

Приложение № 3
к приказу от «03» февраля 2021г. № 18



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ № 5 «Улыбка»
Н.А.Грицаева
03 февраля 2021г

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МБДОУ № 5 «Улыбка»

г. Константиновск

2021 год

<i>Название</i>	<i>Выход в граммах</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Калорийность, г</i>
День 1					
<i>Вода питьевая (на весь день) 300мл</i>					
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	200	7,4	7,2	23,7	189
Хлеб пшеничный	30	0	0,2	14,4	72
Масло сливочное	10		1,5		39
Сыр	12	2,6	3,2	0	36
Чай с лимоном	180	0,1	0	13,8	54
Итого за завтрак	432	10,1	12,1	51,9	390
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Печенье	20	2,0	0,9	14	72
Итого за 2 завтрак	220	2,0	0,9	36,4	162
ОБЕД					
Суп вермишелевый на мясном бульоне со сметаной	200	2,6	0,32	18	176
Гуляш из мяса говядины	80	21	14	5,2	239
Каша гречневая	180	7,4	9,5	27,5	231
Огурец маринованный	40				11
Хлеб пшеничный, ржаной	50 30	0 2,5	0,4 1,0	21,1 14,5	119 50,7
Кисель из с/фруктов	180	0,5	0	17	92
Итого за обед	760	34	25,2	103,3	938,7
ПОЛДНИК					
Творожная запеканка со сгущённым молоком	180	27,2	1,8	18,5	199
Какао	180	5,1	5,3	16,2	133
Итого за полдник	360	32,3	7,1	34,7	332
Всего за день					<u>1822</u>
День 2					
<i>Вода питьевая (на весь день) 300мл</i>					
ЗАВТРАК					
Суп гречневый молочный	200	7,6	7,5	22,8	190
Хлеб пшеничный	30	0	0,2	14,4	72
Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71
Чай	180	0	0	13,6	52
Итого за завтрак	420	7,67	15,5	50,9	385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Ряженка	200	5,0	6	8,4	101
ОБЕД					
Борщ м/б со сметаной	200	7,1	11,4	25,1	281
Тефтеля из печени с рисом	80	12,1	7,0	7,2	139
Соус молочный	30	1,9	4	27,8	170
Хлеб пшеничный, ржаной	50 30	0 2,5	0,4 1,0	21,1 14,5	119 50,7
Помидор маринов.	50	0,8		0,8	6
Компот из сухофруктов	180	0,4		14,8	60

Итого за обед	620	24,8	23,8	111,3	825
ПОЛДНИК					
Пирожок печеный с повидлом	150	8,7	7,0	56,9	325
Кофе с молоком	180	2,9	3,0	16,8	119
Итого за полдник	330	11,6	10	73,7	444
Всего за день					1755

День 3

Вода питьевая (на весь день) 300мл

ЗАВТРАК

Суп молочный геркулес	200	7,5	8,1	21,1	187
Хлеб пшеничный	30	0	0,2	14,4	72
Масло сливочное	10		1,5		39
Сыр	12	2,6	3,2	0	36
Чай с лимоном	180	0,8	0	13,8	54
Итого за завтрак	432	10,9	13	49,3	388

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблоко	200	0,8		20,6	85
--------	------------	------------	--	-------------	-----------

ОБЕД

Суп рисовый на курином бульоне со сметаной	200	1,2	1,6	7,8	205
Жаркое по-домашнему с курицей	200	32,4	26,8	31,4	496
Огурец маринован.	50	1,4		12,9	8
Хлеб пшеничный, ржаной	50 30	0 2,5	0,4 1,0	21,1 14,5	119 50,7
Компот из сухофруктов	180	0,4		14,8	60
Итого за обед	710	37,9	29,8	102,5	938

ПОЛДНИК

Сырник со сметаной	150	23,4	7	21,8	244
Кофе с молоком	180	2,9	3,0	16,8	109
Печенье	30	2,0	0,9	14	72
Итого за полдник	360	28,3	10,9	52,6	425
Всего за день					1836

