

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ НГО «Детский сад № 17 «Солнышко»
от 09.03.2021 № 22

**Двухнедельное меню для организации питания детей
от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым режимом функционирования
МБДОУ НГО "Детский сад № 17 "Солнышко"**

При разработке двухнедельного меню использовали *«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 год*

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
1 день	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	180	4,2	5,0	6,5	7,7	24,3	29,2	172,1	206,5	1,2	1,4	274
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,9	1,9	0,6	0,6	12,9	12,9	100,5	100,5	0,0	0,0	100
		Итого завтрак:	360	410	9,3	10,5	10,1	11,6	59,7	67,1	402,6	451,0	2,4	2,7	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Яблоки													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,9	7,9	2,9	3,9	9,1	12,1	86,1	114,8	7,3	9,7	156
		Жаркое домашнему	110	160	13,0	18,2	11,6	16,2	8,3	11,6	190,0	265,0	3,8	5,3	374
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	460	615	22,9	31,9	15,1	21,0	60,9	82,9	469,1	643,8	11,5	15,4	
	Полдник	Оладьи с джемом	60	80	4,3	5,7	4,4	5,9	25,8	34,5	160,0	214,0	0,5	0,7	556
		Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	11,4	13,7	46,0	55,0	1,0	1,3	505
		Итого полдник:	210	260	4,4	5,8	4,4	5,9	37,2	48,2	206,0	269,0	1,5	2,0	
	Итого в день:			36,6	48,2	29,6	38,5	157,8	198,2	1077,7	1363,8	15,4	20,1		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
2 день	Завтрак	Каша «Дружба»	150	180	3,9	4,7	8,7	10,4	18,9	22,5	170,0	204,0	1,0	1,2	266
		Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Хлеб пшеничный	25	25	1,8	1,8	0,6	0,6	12,8	12,8	62,5	62,5	0,0	0,0	
		Итого завтрак:	355	405	8,6	9,7	11,7	13,7	46,0	51,2	303,6	345,5	2,2	2,5	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	200	1,2	1,6	3,2	4,2	10,0	13,0	73,0	97,0	4,6	6,1	139
		Котлеты, биточки, шницели	50	70	8,9	12,5	8,9	12,3	7,2	10,0	143,0	200,0	0,0	0,0	386
		Капуста тушеная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	69,3	82,0	18,7	22,1	428
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	655	18,2	24,7	16,7	22,1	65,0	87,3	478,3	643,0	23,7	28,6	
	Полдник	Шанежка с картофелем	60	80	6,3	8,2	6,2	8,1	33,2	43,2	214,0	278,0	4,0	5,2	572
		Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
		Итого полдник:	210	260	13,8	17,2	11,0	13,9	45,9	58,5	345,0	435,0	4,9	6,3	
		Итого в день:			40,6	51,6	39,4	49,7	156,9	197,0	1126,9	1423,5	30,8	37,4	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
3 день	Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	180	6,0	7,0	7,1	8,5	26,9	32,2	212,7	255,2	1,1	1,3	273
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	368	421	15,0	16,6	19,0	21,5	57,5	66,1	477,7	547,2	2,4	2,7	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Банан													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	1,8	2,6	3,4	9,1	12,1	64,8	86,4	5,2	7,0	149
		Рыба, запеченная в омлете	110	140	17,5	22,3	8,6	10,9	3,5	4,5	162,0	206,0	0,6	0,7	343
		Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	490	645	23,1	30,3	14,8	20,3	56,7	76,8	450,8	607,4	7,7	10,6	
	Полдник	Запеканка из творога	100	110	16,0	18,0	16,6	18,4	15,8	17,4	280,5	310,3	0,4	0,4	319
		Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	11,4	13,7	46,0	55,0	1,0	1,3	505
		Итого полдник:	250	290	16,1	18,1	16,6	18,4	27,2	31,1	326,5	365,3	1,4	1,7	
		Итого в день:			54,2	65,0	50,4	60,2	141,4	174,0	1255,0	1519,9	11,5	15,0	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
4 день	Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	180	5,4	6,4	7,1	8,5	22,0	26,0	171,0	206,0	1,2	1,4	272
		Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,9	1,9	0,6	0,6	12,9	12,9	100,5	100,5	0,0	0,0	100
		Итого завтрак:	360	410	10,2	11,5	10,1	11,8	49,2	54,8	342,6	385,5	2,4	2,7	
	Второй завтрак	Сок яблочный													
		Груша													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Щи из свежей капусты	150	200	1,1	1,4	3,0	4,0	4,7	6,2	49,8	66,4	11,1	14,8	147
		Макаронные изделия отварные	110	130	4,1	4,9	0,5	0,6	21,3	25,2	106,0	126,0	0,0	0,0	297
		Гуляш из курицы	60	80	10,3	14,4	11,0	15,4	2,1	2,9	149,0	208,0	0,6	0,9	373
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	520	665	19,5	26,5	15,1	20,9	71,6	93,5	497,8	664,4	12,1	16,1	
	Полдник	Коржик молочный	60	80	4,1	5,3	7,3	9,5	39,3	51,1	239,0	311,0	0,0	0,0	598
		Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,5	6,6	7,8	0,0	0,0	501
		Итого полдник:	210	260	4,1	4,6	7,3	9,5	55,8	70,6	245,6	318,8	0,0	0,0	
		Итого в день:			33,8	43,3	32,5	42,2	176,6	218,9	1086,0	1368,7	14,5	18,8	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	Я	С	Я	С	Я	
5 день	Завтрак	Запеканка из творога	140	170	21,6	26,4	22,7	27,7	20,6	26,3	383,0	468,0	0,5	0,7	319
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с джемом	25/8	25/11	0,9	1,0	2,4	2,6	17,9	19,6	97,0	106,0	0,0	0,0	101
		Итого завтрак:	353	406	25,7	31,0	28,1	33,6	61,0	70,9	610,0	718,0	1,7	2,0	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Яблоки													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1,3	1,8	1,8	2,4	8,8	11,8	56,6	75,4	6,6	8,9	
