47	65
	Кофе на молоке детсад	200	3,92	4,5	19,55	129,82	4
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Батон нарезной порционный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	22
Итого за Завтрак		434	22,82	25,31	61,17	543,7	
Второй завтрак							
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	473
Итого за Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75	100	
Обед	Салат летний детсад	40	0,52	2,06	3,51	39,87	71
	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад (Зима)	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	Суп с клецками на мясокостном бульоне детсад	200	9,89	5,23	28,9	194,74	16
	Куры отварные детсад	102	19,02	16	0,3	220,38	18
	Макароны отварные с маслом дет сад	150	5,7	3,44	36,45	190,4	83
	Сметано - овощной соус детсад	40	0,76	4,02	3,86	53,9	84
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
Итого за Обед		827	39,81	35,17	122,34	943,8	
полдник	Сок детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	78,9	139
Итого за полдник		120	2,45	2,26	28,95	142,91	
Ужин	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
	Каша гречневая молочная детсад	200	6,97	10,4	25	222,4	59
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		605	11,93	11,51	74,25	445,35	
Итого за день		2 136	80,76	78	300,46	2175,76	

Колония: Дет сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная детсад	200	6,98	10,4	7,25	166,78	57
	Кофе на молоке детсад	200	3,92	4,5	19,55	129,82	4
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Завтрак	459	17,04	19,74	53,3	458,85	
Второй завтрак	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	473
	Итого за Второй завтрак	150	3,75	3,75	13,75	100	
Обед	Салат витаминный детсад	60	0,57	3,99	5,87	61,1	70
	Суп вермишелевый на курином на курином бульоне детсад	200	5,71	3,78	17,79	124,93	75
	Картофель тушеный с мясом детсад	230	13,4	17,28	15,7	271,6	89
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	53,78	9
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	128,4	12
	Итого за Обед	730	22,61	25,47	86,72	639,81	
Полдник	Яблоко свежее дет сад	150	0,4	0,4	9,8	42	28,04
	Итого за полдник	150	0,4	0,4	9,8	42	
Ужин	Омлет натуральный с маслом сливочным дет сад	150	3,95	5,55	2,51	75,36	53,02
	Чай с молоком и сахаром детсад	200	4,2	4,8	22,2	143,1	13
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	405	12,71	11,06	51,16	343,31	
Итого за день		1 894	56,51	60,42	214,73	1583,97	

ацион: Дет сад		Неделя: 2				День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						176,15	56
	Каша геркулесовая молочная детсад	200	6,01	8,15	20,88	123,6	39
	Какао на молоке детсад	200	3,33	3,63	20,42	124,85	8
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	37,4	3
	Масло сливочное детсад	4	1,58	4,13	0,05	45,9	77
	Сыр детсад	12	3,48	3,54	67,8	507,9	
Итого за Завтрак		471	18,96	20,16			
Второй завтрак						100	473
	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,75	13,75	100	
Итого за Второй завтрак		150	3,75	3,75	13,75		
Обед						57	73
	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0,64	5,09	2,09	46,37	41
	Салат овощной детсад (Зима)	50	0,84	2	6,55	150,11	26
	Суп картофельный на мясокостном бульоне детсад	200	7,87	4,44	20,77	53,9	84
	Сметано - овощной соус детсад	40	0,76	4,02	3,86	284,18	78
	Соте из мяса курицы детсад	180	16,88	14,99	21,91	53,78	9
	Компот из сухофруктов (кураги, изюма) детсад	200	0,11		17,48	128,4	12
	Хлеб ржано-пшеничный детсад	40	2,82	0,42	29,88	773,74	
		750	29,92	30,96	102,54		
Итого за Обед						78,9	139
полдник						39,12	21
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	118,02	
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38		
Итого за полдник		220	1,74	2,26	44,18		
Ужин						60,02	19
	Рыба тушеная с овощами детсад	80/30	5,68	2,98	4,7	166,6	82
	Рис отварной детсад	150	2,83	4,37	30,97	56,1	35
	Чай с сахаром детсад	200			13	124,85	8
	Хлеб пшеничный (Батон нарезной порционный) дет сад	55	4,56	0,71	26,45	407,57	
Итого за Ужин		515	13,07	8,06	75,12	1907,23	
Итого за день		2 106	67,44	65,19	303,39		