



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №11 «Теремок»
Е.Н. Шабашова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
392	Каша рисовая с изюмом	200/10	3,37	6,33	31,60	136,61	38,25	0,43	0,01	0,04	0,10
943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/6,7	3,12	7,18	9,81	117,99	72,68	0,30	0,02	0,02	0,11
	ИТОГО:		6,64	13,51	51,91	275,60	115,43	1,03	0,03	0,06	0,21
2 завтрак											
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	ИТОГО:		0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
Обед											
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	3,93	18,84	120,87	24,11	1,60	0,16	0,05	5,94
608	Мясо тушеное с овощами	220	8,97	7,21	8,21	135,21	13,90	1,01	0,05	0,07	0,00
	Сок в ассортименте	180	0,75	0	17,55	70,50	12,00	0,30	0,02	0,02	3,00
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		19,64	18,35	84,02	556,68	116,41	5,20	0,36	0,24	20,94
Полдник											
1120	Пирожки с повидл.	70	3,90	1,50	28,90	153,12	9,57	0,66	0,04	0,04	0,02
965	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95
	ИТОГО:		8,25	5,25	36,10	234,12	189,57	0,81	0,10	0,27	1,97
	ВСЕГО за 1 день:		34,68	37,11	190,03	1135,40	428,91	7,19	0,50	0,59	24,47
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
469	Суп молочный с пшеном	180	15,84	3,78	12,78	151,20	102,00	0,48	0,05	0,22	0,30
965	Чай с сахаром	180	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95
	Бутерброд с маслом	20/5									
	ИТОГО:		20,19	7,53	19,98	232,20	282,00	0,63	0,11	0,45	2,25
2 завтрак											
966	Кефир	180	4,35	3,75	6,00	79,50	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
	печенье	40									
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	79,50	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
Обед											
170	Свекольник, со сметаной	200/5	1,80	1,98	9,73	64,80	41,40	0,90	0,04	0,05	7,74
511	Шницель рыбный натуральный	70	9,63	8,86	4,00	78,41	25,55	0,60	0,05	0,04	0,76
694	Каша пшеничная	150	2,10	0,80	14,70	75,00	27,00	0,70	0,10	0,07	3,70
874	Компот из смеси сухофруктов	180	0,15	0,00	24,45	99,00	13,50	0,45	0,00	0,00	0,00

	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		16,67	12,10	76,40	430,81	116,85	3,74	0,24	0,18	12,20
Полдник											
14-АП	Запеканка из творога со сметаной	100/10	5,84	6,94	5,66	128,44	46,07	1,24	0,03	0,06	15,70
943	Чай с молоком	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	ИТОГО:		7,72	12,18	43,97	312,31	63,75	1,92	0,06	0,09	17,05
	ВСЕГО за 2 день:		48,93	35,56	146,35	1054,82	642,60	6,44	0,47	0,98	32,55
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
236	Суп молочный с «Геркулесом»	180	3,04	3,75	9,16	77,80	87,40	0,19	0,06	0,11	0,49
959	Какао с молоком	180	2,64	2,79	19,12	108,90	91,54	0,42	0,03	0,11	0,98
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,12	7,18	9,81	117,99	72,68	0,30	0,02	0,02	0,11
	ИТОГО:		26,48	26,50	23,07	416,99	175,68	4,24	0,14	0,56	6,37
2 завтрак											
966	Яблоко	75	4,35	3,75	6,30	81,00	186,00	0,15	0,03	0,20	0,45
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,30	81,00	186,00	0,15	0,03	0,20	0,45
Обед											
	Салат из свеклы	60	0,55	1,83	3,12	31,88	13,24	0,50	0,00	0,01	3,04
200	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	3,58	4,05	11,65	110,72	14,00	0,84	0,10	0,06	8,64
646	Печень по строгановски	70	11,15	14,43	17,74	233,41	10,30	1,36	0,07	0,11	1,20
	Картофельное пюре	150									
	Сок в ассортименте	180	0,75	0	17,55	70,50	12,00	0,30	0,02	0,02	3,00
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		19,02	20,77	73,58	560,11	58,94	4,09	0,24	0,22	15,88
Полдник											
	Салат из кваш. капусты	60	0,44	0,04	1,40	8,00	4,00	0,32	0,00	0,01	6,00
438	Омлет натуральный	80	7,29	9,20	1,36	117,60	76,50	2,36	0,06	0,43	0,26
943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		6,97	6,66	53,57	291,40	189,44	0,93	0,12	0,25	2,82
	ВСЕГО за 3 день:		56,82	57,68	156,52	1349,50	610,06	9,41	0,53	1,23	25,52
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
236	Суп молочный с гречневой крупой	180	3,54	3,59	11,98	89,53	85,30	0,78	0,07	0,12	0,49
943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,60	7,41	9,85	113,70	6,40	0,24	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		5,29	11,00	32,33	224,23	96,20	1,32	0,09	0,13	0,49
2 завтрак											
966	Яблоко	75	4,35	3,75	6,00	79,50	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	79,50	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
Обед											
4-АП	Салат из квашеной капусты	60	1,62	4,05	11,37	83,21	33,09	1,04	0,04	0,04	4,73
1	Борщ с капустой	200	4	5	6	7	8	9	10	11	12
608	Плов из птицы	220	8,97	7,21	8,21	135,21	13,90	1,01	0,05	0,07	0,00
	Компот из сухофруктов	180	2,00	3,30	9,20	75,00	58,00	0,80	0,03	0,03	17,00
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		15,73	15,17	69,03	489,52	123,39	4,54	0,19	0,16	21,73

