



Основное (двухнедельное) меню для детей 1,5 – 4 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, С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша полевая	150	5,63	14,12	35,44	281,15	7,52	№157
	Чай сладкий	180			0,15	56,1	0,54	
	Батон	30	2,19	0,66	15,39	75		
	Сливочное масло	5	0,42	5,81	0,06	52,36		
	Сыр	6	1,89	1,89		25,27	0,18	
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	40	0,67	3,1	2,64	44,98	2,29	№17
	Борщ	180	10,41	8,18	17,71	185,92	12,65	№42
	тефтеля мясная	60	10,22	11,42	9,37	147,3	0,26	№71
	Каша гороховая	150	10,37	3,83	26	173,4	1,96	№208
	Кисель	150	1,02		21,77	87,15		
	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	150	2,29	0,44	12,475	119,67	2,9	№45
Итого за первый день		1680	65,95	56,64	185,275	1582,7	35,7	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,3	10,1	35,7	223,4	1,404	№959
	Чай сладкий	150			0,15	56,1	0,54	
	Батон	30	2,19	0,66	15,39	75		
	Сыр	6	1,89	1,89		25,27	0,18	
	2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56	
Обед	Салат	40	1,13	4,33	3,74	58,23	0,42	№8
	Суп гречневый	150	11	8,58	11,24	204	31,44	№60
	Манты	150	21,54	11,97	76,72	387,975	9,29	№94
	Компот	150	0,78	0	20,28	93	0,6	№127
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Яйцо отварное	40	4	4,9	0,15	63,5		№23
	Кофейный напиток	150	2,29	0,44	12,475	119,67	2,9	№45
	Хлеб	30	2,19	0,66	15,39	75		
	Сливочное масло	5	0,42	5,81	0,06	52,36		
	Яблоко, Груша	95	0,3		10,2	46		№439
Итого за второй день		1286	57,45	50,22	232,115	1635,505	46,774	

День 3								
Завтрак	Суп молочный	150	5,835	6,75	19,59	145,35	1,125	№10
	Чай сладкий	150			0,15	56,1		
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/10	11,58	11,5	50,11	270		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	40	0,3	1,5	11,76	55,86	1,64	№22
	Суп рисовый с курицей	180	10,06	8,42	20,29	191,36	19,28	№51
	Кисель	150	1,02		21,77	87,15		
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
	Рагу овощное с курой	150	9,98	11,62	15,8	208,1	13,05	№79
Полдник	Печенье	40	2,36	10,44	25,2	199,2	0,03	
	Кисломолочный напиток	150	6,1	4,8	6,5	175,5	1,05	№698
Итого за третий день		1150	50,655	55,91	201,79	1544,62	36,175	
День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6,94	8,62	27,43	208,16	0,43	№158
	Чай сладкий	150			0,15	56,1	0,54	
	Сливочное масло	5	0,42	5,81	0,06	52,36		
	Сыр	6	1,89	1,89		25,27	0,18	
	Батон	30	2,19	0,66	15,39	75		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	40	0,45	4,5	2,07	51,26	13,77	№21
	Суп-лапша	200	10,06	8,42	20,29	191,36	19,28	№55
	Пюре картофельное	120	3,705	4,604	22,98	148,74	26,481	№299
	Тефтеля рыбная	60	16,27	4,67	3,87	123,9	0,03	№104
	Кисель	150	1,02		21,77	87,15		
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Сдоба (пирожок)	100	6,76	9,16	41,7	295,75		
	Кофейный напиток	150	2,29	0,44	12,475	119,67	2,9	№45
	Банан	95	0,75	-	11,2	45,5	13	№439
Итого за четвертый день		3546	56,165	49,654	210,005	1636,22	76,611	

День 5								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	7,14	6,75	8,937	153,835	4,495	№957
	Чай со сгущенным	150	2,34	2,415	14	84,795	0,33	№114
	Батон	30	2,19	0,66	15,39	75		
	Сыр	6	1,89	1,89		25,27	0,18	
2 завтрак	Яблоко, Груша	100	0,3		10,2	46	13	№439
Обед	Салат	40	0,44	2,8	5,69	54,45		№27
	Щи	180	9,84	8,176	14,224	169,55		№45
	Гречка отварная	100	3,372	3,167	17,399	157,59		№8
	Гуляш	60	10,45	11,89	5,45	176,28	8,6	№83
	Компот	150	0,78	0	20,28	93	0,6	№127
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Вафли	40	8,69	22,84	1,8	237		№37
	Чай сладкий	150			0,15	56,1	0,54	
Итого за пятый день		1196	50,352	61,468	134,04	1428,87	27,745	
День 6								
Завтрак	Оварные макароны с сыром	120	8,05	8,05	23,875	226,47	0,1425	№204
	Чай сладкий	150			0,15	56,1	0,54	
	Батон	30	2,92	0,88	20,52	100		
	Сливочное масло	5	0,42	5,81	0,06	52,36		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	40	0,32	1,5	12,1	60,15	1,64	№22
	Суп рисовый с курицей	180	10,8	8,33	23,63	204,4	13,44	№51
	Жаркое по домашнему	150	9,873	9,867	14,1549	189,369	61,9	№298
	Компот	150	0,78	0	20,28	93	0,6	№127
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Гречка отварная	150	3,372	3,167	17,399	236		№8
	Молоко	150	4,85	3,56	6,94	80,26	1,95	№255
	Чай сладкий	150			0,15	56,1	0,54	
	Хлеб	30	2,92	0,88	20,52	100		
Итого за шестой день		1445	47,725	42,924	190,3989	1610,209	80,753	

