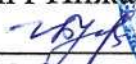


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» ПГТ ПИЖАНКА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Заведующий
МКДОУ д/с «Теремок»
пгт Пижанка
 И.В. Бусыгина
28 февраля 2025 г.



Двухнедельное (десятидневное) меню
МКДОУ д/с «Теремок» пгт Пижанка Кировской области.
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Сезон весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
понедельник							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	20,6	134	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	16,4	65	6/10
итого за завтрак		375	9,4	10,4	51,1	336	
второй завтрак	Сок.	180	1,0	0,0	23,4	74	
итого за второй завтрак		180	1,0	0,0	23,4	74	
обед	Огурец в нарезке	30	0,2	0,0	0,8	4,2	54-23-2020
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,6	14,3	106	17/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,6	8,3	3,9	125	14/8
	Тушёная капуста	110	2,6	2,1	10,0	81	8/3
	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0,0	16,5	64	1/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		610	20,5	14,6	72,3	509,2	
полдник	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	5/12
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,1	32	11/10
итого за полдник		245	8,6	8,1	34,3	244	
Итого за день:		1410	39,5	33,1	181,1	1163,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2 вторник							
завтрак	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	10,8	86	21/2
	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,2	133	2/13
	Чай	180	0,0	0,0	8,19	31,5	10/10
итого за завтрак		415	8,0	9,5	33,19	250,5	
второй завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,4	42	
итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,4	42	
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,3	3,0	1,1	32	15/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,6	11,1	12,4	169	15/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	6,8	3,7	6,6	87	11/7
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,5	27,2	144	45/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0,0	19,4	77	5/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		630	19,9	20,9	93,5	638	
полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80	13/10
итого за полдник		240	8,0	6,5	44,5	268	
Итого за день:		1380	36,3	37,3	180,59	1198,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
среда							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис-пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	131	16/4
	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,0	104	3/13
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	122	14/10
итого за завтрак		370	12,2	10,5	53,8	357	
второй завтрак	Сок	180	1,0	0,2	20,2	74	
итого за второй завтрак		180	1,0	0,2	20,2	74	
обед	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	54-3з-2020
	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	7,5	78	14/2
	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	7,5	2,8	132	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,3	5,0	27,7	183	44/3
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,0	16,7	64	2/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		610	22,07	17,9	82,6	592,4	
полдник	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	20,9	237	17/5
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	16,4	65	6/10
итого за полдник		280	15,0	10,5	37,3	302	
Итого за день:		1440	50,27	39,1	193,9	1325,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
четверг							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	23,0	146	14/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
итого за завтрак		375	10,8	11,8	47,1	338	
второй завтрак	Бананы	95	1,42	0,0	21,3	91	
итого за второй завтрак		95	1,42	0,0	21,3	91	
обед	Огурец в нарезке	30	0,2	0,0	0,8	4,2	54-23-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,4	2,3	5,9	50	6/2
	Рыба тушеная с овощами	60	5,8	3,2	2,5	61	4/7
	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	15,1	99	3/3
	Компот из яблок и чернослива	180	0,27	0,0	16,3	63	3/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		610	14,87	9,2	67,4	406,2	
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,4	42,4	214	17/12
	Продукт кисло-молочный – йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105	
итого за полдник		250	9,4	18,1	50,9	319,0	
Итого за день:		1330	36,49	39,1	186,7	1154,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
пятница							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	31,8	186	7/4
	Хлеб с маслом	60	3,9	7,7	23,5	181	1/13
	Чай	180	0,0	0,0	8,19	31,5	10/10
итого за завтрак		390	8,4	12,1	63,49	398,50	
второй завтрак	Груши	95	0,4	0,3	9,8	43	
итого за второй завтрак		95	0,4	0,3	9,8	43	
обед	Салат из отварной свёклы с яблоками и растительным маслом	30	0,35	2,5	3,5	37	24/1
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	79	34/2
	Суп молочный с овощами	180	3,6	4,1	11,4	97	23/2
	Кнели мясные паровые	60	9,9	9,8	3,5	142	27/8
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,8	23,8	139	43/3
	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0,0	16,5	64	1/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		640	25,55	20,1	101,6	687	