		Голубцы с мясом и рисом	160	180	11,6	13,1	13,0	14,7	7,1	8,0	192,0	216,0	15,1	17,0	378
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	635	16,9	20,7	15,4	18,0	59,4	79,0	441,6	555,4	22,1	26,3	
	Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	79,5	95,4	2,0	2,3	534
		Пудинг из моркови (паровой)	80	100	3,1	3,9	3,4	4,3	13,3	16,6	97,0	121,0	1,3	1,6	192
		Итого полдник:	230	280	7,5	9,1	7,2	8,8	20,5	25,2	176,5	216,4	3,3	3,9	
		Итого в день:			50,1	60,8	50,7	60,4	140,9	175,1	1228,1	1489,8	27,1	32,2	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
6 день	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	5,7	4,0	5,3	14,0	19,0	110,0	146,0	0,7	0,9	171
		Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	368	441	13,0	14,9	15,3	17,7	36,4	43,8	316,1	373,0	2,0	2,3	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	0,7	1,0	1,6	2,1	5,3	7,0	38,0	51,0	3,0	5,0	151
		Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	130	15,1	19,6	11,8	15,3	5,8	7,5	190,0	247,0	0,0	0,0	391
		Салат из белокачанной капусты с морковью	30	50	0,5	0,8	3,0	5,1	2,9	4,8	41,0	68,0	8,3	13,9	2
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	480	635	20,3	27,2	17,0	23,4	57,5	78,5	462,0	630,0	11,7	19,3	
		Полдник	Булочка домашняя	60	80	4,5	5,9	7,8	10,1	36,2	47,1	233,0	303,0	0,0	0,0
	Сок яблочный		150	180	0,8	0,9	0,1	0,2	15,2	18,2	69,0	83,0	3,0	3,6	537
	Итого полдник:		210	260	5,3	6,8	7,9	10,3	51,4	65,3	302,0	386,0	3,0	3,6	
		Итого в день:			38,6	48,9	40,2	51,4	145,3	187,6	1080,1	1389,0	16,7	25,2	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
7 день	Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	5,6	6,7	6,6	6,7	27,4	32,9	182,0	219,0	1,0	1,2	270
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Хлеб пшеничный	25	25	1,8	1,8	0,6	0,6	12,8	12,8	62,5	62,5	0,0	0,0	
		Итого завтрак:	355	405	10,6	12,1	10,2	10,6	62,7	70,7	374,5	425,5	2,2	2,5	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Банан													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,1	1,5	3,0	4,0	6,4	8,5	57,0	76,0	6,2	8,2	133
		Картофельная запеканка с мясом	110	140	12,8	16,3	12,9	16,5	10,4	13,2	209,0	266,0	2,2	2,8	382
		Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,7	1,1	1,4	2,1	13,1	19,7	0,3	0,5	462
		Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,4	3,0	5,1	0,6	1,0	31,0	51,0	1,5	2,5	36
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	675	18,3	24,3	20,2	27,6	62,3	84,0	503,1	676,7	10,6	14,4	
	Полдник	Биточки манные	60	80	2,4	3,2	2,5	3,4	13,4	17,9	86,0	115,0	0,2	0,2	296
		Йогурт	150	180	7,5	9,0	4,8	5,8	12,7	15,3	131,0	157,0	0,9	1,1	536
		Итого полдник:	210	260	9,9	12,2	7,3	9,2	26,1	33,2	217,0	272,0	1,1	1,3	
		Итого в день:			38,8	48,6	37,7	47,4	151,1	187,9	1094,6	1374,2	13,9	18,2	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
8 день	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	180	4,6	5,5	5,6	6,7	23,1	24,8	161,6	193,9	1,0	1,2	268
		Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	368	421	13,3	14,7	16,9	19,1	45,5	49,6	367,7	420,9	2,3	2,6	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Груша													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Суп-пюре из картофеля с гренками	150	200	2,9	3,9	3,9	5,2	15,0	20,0	106,0	141,0	5,8	7,7	165
		Запеканка рыбнорисовая	110	140	14,5	16,0	0,3	0,4	10,4	12,2	171,0	183,0	0,4	0,5	40
		Соус молочный	20	30	0,7	1,1	1,4	2,1	1,8	2,6	22,3	33,5	0,1	0,2	
		Салат из белокачанной капусты с морковью	30	50	0,5	0,8	3,0	5,1	2,9	4,8	41,0	68,0	8,3	13,9	2
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	510	675	22,6	27,6	9,2	13,7	73,6	98,8	533,3	689,5	15,0	22,7	
	Полдник	Запеканка из творога	100	110	16,0	18,0	16,6	18,4	15,8	17,4	280,5	310,3	0,4	0,4	319
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,1	1,3	0,0	0,0	21,8	26,1	92,0	110,0	0,0	0,0	516
		Итого полдник:	250	290	17,1	19,3	16,6	18,4	37,6	43,5	372,5	420,3	0,4	0,4	
		Итого в день:			53,0	61,6	42,7	51,2	156,7	191,9	1273,5	1530,7	17,7	25,7	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
9 день	Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	180	4,7	5,6	5,6	6,7	27,7	33,3	180,0	216,0	1,0	1,2	271
		Какао с молоком	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,5	25,0	130,0	144,0	1,2	1,3	508
		Бутерброд с маслом	25/5	25/5	1,9	1,9	0,6	0,6	12,9	12,9	100,5	100,5	0,0	0,0	100
		Итого завтрак:	360	410	9,8	11,1	9,2	10,6	63,1	71,2	410,5	460,5	2,2	2,5	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Яблоко													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Свекольник	150	200	1,3	1,7	2,7	3,6	7,2	9,6	58,0	78,0	5,5	7,3	136
		Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,7	6,8	27,2	32,1	186,0	219,0	0,0	0,0	243
		Печень говяжья по-строгановски	60	80	9,7	13,0	7,4	10,0	2,3	3,1	115,0	153,4	4,5	6,1	403
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	520	665	21,3	27,9	16,4	21,3	80,2	104,0	552,0	714,4	10,4	13,8	
	Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	79,5	95,4	2,0	2,3	534
		Шанежка с яблоками	50	70	2,6	3,6	7,7	10,8	26,2	36,7	184,0	258,0	2,3	3,2	570
		Итого полдник:	200	250	7,0	8,8	11,5	15,3	33,4	45,3	263,5	353,4	4,3	5,5	
		Итого в день:			38,1	47,8	37,1	47,2	176,7	220,5	1226,0	1528,3	16,9	21,8	

