

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ

"Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении: Министерство образования и науки Челябин. обл.

Сост. Г.Н.Понкратова; под ред. В.В. Садырина.- Челябинск:2006г Ч.1, Ч.2

*Заведующая ДОУ «Световская» г/к
«Световская» г/к (Пунинский район Ч.О.)*



№ рецепта	Наименование блюда	выход. г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	1 день	3	4	5	6	7
93	каша овсяная молочная	150/200	6,33	8,9	25,49	207,38
254	кофейный напиток	150/200	1,4	1,6	17,35	89,32
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	сыр (порциями)	10	2,68	3,38	0	41,9
	итого:		11,98	17,6	52,84	419,36
второй завтрак						
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00.	22,23	89,3
обед						
2	салат витаминный	40/50	0,57	5,07	5,77	70,97
40	суп рыбный	150/200	5,93	3,32	14,52	111,68
194	отварные макарон изд-ие	120/150	3,68	3,53	23,55	140,73
228	соус томатный	25/30	0,54	3,67	5,27	56,15
161	котлета мясная	60/70	11,04	10,72	5,27	161,64
241	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		28,05	27,99	115,55	828,08
полдник						
	икра кабачковая	40/50	1,6	6,3	7,4	90,8
111	омлет с зеленым горошком	60/80	10,24	12,5,	5	173,46
260	чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	фрукты	95/100	0,3,	0,3,	7,35	35,25
	итого:		18,4	17,54	34,13	413,53
	всего за 1 день		58,43	63,13	202,52	1660,97
завтрак.	2 день					

	249	какао на молоке	150/200	7,14.	5,04	32,73	195,71
		хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
		масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
		сыр (порциями)	10	2,68	3,38	0	41,9
		итого:		20,81	12,31	86,09	563,29
второй завтрак		сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00.	22,23	89,3
обед							
		огуец свежий	20/40	0,5	0	3,3	8,4
	27	борщ со сметаной м/б	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89
	192	рис припущенный	120/150	2,85	5,47	25,18	143,37
	144	рыба запеченная в томате с овощами	60/80	14,52	8,03	7,51	160,29
	241	напиток шиповника +вит С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
		хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
		хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
		итого:		25,25	20,56	102,47	673,25
полдник							
	289	ватрушка с творожным фаршем	50/100	8,25	5,2	26,41	185,53
		кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
		фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43
				18,15	11,16	40,81	350,93
		всего на 2 день		64,21	44,03	251,6	1676,77
завтрак		3 день					
	96	каша пшеничная молочная	180/250 <i>150/200</i>	6,04	7,27	34,29	227,16
	255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
		хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
		масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
		итого:		13,2	17,37	53,67	369,54
второй завтрак		сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
обед							
	15	салат из свежих огурцов	40/60	0,36	5,04	1,5	51,8
	36	суп гороховый с гречками на кур/б	150/200/16	6,82	4,3	28,74	182,06
	153	жаркое по домашнему	210/250	24,76	19,98	28,29	392
	233	кисель + витамин С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
			20/40	3,09	1,2	19,92	104,8

	итого:		37,8	26,01	116,36	898,16
полдник						
126	пудинг из творога паровой	60/80	25,17	9,01	40,96	147,22
218	соус молочный	50	1,2	4,5	5,16	68,9
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43
	итого:		36,27	19,47	60,52	381,52
	всего за 3 день		88,22	62,85	252,78	1738,52
завтрак	4 день					
93	каша овсяная "5 злаков"	150/200	6,33	8,9	25,49	207,38
254	кофейный напиток на молоке	150/200	2,6	1,79	18,84	102
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	итого:		10,5	14,41	54,33	390,14
второй завтрак	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
обед						
	кукуруза консервированный	40/60	2,5	0	12	55,8
38	суп картофельный с макар изд- <i>к/л</i>	150/200	2,91	2,29	21,02	116,38
200	капуста тушеная	120/150	0,13	0,05	24,55	99,18
161	шницель мясной рубленый	60/80	14,01	13,24	4,8	199,98
257	напиток клюквенный	150/200	0,11	0,00	21,07	84,69
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		22,01	16,78	103,36	660,83
полдник						
296	шанежка с картофелем	60/90	7,14	4,36	39,49	227,6
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43
	итого:		17,04	10,32	53,89	393
	всего на 4 день		50,5	41,51	233,81	1533,27
завтрак	день 5					
98	каша рисовая молочная	150/200	7,29	6,88	41,42	271,32
262	чай с молоком	150/200	2,79	2,55	13,27	87,25
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4

