

Утверждено приказом
МБДОУ «Курманаевский
детский сад №2

«Солнышко»
03.02.2023г.№3



Основное (двухнедельное) меню для детей с 4 – 7 лет

МБДОУ «Курманаевский детский сад №2 «Солнышко»

с. Курманаевка Курманаевского района Оренбургской области

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Витамин, Сг	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша полевая	150	7,04	17,65	44,3	351,44	9,4	№157
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Батон	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
	Сыр	10	2,7	2,7		36,1	0,35	
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	60	0,89	4	3,52	59,97	3,05	№17
	Борщ	180	13,01	10,22	22,14	232,4	12,65	№42
	тефтеля мясная	80	11,68	13,05	10,705	206	0,3	№71
	Каша гороховая	150	11,612	7,47	29,93	237,8	2,34	№208
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19		
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Сочник	100	8,49	6,75	13,65	178,4	7,4	№174
	Кофейный напиток	180	4,58	5,04	24,95	159,56	5,8	№45
Итого за первый день			67,762	71,9	244,445	1964,76	41,29	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная	150	8,52	12,42	49,94	299,2	0,54	№151
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Батон	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сыр	10	2,7	2,7		36,1	0,35	
	2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56	
Обед	Салат	60	1,68	6,49	5,57	87,32	0,63	№8
	Суп гречневый	180	13,75	10,73	14,05	255	39,3	№60
	Манты	200	23,93	12,3	85,24	517,3	10,32	№94
	Компот	180	1,04	0	26,96	124		№127
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Яйцо отварное	40	4	4,9	0,15	63,5		№23
	Кофейный напиток	180	4,58	5,04	24,95	159,56	5,8	№45
	Хлеб	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
	Яблоко, Груша	100	0,3		10,2	46	13	№439
Итого за второй день			69,82	65,52	303,81	2074,88	69,94	

День 3								
Завтрак	Суп молочный	150	6,58	9	26,12	193,8	1,5	№10
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/10	13,78	12,64	50,11	300		
2 завтрак:	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	60	0,42	2	16,13	80,8	2,19	№22
	Суп рисовый с курицей	180	12,5	10,52	25,36	239,2	24,1	№51
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19		
	Хлеб	60	4,38	1,32	30,78	150		
	Рагу овощное с курой	200	13,15	15,23	20,945	274,8	13,05	№79
Полдник:	Печенье	60	3,54	15,66	37,8	247	0,03	
	Кисломолочный напиток	200	7,2	5,76	8,2	234	1,4	№698
Итого за третий день			63,41	72,13	269,565	1947,89	42,27	
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,67	10,78	34,29	260,7	0,54	№158
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
	Сыр	10	2,7	2,7		36,1	0,35	
	Батон	30	2,92	0,88	20,52	100		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	60	0,5	5	2,3	56,96	15,3	№21
	Суп-лапша	180	12,5	10,52	25,36	239,2	24,1	№55
	Пюре картофельное	150	4,4	5,72	30,27	183,85	40,5	№133
	Тефтеля рыбная	100	27,15	7,78	6,45	206,5	0,05	№104
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19		
Хлеб	40	4,38	1,32	30,78	150			
Полдник	Сдоба (пирожок)	100	6,76	9,16	41,7	295,75		
	Кофейный напиток	180	4,58	5,04	24,95	159,56	5,8	№45
	Банан	100	1,5	-	22,4	91	13	№439
Итого за четвертый день			77,98	67,2	293,23	2082,71	99,64	

