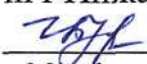


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» ПГТ ПИЖАНКА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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 3 - 6 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	-	23,4	74	
Итого за второй завтрак		180	1,0	-	23,4	74	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,4	0,0	1,6	8,4	54-23-2020
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,6	14,3	105	17/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,0	9,7	4,5	146	14/8
	Тушёная капуста	130	3,0	2,5	11,8	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		670	22,5	16,4	75,5	533,4	
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:		1715	40,6	34,9	184,3	1187,4	

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	100	0,4	0,4	10,0	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,0	44	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,5	5,0	1,8	54	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	130	3,2	2,9	32,2	171	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	670	20,6	23,3	99,2	687	
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:		1425	37,0	39,7	186,89	1249,50	

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	60	0,6	0,2	2,2	12,8	54-3з-2020
	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	7,5	78	14/2
	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	8,8	3,3	154	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	32,8	217	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		670	25,07	20,2	89,30	654,80	
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	10,50	37,3	302,0	
Итого за день:		1500	53,27	41,4	200,6	1387,80	

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	47,2	338	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,0	22,4	95,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,0	22,4	95,6	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,4	0,0	1,6	8,4	54-23-2020 6/2
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,4	2,3	5,9	50	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,7	4,2	3,3	81	4/7
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	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		680	17,37	10,7	71,8	448,4	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,4	42,4	214	17-2/12
	Продукт кисло-молочный – йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105	
Итого за полдник		250	9,4	9,2	50,9	319	
Итого за день:		1405	39,07	31,7	192,30	1201	

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	100	0,4	0,3	10,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед	Салат из отварной свёклы с яблоками и растительным маслом	60	0,7	5,0	7,0	74	24/1
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,2	16,11	79	34/2
	Суп молочный с овощами	180	3,6	4,1	12,3	97	23/2
	Кнели мясные паровые	70	11,6	11,4	4,1	165	27/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	28,1	163	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		700	28,3	24,6	110,91	771	
Полдник	Пряники	60	3,6	2,7	4,5	222	13/10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80	
Итого за полдник		240	6,3	5,3	16,6	302	
Итого за день:		1430	43,4	42,3	201,3	1517,5	

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	431,50	
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	60	0,4	0,0	1,6	8,4	54-23-2020
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	107	19/2
	Бифштекс рубленый паровой	70	15,6	15,2	0,26	201	13/8
	Гарнир овощной сборный	130	3,4	3,4	14,4	102	36/3
	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		670	31,10	22,9	71,26	611,4	
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:		1530	62,0	52,2	189,85	1462,90	

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	100	1,8	0,0	16,8	76	
Итого за второй завтрак		100	1,8	0,0	16,8	76	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,5	5,0	1,8	54	15/1
	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	7,7	73	2/2
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,6	1,4	5,6	74	9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	32,2	171	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		690	20,63	15,04	92,55	585	
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:		1395	45,53	41,89	237,85	1159	

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	100	0,4	0,4	10,0	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,0	44	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,33	4,9	1,2	50	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	
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	16,5	15,7	0,1	207	34/2 1/9
	Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,7	84	
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,0	16,56	64	18/3 4/10
	Хлеб сельский	50	4,9	0,6	26,8	129	
Итого за обед		690	28,89	26,91	83,-7	687	
Полдник	Булочка творожная	60	7,4	7,9	28	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:		1400	48,19	43,91	184,97	1324	

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	50	1,6	1,9	3,2	36	10/3
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,6	4,0	9,09	79	31/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,2	11,1	4,0	161	7/8
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	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		660	22,6	21,2	80,39	599	
Полдник	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	233	6/12
	Кисло-молочный продукт - йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105	
Итого за полдник		245	10,8	14,2	39,2	338	
Итого за день:		1475	45,6	50,9	202,39	1443	

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	254,50	
Второй завтрак	Мандарины	100	0,9	0,1	7,6	35	
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,1	7,6	35	
Обед	Помидор в нарезке	60	0,6	0,2	2,2	12,8	54-3з-2020
	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	7,5	78	14/2
	Плов из мяса кур	200	19,1	17,4	33,0	368	3/9
	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		670	26,44	22,9	84,9	652,8	
Полдник	Омлет запечённый или паровой	100	9,8	13,1	1,8	164	2/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80	13/10
	Хлеб сельский	25	2,5	0,3	13,4	65	
Итого за полдник		305	15,0	16,0	27,3	309	
Итого за день:		1480	50,4	48,9	152,95	1251,30	
Среднее значение за период:		1475,50	46,51	42,78	193,34	1318,34	