


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

Утверждаю
Заведующий
МКДОУ д/с «Теремок»
пгт Пижанка


И.В. Бусыгина
«22» февраля 2024 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 слив.	150	4,0	3,8	21,4	133	5/4
	Батон с маслом и сыром.	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	14,9	65	6/10
итого за завтрак		375	9,4	10,4	50,4	335	
второй завтрак	Сок.	180	1,0	-	23,4	74	
итого за второй завтрак		180	1,0	-	23,4	74	
обед	Огурцы свежие порционные.	30	-	-	1,2	5	
	Суп картофельный с бобовыми.	180	3,8	3,6	16,7	106	17/2
	Биточки из мяса говядины паровые	60	8,5	8,3	3,9	125	14/8
	Тушёная капуста.	110	2,5	2,1	12,7	69	8/3
	Компот из свежих яблок и кураги	180	0,3	-	17,3	64	1/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		610	19,4	14,4	80,1	501	
полдник	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27,0	212	5/12
	Чай с лимоном	180	0,1	-	8,2	27	11/10
итого за полдник		245	8,6	8,1	35,2	239	
Итого за день:		1410	38,4	32,9	189,1	1149	

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	11,1	85	21/2
	Батон с маслом, яйцом.	55	4,9	6,2	14,3	133	2/13
	чай.	180	-	-	8,2	31	10/10
итого за завтрак		415	8,0	9,5	33,6	249	
второй завтрак	Яблоки.	95	0,4	0,4	9,3	44	
итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,3	44	
обед	Салат из свежих помидор с раст. маслом.	30	0,3	3,0	1,4	32	15/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками.	180	4,6	11,1	13,8	169	15/2
	Тефтели рыбные в соусе.	60	5,1	3,1	5,2	65	11/7
	Рисовая рассыпчатая каша.	110	2,7	2,5	28,3	145	45/3
	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		610	17,6	20,1	98,3	620	
полдник	Сдоба обыкновенная.	60	5,3	3,9	33,8	188	8/12
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
итого за полдник		240	8,0	6,5	45,8	268	
Итого за день:		1360	34,0	36,5	187,0	1181	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис-пшено) с маслом сливочным.	150	3,7	4,4	19,8	132	16/4
	Батон с сыром	40	4,9	2,9	14,0	104	3/13
	Какао с молоком.	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
итого за завтрак		370	12,1	10,4	55,9	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	Помидоры свежие порционные.	30	-	-	1,2	8	
	Суп из овощей со сметаной.	180	1,4	4,7	8,8	79	14/2
	Гуляш из мяса говядины.	60	8,9	9,4	3,2	132	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6,3	5,0	33,5	184	44/3
	Компот из яблок, изюма.	180	0,3	-	17,4	64	2/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		610	21,2	19,5	92,4	599	
полдник	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	22,1	237	17/5
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	14,9	65	6/10
итого за полдник		280	20,0	10,5	37,0	302	
Итого за день:		1440	54,3	40,6	205,5	1332	