День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,78	14,71	29,42	265,76	0,43	№153
	Чай сладкий	150			0,15	56,1	0,54	
	Бутерброд с маслом повидлом или джемом	30/5/10	11,58	11,5	50,11	260		№4
2 завтрак	Груша, Яблоко	95	0,3		10,2	46		№439
Обед	Салат	40	0,47	3	6,36	60,13	3	№27
	Щи	180	9,83	8,18	14,22	169,55	32,04	№45
	Пюре картофельное	120	3,705	4,604	22,98	148,74	26,481	№299
	Котлета	60	11	8,85	10,48	162,13		№68
	Кисель	150	1,02		21,77	87,15		
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Омлет	80	7,6	7,2	6,9	133,06	0,62	№110
	Чай сладкий	150			15	39,1		
	Хлеб	30	1,01	0,33	7,7	50		
Итого за седьмой день		1245	55,215	59,254	215,81	1577,72	63,111	
День 8								
Завтрак	Суп мучной	150	4,13	5,02	28,37	167,1	19,28	№26
	Кофейный напиток	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	№248
	Хлеб	30	2,19	0,66	15,39	75		
	Сливочное масло	5	0,42	5,81	0,06	52,36		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат	40	0,47	3	6,36	60,13	3,01	№27
	Суп-гороховый	180	12,82	8,44	21,52	208,64	7,44	№53
	Солянка с мясом	150	3,59	4,18	9,85	109,27	76,75	№315
	Компот	150	0,78	0	20,28	93	0,6	№127
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Сдоба (пирожок)	60	6,76	3	33,84	176,8	0,26	
	Кисломолочный напиток	150	5,4	4,32	4,63	176,5	1,125	№698
Итого за восьмой день		1205	44,63	39,96	189,92	1410,7	110,22	

День 9								
Завтрак	Каша кукурузная мол	150	6,94	8,62	27,43	208,16	0,43	№158
	Чай со сгущенным молоком	150	2,34	2,415	14	84,795	0,33	№114
	Батон	30	2,19	0,66	15,39	75		
	Сливочное масло	5	0,42	5,81	0,06	52,36		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	56		
Обед	Салат луковый	40	1,26	4,88	4,18	65,49	0,47	№8
	Борщ	180	10,41	8,18	17,71	185,92	10,12	№42
	Плов	150	12,89	11,7182	32,6696	286,196	2,61	№601
	Кисель	150	1,02		21,77	87,15		
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	10,34	8,38	30,67	237,1	0,34	№173
	Чай сладкий	150			0,15	56,1		
	Банан	95	0,75	-	11,2	45,5	13	№439
Итого за девятый день			51,98	51,5432	205,8496	1539,771	27,3	
День 10								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	8,7	9	42,2	282,3	1,5	№99
	Чай сладкий	150			0,15	56,1	0,54	
	Батон	30	2,19	0,66	15,39	75		
	Сливочное масло	5	0,42	5,81	0,06	52,36		
2 завтрак	Яблоко, Груша	95	0,3		10,2	46		№439
Обед	Винегрет	40	0,67	2	3,7	35,07	6,3	№1
	Рассольник	180	12,51	8,36	26,62	221,24	19,48	№50
	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81		№49
	Рыба тушеная	75	10,67	10,3	1,7	142,2	1,87	№374
	Компот	150	0,78	0	20,28	93	0,6	№127
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	100		
Полдник	Печенье	40	2,36	10,44	25,2	199,2	0,03	
	Сок	150	0,75		15,15	84		
Итого за десятый день		1225	46,96	53,93	206,2	1570,28	30,32	
Итого за весь период			527,082	521,503	1971,404	15536,595	534,7	
Среднее значение за период			52,7082	52,1503	197,1404	1553,6595	53,47	