День 5								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	9	11,74	32,21	267	0,54	№154
	Чай со сгущенным	180	2,34	2,415	14	84,795	0,33	№114
Обед	Батон	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сыр	10	2,7	2,7		36,1	0,35	
2 завтрак	Груша, Яблоко	100	0,4		10,7	42		№439
Обед	Салат	60	0,63	4	8,48	80,18	4	№27
	Ци	180	12,29	10,22	17,78	211,94	40,05	№45
	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,175	236		№297
	Гуляш	60	10,45	11,89	5,45	176,28	8,6	№83
	Компот	180	1,04	0	26,96	124	0,8	№127
Полдник	Хлеб	40	4,38	1,32	30,78	150		
	Вафли	60	8,69	22,84	1,8	237		№37
	Чай сладкий	180			15	56,1		
Итого за пятый день			63,39	75,235	224,855	1801,395	54,67	
День 6								
Завтрак	Оварные макароны с сыром	150	9,4	9,4	30,5	301,96	0,19	№204
	Чай сладкий	180			0,15	56,1	0,54	
	Батон	30	4,38	1,32	30,78	150		
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	60	0,42	2	16,13	80,2	2,19	№22
	Суп рисовый с курицей	180	12,73	10,41	29,54	255,5	16,8	№51
	Жаркое по домашнему	200	13,74	14,27	22,82	274,27	69,35	№90
	Компот	180	1,04	0	26,96	124	0,8	№127
Полдник	Хлеб	40	4,38	1,32	30,78	150		
	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,175	236		№297
	Молоко	180	5,58	4,75	9,13	105,68	2,47	№255
	Чай сладкий	180			0,15	56,1	0,54	
	Хлеб	30	4,38	1,32	30,78	150		
Итого за шестой день			65,16	60,32	279,085	2070,61	92,88	

День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	7,23	18,39	36,78	332,2	0,54	№153
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Бутерброд с маслом повидлом или джемом	30/5/10	13,78	12,64	50,11	300		№4
2 завтрак	Груша, Яблоко	100	0,4		10,7	42		№439
Обед	Салат	60	0,63	4	8,48	80,18	4	№27
	Щи	180	12,29	10,22	17,78	211,94	40,05	№45
	Пюре картофельное	150	3,3	4,69	27,66	128,92	3,34	№133
	Котлета	80	13,46	11,78	13,95	216,18	0,08	№68
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19		
	Хлеб	40	4,38	1,1	25,65	125		
Полдник	Омлет	100	11,4	10,8	9,53	199,59	0,62	№110
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Хлеб	30	2,92	0,88	20,52	100		
Итого за седьмой день			71,15	74,5	280,18	1964,4	48,63	
День 8								
Завтрак	Суп мучной	150	5,163	6,275	35,463	208,88	24,1	№26
	Кофейный напиток	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№248
	Хлеб	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	60	0,63	4	8,48	80,18	4	№27
	Суп-гороховый	180	16,03	10,55	26,9	260,8	9,3	№53
	Солянка с мясом	150	3,87	8,16	13,57	148,22	92,35	№129
	Компот	180	1,04	0	26,96	124	0,8	№127
	Хлеб	60	4,38	1,32	30,78	150		
Полдник	Сдоба (пирожок)	60	6,76	3	33,84	176,8	0,26	
	Кисломолочный напиток	200	7,2	5,76	6,15	234	1,5	№698
Итого за восьмой день			54,753	54,445	238,193	1794,86	134,7	

День 9								
Завтрак	Каша кукурузная мол	150	8,67	10,78	34,29	260,7	0,54	№158
	Чай со сгущенным молоком	180	2,34	2,415	14	84,795	0,33	№114
	Батон	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат луковый	60	1,68	6,49	5,57	87,32	0,63	№8
	Борщ	180	13,01	10,22	22,14	232,4	12,65	№42
	Плов	200	13,01	14,39	34,765	313,52	2,95	№87
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19		
	Хлеб	60	4,38	1,32	30,78	150		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	13,786	11,17	40,894	312,13	0,45	№173
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Банан	100	1,5	-	22,4	91	13	№439
Итого за девятый день			63,216	65,965	279,569	1934,955	30,55	
День 10								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	8,7	9	42,2	282,3	1,5	№99
	Чай сладкий	180			15	56,1		
	Батон	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
2 завтрак	Яблоко, Груша	100	0,3		10,2	41,4		№439
Обед	Винегрет	60	1,07	4	7,27	70,12	12,6	№1
	Рассольник	180	14,38	10,45	33,25	276,55		№50
	Макароньы отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	1,5	№49
	Рыба тушеная	100	11,85	11,44	1,9	158		№374
	Компот	180	1,04	0	26,96	124	0,8	№127
Полдник	Хлеб	60	4,38	1,32	30,78	150		
	Печенье	60	3,54	15,66	37,8	290		
	Сок	200	1		20,2	112		
Итого за десятый день			55,14	69,16	277,46	1965,03	16,4	
Итого за весь период			651,781	676,38	2690,39	19601,49	630,9	
Среднее значение за период			65,1781	67,638	269,039	1960,149	63,09	