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 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	49,5	338	
второй завтрак	Бананы	95	1,4	0,5	20,0	103	
итого за второй завтрак		95	1,4	0,5	20,0	103	
обед	Огурцы свежие порционные.	30	-	-	1,2	5	
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48	6/2
	Рыба тушеная с овощами.	60	5,8	3,1	3,0	61	4/7
	Картофельное пюре.	110	2,3	3,2	16,4	99	3/3
	Компот из свежих яблок и чернослива	180	0,3	-	17,2	63	3/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		610	14,0	9,0	72,8	408	
полдник	Пирожки печеные с повидлом из дрожжевого теста	70	4,1	3,5	43,7	215	17/12
	Продукт кисло-молочный – йогурт	180	5,2	5,8	8,5	105	
итого за полдник		250	9,3	9,3	52,2	320	
Итого за день:		1330	35,5	30,6	194,5	1169	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом слив.	150	4,5	4,4	32,8	186	7/4
	Батон с маслом.	60	3,9	7,7	23,5	181	1/13
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
итого за завтрак		390	11,1	14,7	68,3	447	
второй завтрак	Груши	95	0,4	0,3	9,8	80	
итого за второй завтрак		95	0,4	0,3	9,8	80	
обед	Салат из отварной свёклы с раст. маслом.	30	0,4	2,5	2,7	32	20/1
	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
	Кнели мясные паровые.	60	9,9	9,8	3,7	142	27/8
	Макаронны отварные	110	4,0	2,8	25,0	138	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	14,9	65	6/10
итого за обед		640	25,2	19,9	103,9	685	
полдник	Биточки манные с повидлом.	100	7,15	5,85	5,95	105,5	134/240*
	Чай.	180	-	-	6,8	31	10/10
итого за полдник		280	7,15	5,85	12,75	136,5	
Итого за день:		1405	43,85	40,75	194,75	1348,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
понедельник							
завтрак	Макароны отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,1	219	43/3
	Батон с маслом.	60	3,9	7,7	23,6	181	1/13
	Чай.	180	-	-	8,2	31	10/10
итого за завтрак		400	11,7	13,8	65,9	431	
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 свежий порционный.	30	-	-	1,2	5	
	Суп картофельный с рыбой.	180	6,5	3,7	12,9	107	19/2
	Бифштекс рубленый паровой.	60	13,4	13,1	0,2	172	13/8
	Гарнир овощной сборный.	110	3,4	3,4	17,1	103	36/3
	Компот из кураги и яблок.	180	0,3	-	17,3	64	1/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		610	27,9	20,6	77,0	583	
полдник	Суфле творожное.	100	14,7	12,1	13,9	224	19/5
	Какао с молоком.	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
итого за полдник		280	18,2	15,2	36,0	345	
Итого за день:		1470	58,8	49,8	199,1	1433	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
вторник							
завтрак	Каша молочная гречневая с маслом слив.	150	5,4	5,0	25,2	155	2/4
	Батон с маслом и сыром.	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Чай с лимоном.	180	0,1	-	8,2	27	11/10
итого за завтрак		375	10,5	11,6	47,5	319	
второй завтрак	Апельсины.	95	1,7	-	16,0	73	
итого за второй завтрак		95	1,7	-	16,0	73	
обед	Салат из свежих помидор с маслом растительным.	30	0,3	3,0	1,4	32	15/1
	Борщ со сметаной.	180	1,6	3,9	9,2	72	2/2
	Котлеты из рыбы.	60	8,2	1,2	4,8	63	13/8
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,5	28,3	145	45/3
	Соус томатный.	30	0,3	1,3	1,8	20	159/593*
	Компот из свежих 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	17,7	12,3	91,2	528	
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	42,5	39,2	239	1094	

*Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. Издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, 2010

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
среда							
завтрак	Молочно-пшённая каша со слив. маслом.	150	4,9	4,5	24,4	154	11/4
	Батон с сыром.	40	4,9	2,9	14,1	104	3/13
	Чай с молоком.	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
итого за завтрак		370	11,1	8,7	48,6	313	
второй завтрак	Яблоки.	95	0,4	0,4	9,3	87	
итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,3	87	
обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом.	30	0,2	3,0	1,0	30	14/1
	Суп-пюре из картофеля с гренками.	180	4,8	2,7	28,5	152	25/2
	Мясо кур отварное (порция, без кости).	60	14,2	13,4	0,2	178	1/9
	Рагу из овощей.	110	1,7	2,7	11,8	71	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		610	25,5	22,2	87,1	627	
полдник	Булочка творожная.	60	7,4	7,9	29,1	214	2/12
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	17,9	54	6/10
итого за полдник		240	7,8	7,9	47,0	268	
Итого за день:		1315	44,8	39,2	192,0	1295	

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) с маслом сливочным.	150	3,8	4,4	19,7	129	18/4
	Батон с маслом.	60	3,9	7,7	23,6	181	1/13
	Какао с молоком.	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
итого за завтрак		390	11,2	15,2	65,4	431	
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	3,4	22	10/3
	Суп крестьянский с крупой, сметаной.	180	1,6	3,9	10,6	79	31/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины.	50	8,0	7,9	3,0	115	7/8
	Картофельное пюре.	110	2,3	3,1	16,4	99	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		600	17,7	16,4	83,0	524	
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:		1415	40,7	46,0	209,1	1367	

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	11,1	85	21/2
	Батон с маслом и сыром.	45	5,0	6,6	14,1	137	4/13
	Чай	180	-	-	8,2	31	10/10
итого за завтрак		405	8,1	9,9	33,4	253	
второй завтрак	Мандарины.	50	0,5	-	4,2	19	
итого за второй завтрак		50	0,5	-	4,2	19	
обед	Помидоры свежие порционные.	30	-	-	1,2	8	
	Суп из овощей со сметаной.	180	1,4	4,7	8,8	79	14/2
	Плов с курицей	180	17,2	15,7	31,4	331	4/9
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	17,9	54	6/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
итого за обед		620	23,3	20,8	87,6	604	
полдник	Омлет запечённый.	100	9,8	13,1	1,7	164	2/6
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
	Хлеб сельский.	25	2,1	0,2	14,1	66	
итого за полдник		305	14,6	15,9	27,8	310	
Итого за день:		1380	46,5	46,6	153,0	1186	
Среднее значение за период:		1386,5	43,9	40,2	196,3	1255,5	