

Утверждено

Директор МДОУ Детский сад
«АБВГ Дейка»



О.В. Брызгалова

Согласовано

Директор ООО «Стандарт»



Д.М. Клёцкин

Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания воспитанников МДОУ «Детский сад «АБВГ Дейка» на 2022 учебный год

2022 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 манная молочная детсад	200	5,37	7,79	24,87	185,1	55
	Кофе на молоке детсад	200	3,92	4,5	19,55	129,82	4
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Сыр детсад	12	3,48	3,54		45,9	77
	Итого за Завтрак	472	18,91	20,67	70,92	523,07	
Второй завтрак	Кефир детсад	150	4,2	4,8	12,04	105,7	30
	Итого за Второй завтрак	150	4,2	4,8	12,04	105,7	
Обед	Салат из св. капусты, лука и моркови с растительным маслом детсад	60	1,93	4	3,79	54,29	15
	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	760	34,62	31,72	111,67	835,05	
	полдник	Сок яблочный детсад	100	0,75		15,15	64,01
Печенье детсад		20	1,48	2	15,24	81,2	2
Итого за полдник		120	2,23	2	30,39	145,21	
Ужин	Котлета рыбная детсад	90	11	6,24	4,98	129,8	28
	Рис отварной детсад	120	2,83	4,37	30,97	166,6	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 дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	505	19,03	12,36	78,36	503,44	
Итого за день		2 007	78,99	71,55	303,38	2112,47	

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 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	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		472	17,39	19,46	67,93	495,65	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток Ряженка	150	5,8	5	8,4	99,7	30
Итого за Второй завтрак		150	5,8	5	8,4	99,7	
Обед	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад	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		745	26,08	22,07	96,22	899,81
	Сок яблочный детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
Итого за полдник		100	0,75		15,15	64,01	
Ужин	Салат из моркови детсад	50	0,72	4,25	8,7	64,55	19
	Соте из рыбы детсад	180	18,25	13,59	16,26	259,53	77
	Овощной соус детсад	40	0,64	1,04	2,96	26,09	85
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		525	24,17	19,59	67,37	531,12	
Итого за день		1 992	74,19	66,12	255,07	2090,29	

Рацион: Дет сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная 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 дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Итого за Завтрак	460	12,01	13,1	98,15	463,09	
Второй завтрак							
	Кисломолочный напиток Снежок	200	6	5,6	24	164	401
Итого за Второй завтрак		200	6	5,6	24	164	
Обед							
	Салат витаминный детсад	60	0,57	3,99	5,87	61,1	70
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной детсад	200/10	8,4	6,43	15,36	160,6	44
	Плов из птицы (грудка) детсад	230	23,71	30,8	52,16	567,69	1
	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		740	35,61	41,64	120,75	971,57	
полдник							
	Яблоко детсад	100	0,45		15,3	62,1	33
Итого за полдник		100	0,45		15,3	62,1	
Ужин							
	Картофель тушеный в молоке детсад	200	5,77	7,33	33,73	217,41	48
	Чай с молоком и сахаром детсад	200	4,2	4,8	22,2	143,1	13
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		455	14,53	12,84	82,38	485,36	
Итого за день		1 955	68,6	73,18	340,58	2146,12	

Рацион: Дет сад

Неделя: 1

День: четверг

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
	Батон нарезной порционный йодированный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	22
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		435	13,92	13,68	70,51	432,45	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток Снежок	200	6	5,6	24	164	401
	Итого за Второй завтрак	200	6	5,6	24	164	
Обед	Салат из моркови с изюмом детсад	60	0,65		6,29	21,78	17
	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
	Рагу овощное детсад	130	3,18	2,32	18,83	105,43	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	710	27,35	17,29	108,76	594,69	
полдник	Сок яблочный детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Яблоко детсад (Зима)	100	0,45		15,3	62,1	33
Итого за полдник		200	1,2		30,45	126,11	
Ужин	Каша геркулесовая молочная детсад	200	6,01	8,15	20,88	176,15	56
	Чай с молоком и сахаром детсад	200	4,2	4,8	22,2	143,1	13
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	455	14,77	13,66	69,53	444,1	
Итого за день		2 000	63,24	50,23	303,25	1761,35	

Рацион: Дет сад

Неделя: 1

День: пятница

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 дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		460	17,03	19,74	71,05	514,47	
Второй завтрак							
	Кисломолочный напиток Снежок	200	6	5,6	24	164	401
Итого за Второй завтрак		200	6	5,6	24	164	
Обед							
	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	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 яблочный 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		635	21,96	22,07	91,14	651,38	
полдник							
	Кефир детсад	150	4,2	4,8	12,04	105,7	30
	Пирожок с картошкой детсад	85	6,5	5,32	34,31	304,65	92
Итого за полдник		235	10,7	10,12	46,35	410,35	
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 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		2 015	99,39	66,32	280,25	2174,73	

