

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 3 - 6 лет**

Сезон весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>понедельник</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>9,4</b>	<b>10,4</b>	<b>50,4</b>	<b>335</b>	
Второй завтрак	Сок.	180	1,0	-	23,4	74	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>23,4</b>	<b>74</b>	
Обед	Огурцы свежие порционные	50	-	-	2,0	8	
	Суп картофельный с бобовыми.	180	3,8	3,6	16,7	106	17/2
	Биточки из мяса говядины паровые	70	10,0	9,7	4,5	146	11/2 14/8
	Тушёная капуста.	130	3,0	2,5	15,0	81	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>21,4</b>	<b>16,2</b>	<b>83,8</b>	<b>537</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>8,6</b>	<b>8,1</b>	<b>35,2</b>	<b>239</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>40,4</b>	<b>34,7</b>	<b>192,8</b>	<b>1185</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>вторник</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>8,0</b>	<b>9,5</b>	<b>33,6</b>	<b>249</b>	
Второй завтрак	Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	46	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46</b>	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом.	50	0,5	5,0	2,3	54	15/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной.	180	4,6	11,1	13,8	169	15/2
	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 чернослива и изюма.	180	0,6	-	21,3	77	5/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,0</b>	<b>23,1</b>	<b>106,1</b>	<b>690</b>	
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
		<b>240</b>	<b>8,0</b>	<b>6,5</b>	<b>45,8</b>	<b>268</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1425</b>	<b>36,4</b>	<b>39,5</b>	<b>195,3</b>	<b>1253</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>среда</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12,1</b>	<b>10,4</b>	<b>55,9</b>	<b>357</b>	
Второй завтрак	Сок.	180	1,0	0,2	20,2	74	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>74</b>	
Обед	Помидоры свежие порционные.	50	-	-	2,0	14	
	Суп из овощей со сметаной.	180	1,4	4,7	8,8	79	14/2
	Гуляш из мяса говядины.	70	10,4	11,0	3,8	154	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,5	5,9	39,6	217	44/3
	Компот из яблок, изюма.	180	0,3	-	17,4	64	2/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>23,9</b>	<b>22,0</b>	<b>99,9</b>	<b>660</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,0</b>	<b>10,5</b>	<b>37,0</b>	<b>302</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1490</b>	<b>52,0</b>	<b>43,1</b>	<b>213,0</b>	<b>1393</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>10,8</b>	<b>11,8</b>	<b>49,5</b>	<b>338</b>	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	108	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>108</b>	
Обед	Огурцы свежие порционные.	50	-	-	2,0	8	6/2 4/7 3/3 3/10
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48	
	Рыба тушеная с овощами.	80	7,8	4,2	4,0	81	
	Картофельное пюре.	130	2,7	3,7	19,4	117	
	Компот из свежих яблок и чернослива	180	0,3	-	17,2	63	
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>16,4</b>	<b>10,6</b>	<b>77,6</b>	<b>449</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>9,3</b>	<b>52,2</b>	<b>320</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1395</b>	<b>38,0</b>	<b>32,2</b>	<b>200,3</b>	<b>1215</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>пятница</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>11,1</b>	<b>14,7</b>	<b>68,3</b>	<b>447</b>	
Второй завтрак	Груши	100	0,4	0,3	10,3	84	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>84</b>	
Обед	Салат из отварной свёклы с яблоками, раст. маслом.	50	0,7	5,0	8,2	74	24/1
	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.	70	11,6	11,4	4,3	166	27/8
	Макаронны 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,8</b>	<b>24,5</b>	<b>114,6</b>	<b>776</b>	
Полдник	Биточки манные с повидлом	100	7,15	5,85	5,95	105,5	134/240*
	Чай.	180	-	-	6,8	31	10/10
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,15</b>	<b>5,85</b>	<b>12,75</b>	<b>136,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>46,45</b>	<b>45,35</b>	<b>205,95</b>	<b>1443,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>понедельник</b>							