День 4

Вода питьевая (на весь день) 300мл

ЗАВТРАК

Суп пшеничный молочный	200	7,5	7,6	23	190
Хлеб пшеничный	30	0	0,2	14,4	72
Масло сливочное	10	0	1,5	0	13
Чай	180	0	0	13,6	52
Итого за завтрак	420	7,5	9,3	51	237,4

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	150	0	0	16,8	67,5
Вафли	25	0,8	7,5	18	130
Итого за 2 завтрак	175	0,8	7,5	34,8	197,5

ОБЕД

Суп гороховый на мясном бульоне	200	12,2	7,2	33,5	248
Котлета из мяса говядины	80	13,2	21,9	2,4	259
Макаронны отварные	100	4,5	3,5	30,8	173
Икра свекольная	80	1,3	2,6	8	59,8
Хлеб пшеничный, ржаной	30 30	0 2,5	0,2 1,0	14,4 14,5	72 50,7
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60

Итого за обед	700	33,8	36,6	125,1	944,8
ПОЛДНИК					
Рыба отварная	90	5.3	1.25	5.7	68
Картофельное пюре	90	2,2	2,6	13,3	84,7
Огурец маринов.	30	1,4	0	12,9	8
Хлеб пшеничный	20	0	0.1	9,7	47
Кофейный напиток	180	3,9	4.5	21.6	138
Итого за полдник	410	12,8	8,45	63,2	345,7
Всего за день:					<u>1792,7</u>

День 5

Вода питьевая (на весь день) 300мл

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	200	7.7	9.7	32.1	246
Хлеб пшеничный	50	0	0.4	24,1	119
Масло сливочное порционное	10	0	1,5	0	13
Чай с лимоном	180	0,1	0	13,8	54
Итого за завтрак	440	7,8	11,6	70	432

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты	150	0.9	0.4	12.5	60
--------	------------	------------	------------	-------------	-----------

ОБЕД

Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	9,5	15,7	30,7	302
Сельдь с луком и растительным маслом	60	10,8	3,4	0	74
Картофельное пюре	120	2,9	3,5	17,7	112,9
Хлеб пшеничный, ржаной	50 30	0 2.5	0,4 1,0	21,1 14,5	119 50,7
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60
Итого за обед:	640	51,8	24	98,8	718,6

ПОЛДНИК

Овощное рагу	150	8,5	12,9	20,5	208
Булочка с повидлом	120	4.7	8.2	47.7	290
Молоко	180	5.6	6.4	9.4	116
Итого за полдник	450	18,8	27,5	77,6	614
Всего за день					<u>1824,8</u>

День 6

Вода питьевая (на весь день) 300мл

ЗАВТРАК

Суп гречневый молочный	200	7,6	6,1	19,4	157
Хлеб пшеничный	50	0	0,4	24,1	119
Масло сливочное	10		1,5		39
Сыр	12	2,6	3,2	0	36
Чай с лимоном	180	0,1	0	13,8	54
Итого за завтрак	452	10,3	11,2	54,6	405

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

«Снежок»	150	3,8	0,4	6	75
----------	------------	------------	------------	----------	-----------

ОБЕД

Суп гороховый на курином бульоне	200	12,2	7,2	33,5	248
Капуста тушеная с курицей	220	17.3	19.6	15.6	335.1

Хлеб пшеничный, ржаной	30 50	0 4,2	0,2 1,7	14,4 24,2	72 90
Кисель	180	0.3	0	28	93
Итого за обед	680	34	28,7	115,7	834,5
ПОЛДНИК					
Ленивые вареники со сметаной	200	21.4	10.3	33.2	310
Какао на молоке	180	5.1	5,3	16,2	133
Сушка ванильная	25	2.0	2.0	18	77
Итого за полдник	405	28,5	17,6	67,4	520
Всего за день					<u>1834,5</u>

День 7

Вода питьевая (на весь день) 300мл

ЗАВТРАК

Каша манная молочная	200	7,4	7,2	23,7	189
Хлеб пшеничный	30	0	0,2	14,4	72
Масло сливочное	10		1,5		39
Сыр	12	2,6	3,2	0	36
Чай с лимоном	180	0,1	0	13,8	54
Итого за завтрак	432	10,1	12,1	51,9	390