полдник	Пряники	60	3,6	2,7	4,5	222	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
итого за полдник		240	6,3	5,3	16,5	302	
Итого за день:		1365	40,65	37,8	191,39	1430,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
понедельник							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	32,4	219	43-2/3
	Хлеб с маслом	60	3,9	7,7	23,5	181	1/13
	Чай	180	0,0	0,0	8,19	31,5	10/10
итого за завтрак		400	11,7	13,8	64,09	431,5	
второй завтрак	Сок	180	1,0	0,2	20,2	74	
итого за второй завтрак		180	1,0	0,2	20,2	74	
обед	Огурец в нарезке	30	0,2	0,0	0,8	4,2	54-23-2020
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	107	19/2
	Бифштекс рубленый паровой	60	13,4	13,1	0,2	173	13/8
	Гарнир овощной сборный	110	2,9	2,9	12,2	87	36/3
	Компот из яблок и кураги	180	0,3	-	17,3	64	1/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		610	28,2	20,3	69,0	564,2	
полдник	Суфле творожное	100	14,7	12,1	13,7	224	19/5
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	122	14/10
итого за полдник		280	18,2	15,3	34,3	346	
Итого за день:		1470	59,1	49,6	187,59	1415,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
вторник							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	4,95	22,0	155	2/4
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,1	32	11/10
итого за завтрак		375	10,5	11,55	44,2	324	
второй завтрак	Апельсины	95	1,7	0,0	16,0	73	
итого за второй завтрак		95	1,7	0,0	16,0	73	
обед	Салат из свежих помидор с маслом растительным	30	0,3	3,0	1,1	32	15/1
	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	7,7	73	2/2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,3	1,2	4,8	63	9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,5	27,2	144	45/3
	Соус молочный с овощами	30	0,56	1,24	1,75	20	5/11
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,0	16,7	64	2/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		640	18,63	12,44	86,05	525	
полдник	Печенье	50	7,4	10,0	76,2	74	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	
итого за полдник		230	12,6	15,3	84,3	174	
Итого за день:		1340	43,43	39,29	230,55	1096	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 среда							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	23,4	155	11/4
	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,0	104	3/13
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
итого за завтрак		370	11,1	8,7	47,5	314	
второй завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,4	42	
итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,4	42	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,2	3,0	0,7	30	14/1
	Суп-пюре из картофеля	180	2,3	2,3	10,6	74	25/2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,2	16,11	79	34/2
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,8	11,2	0,1	148	1/9
	Рагу из овощей	110	1,7	2,7	9,9	71	18/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,0	16,56	64	4/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		630	23,77	20,0	80,77	595,0	
полдник	Булочка творожная	60	7,4	7,9	28,0	214	2/12
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	16,4	65	6/10
итого за полдник		240	7,8	7,9	44,4	279	
Итого за день:		1335	43,07	37,0	182,07	1230	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
четверг							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	18,5	129	18/4
	Хлеб с маслом	60	3,9	7,7	23,5	181	1/13
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	122	14/10
итого за завтрак		390	11,2	15,3	62,6	432	
второй завтрак	Сок	180	1,0	0,2	20,2	74	
итого за второй завтрак		180	1,0	0,2	20,2	74	
обед	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	1,9	22	1/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,6	4,0	9,09	79	31/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	8,0	7,9	2,9	115	7/8
	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	15,1	99	3/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0,0	19,4	77	5/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		600	18,3	16,7	75,19	521	
полдник	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	6/12
	Кисло-молочный продукт - йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105	
итого за полдник		245	10,8	14,2	39,2	328	
Итого за день:		1415	41,30	46,4	197,19	1355	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 пятница							
завтрак	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	10,8	86	21/2
	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Чай	180	0,0	0,0	8,19	31,5	10/10
итого за завтрак		405	8,1	9,9	33,09	254,5	
второй завтрак	Мандарины	95	0,8	0,1	7,2	33	
итого за второй завтрак		95	0,8	0,1	7,2	33	
обед	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	54-3з-2020
	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	7,5	78	14/2
	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	29,7	331	4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	16,4	65	6/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
итого за обед		620	24,2	21,1	81,50	609,40	
полдник	Омлет запечённый или паровой	100	9,8	13,1	1,8	164	2/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
	Хлеб сельский	25	2,5	0,3	13,4	65	
итого за полдник		305	15,0	16,0	27,2	309,0	
Итого за день:		1425	48,1	47,1	148,99	1205,5	
<u>Среднее значение за период:</u>		1391	43,82	40,358	188,10	1257,4	