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Белки		Жиры		Углеводы						
			Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
10 день	Завтрак	Омлет натуральный	140	160	12,0	14,0	18,0	22,0	3,1	3,7	223,0	265,0	0,4	0,5	307
		Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,2	2,4	2,7	14,3	15,9	71,1	79,0	1,2	1,3	514
		Бутерброд с сыром	25/13	25/16	5,8	6,0	8,9	9,7	8,1	8,9	135,0	148,0	0,1	0,1	97
		Итого завтрак:	358	401	20,7	23,2	29,3	34,4	25,5	28,5	429,1	492,0	1,7	1,9	
	Второй завтрак	Сок фруктовый													
		Апельсин													
		Итого второй завтрак	100	100											
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,2	1,4	1,2	1,5	8,3	9,8	49,0	58,0	3,6	4,3	152
		Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,0	120,0	3,7	4,4	434
		Котлеты или биточки рыбные	50	70	7,0	9,7	1,0	1,5	4,8	6,7	56,5	79,1	0,2	0,3	351
		Соус молочный	20	30	0,7	1,1	1,4	2,1	1,8	2,6	22,3	33,5	0,1	0,2	444
		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	20,3	24,3	83,0	99,0	0,4	0,4	527
		Хлеб ржаной	50	75	3,6	5,4	0,6	0,9	23,2	34,9	110,0	165,0	0,0	0,0	
		Итого обед:	530	685	15,2	20,7	9,0	11,7	70,4	92,5	421,8	554,6	8,0	9,6	
	Полдник	Запеканка из творога	100	110	16,0	18,0	16,6	18,4	15,8	17,4	280,5	310,3	0,4	0,4	319
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,1	1,3	0,0	0,0	21,8	26,1	92,0	110,0	0,0	0,0	516
		Итого полдник:	250	290	17,1	19,3	16,6	18,4	37,6	43,5	372,5	420,3	0,4	0,4	
		Итого в день:			53,0	63,2	54,9	64,5	133,5	164,5	1223,4	1466,9	10,1	11,9	
		Итого за 10 дней:									11671,3	14454,8			

