

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

Утверждаю
Заведующий
МКДОУ д/с «Теремок»
пгт Пижанка
Кировской области



 И.В.Бусыгина
«20» декабря 2023 г.

Двухнедельное (десятидневное) меню
МКДОУ д/с «Теремок» пгт Пижанка Кировской области.

Возрастная категория: 3 - 6 лет

Сезон осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
понедельник							
завтрак	Суп молочный с лапшой.	180	3,1	3,3	11,1	85	21/2
	Батон с маслом.	60	3,9	7,7	23,6	181	1/13
	Чай с лимоном.	180	0,1	-	8,2	32	11/10
итого за завтрак		420	7,1	11,0	42,9	298	
второй завтрак	Сок.	180	1,0	-	23,4	74	
итого за второй завтрак		180	1,0	-	23,4	74	
обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком. растительным маслом.	50	0,8	3,3	6,0	53	4/1
	Борщ со сметаной.	180	1,6	3,9	9,2	72	2/2
	Рыба отварная.	70	11,8	0,6	-	52	1/7
	Картофельное пюре.	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Компот из яблок и кураги	180	0,3	-	17,3	64	1/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		660	21,5	11,9	80,2	490	
полдник	Сырники из творога.	80	13,7	7,6	16,6	189	6/5
	Соус молочный сладкий.	30	0,7	1,4	4,5	33	2/11
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	6/10
итого за полдник		290	14,8	9,0	39,0	287	
Итого за день:		1550	44,4	31,9	185,5	1149	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 вторник							
завтрак	Каша молочная ассорти(рис-пшено) с маслом сливочным.	150	3,7	4,4	19,8	132	16/4
	Батон с маслом и сыром.	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
итого за завтрак		375	11,4	13,6	45,9	349	
второй завтрак	Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	46	
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	46	
обед	Огурцы свежие порционные.	50	-	-	2,0	8	
	Суп картофельный с крупой	180	2,4	4,0	16,5	105	16/2
	Котлеты из мяса говядины паровые.	70	10,0	9,7	4,5	146	14/8
	Капуста тушеная.	130	3,0	2,5	15,0	81	8/3
	Компот из чернослива и изюма.	180	0,6	-	21,3	77	5/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		660	20,3	16,6	87,6	549	
полдник	ватрушка с творогом.	65	8,5	8,1	27,0	212	5/12
	Чай.	180	-	-	10,9	31	10/10
итого за полдник		245	8,5	8,1	37,9	243	
Итого за день:		1380	40,6	38,7	181,20	1183	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
среда							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным.	150	4,8	5,6	21,9	151	8/4
	Батон с маслом и яйцом.	55	4,9	6,2	14,3	133	2/13
	Какао с молоком.	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
итого за завтрак		385	13,2	14,9	58,3	405	
второй завтрак	Сок.	180	1,0	0,2	20,2	74	
итого за второй завтрак		180	1,0	0,2	20,2	74	
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом.	50	0,5	5,0	2,3	54	15/1
	Суп картофельный с бобовыми.	180	3,8	3,6	16,7	106	17/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые).	180	11,3	11,6	11,5	190	31/8
	Компот из яблок и изюма.	180	0,3	-	17,4	64	2/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		640	20,2	20,6	76,2	546	
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками.	70	4,1	3,5	43,7	275	17/5
	Продукт кисло-молочный «Йогурт».	180	5,2	5,8	8,5	105	
итого за полдник		250	9,3	9,3	52,2	380	
Итого за день:		1455	43,7	45,0	206,9	1405	