Рацион: Дет сад

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет детсад	70	3,95	5,55	2,51	75,36	53
	Каша манная молочная детсад	200	5,37	7,79	24,87	185,1	55
	Кофе на молоке детсад	200	3,92	4,5	19,55	129,82	4
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		530	19,38	22,68	73,43	552,53	
Второй завтрак	Кефир детсад	150	4,2	4,8	12,04	105,7	30
	Итого за Второй завтрак	150	4,2	4,8	12,04	105,7	
Обед	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад	55	0,99	4	1,96	62,33	73
	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
	Капуста тушеная детсад	150	2,84	4,13	9,33	84,36	67
	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	715	18,85	15,99	88,64	783,19	
полдник	Сок яблочный детсад	100	0,75		15,15	64,01	5
	Венская сдоба	70	6,74	9,16	41,7	295,74	62
	Яблоко детсад	100	0,45		15,3	62,1	33
Итого за полдник		270	7,94	9,16	72,15	421,85	
Ужин	Каша пшенная детсад	200	6,7	8,45	26,19	206,62	50
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	302
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		455	12,86	10,81	70	417,47	
Итого за день		2 120	63,23	63,44	316,26	2280,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожные сырники с морковью детсад	180	16,92	15,59	37,26	348,21	33
	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
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	44,4	5,01
	Сыр детсад	12	3,48	3,54		45,9	77
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		487	28,61	29,07	73,79	647,57	
Второй завтрак	Кефир детсад	150	4,2	4,8	12,04	105,7	30
Итого за Второй завтрак		150	4,2	4,8	12,04	105,7	
Обед	Салат из огурцов и помидор детсад	60	0,49	2	2,16	28,28	72
	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		730	24,32	18,76	92,68	609,02
полдник	Сок яблочный 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	Банан детсад	100	1,95		32,7	142,5	90
	Салат овощной детсад (Зима)	50	0,84	2	6,55	46,37	41
	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 дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		555	29,51	19,77	83,73	634,32	
Итого за день		2 042	89,09	74,66	291,19	2139,52	

Рацион: 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
	Батон нарезной порционный йодированный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	22
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		435	22,82	25,31	61,17	543,7	
Второй завтрак	Кефир детсад	150	4,2	4,8	12,04	105,7	30
	Итого за Второй завтрак						
Обед	Салат из отварной свеклы и лука на растительном масле детсад	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					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						
		787	33,59	29,67	82,38	713,53	
полдник	Сок яблочный 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	Каша гречневая молочная детсад	200	6,97	10,4	25	222,4	59
	Чай с молоком и сахаром детсад	200	4,2	4,8	22,2	143,1	13
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		455	15,73	15,91	73,65	490,35	
Итого за день		1 947	78,79	77,95	258,19	1996,19	

Рацион: 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
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
Итого за Завтрак		460	17,04	19,74	53,3	458,85	
Второй завтрак							
	Кефир детсад	150	4,2	4,8	12,04	105,7	30
Итого за Второй завтрак		150	4,2	4,8	12,04	105,7	
Обед							
	Салат летний детсад	40	0,52	2,06	3,51	39,87	71
	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		710	22,56	23,54	84,36	618,58	
полдник							
	Яблоко детсад	100	0,45		15,3	62,1	33
Итого за полдник		100	0,45		15,3	62,1	
Ужин							
	Творожные сырники с морковью детсад	180	16,92	15,59	37,26	348,21	33
	Соус сладкий детсад	40	2,26	3,2	4,28	75,45	66
	Чай с молоком и сахаром детсад	200	4,2	4,8	22,2	143,1	13
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
Итого за Ужин		475	27,94	24,3	90,19	691,61	
Итого за день		1 895	72,19	72,38	255,19	1936,84	

Рацион: Дет сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная детсад	200	6,01	8,15	20,88	176,15	56
	Какао на молоке детсад	200	3,33	3,63	20,42	123,6	39
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Масло сливочное детсад	5	1,58	4,13	0,05	37,4	3
	Сыр детсад	12	3,48	3,54		45,9	77
	Итого за Завтрак	472	18,96	20,16	67,8	507,9	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток Ряженка	150	5,8	5	8,4	99,7	30
	Итого за Второй завтрак	150	5,8	5	8,4	99,7	
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0,64	5,09	2,09	57	73
	Суп рыбный картофельный детский сад	200/20	12,39	11,11	31,5	267,81	11
	Сметано - овощной соус детсад	40	0,76	4,02	3,86	53,9	84
	Соте из мяса курицы детсад	180	16,88	14,99	21,91	284,18	78
	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	720	33,6	35,63	106,72	845,07	
полдник	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	78,9	139
	Кисель ФРУКТОВЫЙ детсад	200	0,04		30,38	39,12	21
	Итого за полдник	220	1,74	2,26	44,18	118,02	
Ужин	Пюре картофельное детсад	130	3,11	5,09	23,54	147,76	29
	Рыба тушеная с овощами детсад	80/30	5,68	2,98	4,7	60,02	19
	Чай с сахаром детсад	200			13	56,1	35
	Хлеб пшеничный дет сад	55	4,56	0,71	26,45	124,85	8
	Итого за Ужин	495	13,35	8,78	67,69	388,73	
Итого за день		2 057	73,45	71,83	294,79	1959,42	