второй завтрак	итого:		11,65	13,15	64,69	439,33
обед	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
	14					
	32 салат из св огурцов с зеленым луком	40/60	0,43	5,03	1,67	52,08
	186 рассольник	150/200	4,02	9,04	25,9	119,68
	152 каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,82	3,62	30	175,87
	241 гуляш из говядины	60/80	18,56	20,8	5,77	283,79
	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	итого:		55,11	65,45	107,3	979,00
	129					
	сырники из творога с маслом	60/100	27,12	5,24	44,67	334,32
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		32,64	10,04	58,09	464,07
	всего за 5 день		100,35	88,64	252,31	1875,3
завтрак						
	44 день 6					
	254 суп молочный с макаронными изд-ми	150/200	5,58	6,12	19,73	156,8
	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
второй завтрак	итого:		9,84	15,04	48,65	370,69
обед	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
	42 суп крестьянский на к/б	150/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	163 Плов из отварной говядины	160/200	24,33	20,69	33,71	418,37
	233 кисель + витамин С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	итого:		32,04	28,61	103,88	803,14
	18 салат из помидоров	40/50	0,59	3,1	2,06	39,52
	яйцо вареное	1	12,9	11,6	0,8	160
	260 чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8

	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		16,95	16,21	45,44	401,19
	всего за 6 день					1543,49
завтрак						
	✓ день 7					
99	каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87
249	какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
	итого:		15,98	18,84	82,36	554,47
второй завтрак	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
обед	9 салат из моркови	40/60	0,57	5,04	5,19	68,4
	39 суп картофельный с мясными фрикаделками	150/200	7,44	5,85	14,33	139,73
	204 картофель отварной	120/150	2,09	4,69	18,14	121,64
	241 сельдь	60/80	17	8,5	0	145
	✓ компот из сухофруктов + витамин С	150/200	0,56	0,00	27,89	113,9
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	итого:		33,78	25,76	121,06	851,09
	пирожок с яблочным фаршем	60/90	4,34	4,54	33,8	197,88
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
			9,86	9,34	47,22	327,63
	всего за 7 день					1822,49
завтрак						
	✓ день 8					
88	каша манная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92
253	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102,00
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	сыр (порциями)	10	1,74	2,22	0	27
	мармелад		0,1	0	79,4	321
	итого:		12,56	11,64	146,97	645,32
второй завтрак	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,3
обед						

35	суп из овощей с кур/б	150/200	1,54	4,69	10,07	92,19
141	рыба запеченная с картофелем по-русски	190/140 210/250	19,09	8,2	26,54	255,89
256	напиток шиповника + витамин С	150/200	0,68	0,00	21,01	46,87
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник	итого:		27,86	19,61	96,21	635,54
295	шанежка с яйцом	60/90	✓3,08	✓5,28	✓30,53	✓182,03
255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	фрукты	95 /ко.	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		8,67	11,66	39,91	299,34
	Всего на 8 день		44,84	52,26	211,3	1669,5
завтрак						
✓	день 9					
85	каша боярская молочная	150/200	9,8	13,94	41,73	331,58
248	какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
второй завтрак	итого:		18,51	22,7	84,46	608,05
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,3
обед	итого:					
5	салат из капусты с помидорами	40/60	1,11	5,51	1,7	60,87
47	суп лапша по домашнему с кур	150/200	1,96	3,91	11,13	87,5
213	пюре из моркови	120/150	1,85	4,48	8,57	82
161	котлета мясная	60/80	11,04	10,72	5,27	161,64
241	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
полдник 274	итого:		22,25	26,3	87,84	678,92
274	булочка домашний	60/90	3,29	7,07	27,67	171,58
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого:		8,81	11,87	41,09	301,33
	всего за 9 день					1677,6

84	каша Дружба	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11
254	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102,00
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49
	итого		10,81	17,25	64,01	353
второй завтрак						
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00.	22,23	89,3
обед						
	кукуруза консервированный	30/60	2,5	0	12	55,8
34	свекольник на м/б	150/200	1,54	5,07	8,04	83,33
150	голубцы ленивые <i>соус мясной 50гр</i>	210/250 <i>160/200</i>	6,56	6,69	4,93	106,21
256	напиток шиповника + витамин С	150/200	0,68	0,00	21,01.	46,87.
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	итого:		16,33	13,44	58,25	418,46
полдник						
279	коржик молочный	60/90	3,08	5,28	30,53	182,03
255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	зефир		1	0,1	80	320
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	итого		9,67	11,76	119,91	654,59
	всего за 10 день		37,76	42,45	264,4	1515,35