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	25,3	146	14/4
	Батон с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	3/13
	Чай с лимоном.	180	0,1	-	8,2	32	11/10
итого за завтрак		370	9,5	6,8	47,6	282	
второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	108	
итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	108	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом.	50	0,4	4,9	1,6	50	14/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48	6/2
	Тефтели рыбные в соусе.	80	6,8	3,7	6,9	87	11/7
	Каша рисовая рассыпчатая.	130	3,2	2,9	33,5	171	45/3
	Компот из яблок и чернослива.	180	0,3	-	17,2	63	3/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		670	16,3	14,2	94,2	551	
полдник	Сдоба обыкновенная.	60	5,3	3,9	33,8	188	8/12
	Яйцо отварное.	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
итого за полдник		280	13,1	11,1	46,1	331	
Итого за день:		1420	40,4	32,6	208,9	1272	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
пятница							
завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	150	4,0	3,8	21,4	133	5/4
	Батон с маслом.	60	3,9	7,7	23,5	181	1/13
	Чай.	180	-	-	8,2	31	10/10
итого за завтрак		390	7,9	11,5	53,1	345	
второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46	
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	46	
обед	Помидоры свежие порционные.	50	-	-	2,0	14	
	Гренки.	30	2,6	0,3	17,0	79	34/2
	Суп молочный с овощами.	180	3,6	4,1	12,3	97	23/2
	Гуляш из отварного мяса говядины.	70	10,3	11,0	2,6	150	12/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	14,9	65	6/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		690	25,8	19,1	106,7	700	
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:		1410	46,7	46,3	253,90	1265	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
понедельник							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150	5,4	5,0	25,2	155	2/4
	Батон с сыром.	40	4,9	2,9	14,1	141	3/13
	Чай с лимоном.	180	0,1	-	8,2	32	11/10
итого за завтрак		370	10,4	7,9	47,5	328	
второй завтрак	Сок.	180	1,0	0,2	20,2	74	
	Печенье.	40	3,0	0,9	26,8	172	
итого за второй завтрак		220	4,0	1,1	47,0	246	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом.	50	0,8	3,3	5,9	52	5/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками и сметаной.	180	4,6	11,1	13,8	169	15/2
	Плов из мяса говядины.	200	14,8	16,5	36,7	349	4/8
	Компот из яблок и кураги.	180	0,3	-	17,3	64	1/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		660	24,8	31,30	102	766	
полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом.	70	4,1	3,5	43,7	215	17/12
	Какао с молоком.	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
итого за полдник		250	7,6	6,6	65,8	336	
Итого за день:		1500	46,8	46,90	262,3	1676	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
вторник							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис- кукуруза) с маслом сливочным.	150	3,4	4,2	20,3	131	17/4
	Батон с маслом и сыром.	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
итого за завтрак		375	11,1	13,4	46,4	348	
второй завтрак	Апельсины.	100	1,8	-	16,8	76	
итого за второй завтрак		100	1,8	-	16,8	76	
обед	Помидоры свежие порционные.	50	-	-	2,0	14	
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	180	1,6	1,0	11,0	57	18/2
	Биточки из мяса говядины с рисом паровые.	70	10,2	10,2	4,3	149	15/8
	Свекла тушёная.	130	1,7	8,4	16,7	138	17/3
	Компот из яблок и чернослива.	180	0,3	-	17,2	63	3/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		660	18,1	20,0	79,5	553	
полдник	Омлет запечённый.	100	9,8	13,1	1,7	164	2/6
	Чай.	180	-	-	8,2	31	10/10
итого за полдник		280	9,8	13,1	9,9	195	
Итого за день:		1415	40,8	46,5	152,6	1172	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
среда							
завтрак	Суп молочный с лапшой.	180	3,1	3,3	11,1	85	21/2
	Батон с маслом.	60	3,9	7,7	23,6	181	1/13
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	17,9	65	6/10
итого за завтрак		420	7,4	11,0	52,6	331	
второй завтрак	Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	46	
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	46	
обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом.	50	0,4	4,9	1,6	50	14/1
	Суп картофельный с рыбой.	180	6,5	3,7	12,9	107	19/2
	Мясо кур отварное в соусе.	70	8,5	9,2	1,6	123	2/9
	Рагу из овощей.	130	2,0	3,2	13,9	84	18/3
	Компот из кураги и изюма.	180	0,3	-	17,3	64	4/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		660	22,0	21,4	75,6	560	
полдник	Вареники ленивые.	100	15,7	11,4	17,1	235	5/5
	Чай с молоком.	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
итого за полдник		280	17,0	12,7	27,2	290	
Итого за день:		1460	46,8	45,5	165,2	1227	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
четверг							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным.	150	4,5	4,4	32,8	186	7/4
	Батон с сыром.	40	4,9	2,9	14,1	104	3/13
	Какао с молоком.	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
итого за завтрак		370	12,9	10,4	69,0	411	
второй завтрак	Сок.	180	1,0	0,2	20,2	74	
	Вафли.	20	1,1	1,3	7,0	42,2	
итого за второй завтрак		200	2,1	1,5	27,2	116,2	
обед	Горошек зеленый.	50	1,5	1,9	5,6	36	1/1
	Суп крестьянский с крупой, сметаной.	180	1,6	3,9	10,6	79	31/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины.	70	11,2	11,1	4,2	161	7/8
	Картофельное пюре.	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Компот из чернослива и изюма.	180	0,6	-	21,3	77	5/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		660	21,9	21,0	89,4	602	
полдник	Ватрушка со сметаной.	65	5,6	8,4	32,0	233	6/12
	Кисло-молочный продукт - йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105	
итого за полдник		245	10,8	14,2	40,5	338	
Итого за день:		1475	47,7	47,1	226,1	1467,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
пятница							
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным.	150	4,9	4,5	24,4	154	11/4
	Батон с маслом.	60	3,9	7,7	23,6	181	1/13
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
итого за завтрак		390	11,5	14,8	60,0	415	
второй завтрак	Мандарины.	50	0,5	-	4,2	19	
итого за второй завтрак		50	0,5	-	4,2	19	
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом.	50	0,5	2,3	2,3	54	15/1
	Суп-лапша на курином бульоне.	180	1,7	2,5	10,8	70	20/2
	Рыба тушёная с овощами.	80	7,8	4,2	4,0	81	4/7
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,5	5,9	39,6	217	44/3
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	17,9	65	6/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		670	22,2	15,3	102,9	619	
полдник	Запеканка из творога с изюмом.	100	16,2	9,6	17,5	220	11/5
	Чай.	180	-	-	8,2	31	10/10
итого за полдник		280	16,2	9,6	25,7	251	
Итого за день:		1390	50,4	39,7	192,80	1304	
Среднее значение за период:		1445,50	44,83	42,02	203,54	1312,42	