Завтрак	Макаронные изделия 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>13,8</b>	<b>65,9</b>	<b>431</b>	
Второй завтрак	Сок.	180	1,0	0,2	20,2	74	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>74</b>	
Обед	Огурец свежий порционный.	50	-	-	2,0	8	32/1
	Суп картофельный с рыбой.	180	6,5	3,7	12,9	107	19/2
	Бифштекс рубленый паровой.	70	15,6	15,2	0,3	201	13/8
	Гарнир овощной сборный	130	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>30,1</b>	<b>22,7</b>	<b>77,9</b>	<b>615</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>36,0</b>	<b>345</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>61,0</b>	<b>51,9</b>	<b>200</b>	<b>1465</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>вторник</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>10,5</b>	<b>11,6</b>	<b>47,5</b>	<b>319</b>	
Второй завтрак	Апельсины.	100	1,8	-	16,8	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>76</b>	
Обед	Салат из свежих помидор с раст. маслом.	50	0,5	5,0	2,3	54	15/1
	Борщ со сметаной.	180	1,6	3,9	9,2	72	2/2
	Котлеты из рыбы.	70	9,6	1,4	5,6	74	13/8
	Каша рисовая рассыпчатая.	130	3,2	2,9	33,5	171	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>19,8</b>	<b>14,9</b>	<b>98,1</b>	<b>587</b>	
Полдник	Печенье.	50	7,4	10,0	76,2	74	
	Молоко кипяченое.	180	5,2	5,3	8,1	100	
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>12,6</b>	<b>15,3</b>	<b>84,3</b>	<b>174</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1395</b>	<b>44,7</b>	<b>41,8</b>	<b>246,7</b>	<b>1156</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>среда</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>11,1</b>	<b>8,7</b>	<b>48,6</b>	<b>313</b>	
Второй завтрак	Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	92	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>92</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом.	50	0,4	4,9	1,6	50	14/1
	Суп-пюре из картофеля с гренками.	180	4,8	2,7	28,5	152	25/2
	Мясо кур отварное (порция, без кости).	70	16,6	15,6	0,2	208	1/9
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>24,1</b>	<b>26,4</b>	<b>61,5</b>	<b>558</b>	
Полдник	Булочка творожная.	60	7,4	7,9	29,1	214	2/12
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	17,9	54	6/10
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>7,8</b>	<b>4,9</b>	<b>47,0</b>	<b>268</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>43,4</b>	<b>43,4</b>	<b>166,9</b>	<b>1231</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>четверг</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>11,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65,4</b>	<b>431</b>	
Второй завтрак	Сок.	180	1,0	0,2	20,2	74	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>74</b>	
Обед	Горошек зеленый.	50	1,5	1,9	5,6	36	10/3
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>21,9</b>	<b>21,0</b>	<b>89,4</b>	<b>602</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>10,8</b>	<b>14,2</b>	<b>40,5</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1475</b>	<b>44,9</b>	<b>50,6</b>	<b>215,5</b>	<b>1445</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5 пятница</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>33,4</b>	<b>253</b>	
Второй завтрак	Мандарины.	50	0,5	-	4,2	19	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>4,2</b>	<b>19</b>	
Обед	Помидоры свежие порционные.	50	-	-	2,0	14	
	Суп из овощей со сметаной.	180	1,4	4,7	8,8	79	14/2
	Плов из мяса кур.	200	19,1	17,5	34,9	368	3/9
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	-	17,9	54	6/10
	Хлеб сельский.	50	4,3	0,4	28,3	132	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>25,2</b>	<b>22,6</b>	<b>91,9</b>	<b>647</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>305</b>	<b>14,6</b>	<b>15,9</b>	<b>27,8</b>	<b>310</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>48,4</b>	<b>48,4</b>	<b>157,3</b>	<b>1229</b>	
<b><u>Среднее значение за период;</u></b>		<b>1436</b>	<b>45,6</b>	<b>42,6</b>	<b>199,4</b>	<b>1301,6</b>	