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Печенье	20	2,0	0,9	14	72
Итого за 2 завтрак	220	2,0	0,9	36,4	162

ОБЕД

Суп с сайрой	200	10.1	4.9	18	221.2
Запеканка вермишелевая с мясом говядины	180	17,6	31,4	33,2	486
Помидор маринованный	50	0,8	0	0,8	6
Хлеб пшеничный, ржаной	30 50	0 4,2	0,2 1,7	14,4 24,2	72 90
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60
Итого за обед	690	33,1	38,2	105,4	935,2

ПОЛДНИК

Омлет	80	6.4	8.5	2.66	113
Икра кабачковая	100	0.8	4.0	4.3	55
Кофе с молоком	180	2,9	3,0	16,8	109
Хлеб	20	0	0,1	9,7	47
Итого за полдник	380	10,1	15,6	33,5	324
Всего за день					<u>1811,2</u>

День 8

Вода питьевая (на весь день) 300мл

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	200	7.7	9.7	32.1	246
Хлеб пшеничный	50	0	0,4	24,1	119
Масло сливочное	10	0	1,5	0	13
Чай с лимоном	180	0,1	0	13,8	54
Итого за завтрак	440	7,8	11,6	70	432

ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Ряженка	200	5,0	6	8,4	101
ОБЕД					
Суп с макаронами на мясном бульоне	200	2	0,16	13,4	184,3
Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	5	162
Каша гречневая рассыпчат.	150	16,7	2,2	18,05	165
Горошек зеленый консерв.	50	1,49	0	3,12	83,6
Хлеб пшеничный, ржаной	30 50	0 4,2	0,2 1,7	14,4 24,2	72 90
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60
Итого за обед	710	36,7	11,66	89,8	816,9
ПОЛДНИК					
Блины со сгущенным молоком	150	10,6	6	59,6	333
Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138
Итого за полдник	330	14,5	10,5	81,2	471
Всего за день					<u>1820,9</u>

День 9

<i>Вода питьевая (на весь день) 300мл</i>					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	200	8	10,6	28	240
Хлеб пшеничный	30	0	0,2	14,4	72
Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71
Чай с лимоном	180	0,16	0	14,9	57
Итого за завтрак	420	8,23	18,6	57,4	440
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты	150	0,9	0,4	12,5	60
ОБЕД					
Суп-рассольник на мясном бульоне	200	11,8	18,7	38,6	369
Котлета мясная	80	13,2	21,9	2,4	239
Вермишель с подливой	120	4	4	27,8	181
Хлеб пшеничный, ржаной	20 50	0 4,2	0,1 1,7	9,7 24,2	47 90
Кисель из сухофруктов	150	0,3	0	17	69
Итого за обед	620	33,5	46,4	119,7	995
ПОЛДНИК					
Рыба, тушенная с овощами	150	13,9	3,2	13,9	152
Кофе с молоком	180	2,9	3,0	16,8	109
Хлеб	20	0	0,1	9,7	47
Итого за полдник	400	17,8	7,8	45,2	337
Всего за день					<u>1832</u>

День 10

<i>Вода питьевая (на весь день) 300мл</i>					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200	6,3	7,8	40	242,5
Хлеб пшеничный	50	0	0,4	24,1	119
Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71

Чай	150	0	0	10,9	42
Итого за завтрак	410	6,37	16	75,1	474,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты	150	0,9	0,4	12,5	60
ОБЕД					
Борщ на мясном бульоне	200	9,5	15,7	30,7	302
Плов с мясом	150	17,5	13,3	29,4	258
Помидор маринованный	50	0,8	0	0,8	6
Хлеб пшеничный, ржаной	30 50	0 4,2	0,2 1,7	14,4 24,2	72 90
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	14,8	60
Итого за обед:	660	32,4	30,9	102,4	788
ПОЛДНИК					
Сырник	150	23,4	7	21,8	244
Молоко сгущенное	20	1,4	1,5	9,1	55
Какао на молоке	180	5,1	5,3	13,2	146
Конфета	20	0,6	2,8	14,8	83,8
Итого за полдник	370	30,5	16,6	58,9	528,8
Всего за день					<u>1851,3</u>