<i>Полдник</i>											
1098	Салат из зеленого горошка с луком	60	7,14	3,84	22,50	153,60	39,00	0,48	0,05	0,08	0,0
965	Рыба тушеная с овощами	70	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,9
847	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,3
	Хлеб пшеничный	20									
	ИТОГО:		11,64	7,59	47,70	303,60	226,50	0,78	0,12	0,33	3,3
	ВСЕГО за 4 день:		37,01	37,51	155,06	1096,85	626,09	6,79	0,45	0,88	26,5
<i>5 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
356	Салат из квашеной капусты	40	3,78	5,17	17,64	133,56	39,06	1,13	0,08	0,11	5,8
	омлет	80									
943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,0
3	Бутиерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,12	7,18	9,81	117,99	72,68	0,30	0,02	0,02	0,1
	ИТОГО:		7,05	12,35	37,95	272,55	116,24	1,73	0,10	0,13	5,9
<i>2 завтрак</i>											
847	кефир	180	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,3
	ИТОГО:		0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,3
<i>Обед</i>											
56	Салат из свеклы	60	0,36	2,00	1,04	24,40	9,20	0,24	0,01	0,01	2,2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,98	2,05	14,38	87,25	11,65	0,65	0,07	0,04	5,9
486	капуста тушеная с мясом	220	10,82	6,12	5,09	117,00	40,64	0,74	0,08	0,08	2,6
874	Компот из смеси сухофруктов	180	0,15	0,00	24,45	99,00	13,50	0,45	0,00	0,00	0,0
	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,0
	Хлеб ржаной	37	1,52	0,16	9,72						
	ИТОГО:		17,35	13,79	75,39	502,60	101,59	3,39	0,24	0,14	10,7
<i>Полдник</i>											
626	Ватрушка с творогом	70	7,31	8,22	11,50	149,00	13,28	1,46	0,10	0,09	2,2
966	Молоко кипячен	180	4,35	3,75	6,30	81,00	186,00	0,15	0,03	0,20	0,4
	Яблоко	75	1,14	0,12	7,29	35,70	3,00	0,17	0,02	0,01	0,0
	ИТОГО:		12,80	12,09	25,09	265,70	202,28	1,78	0,15	0,30	2,7
	ВСЕГО за 5 день:		37,35	38,23	156,43	1109,85	427,61	7,05	0,50	0,59	20,7
<i>6 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
	Вермишель отварная с сыром	200/10	0,44	0,04	1,40	8,00	4,00	0,32	0,00	0,01	6,0
681											
951	Кофе на молоке сгущенном	180	1,05	1,50	16,80	57,00	25,50	0,00	0,02	0,06	0,0
1	Бутиерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	5,68	0,23	0,02	0,01	0,0
	ИТОГО:		11,04	19,58	53,50	368,66	48,00	2,46	0,10	0,12	6,0
<i>2 завтрак</i>											
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,3
	ИТОГО:		0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,3
<i>Обед</i>											
81	Салат из свеклы	60	0,56	1,96	0,60	30,40	20,40	0,48	0,01	0,01	5,4
213	Борш с капустой	200	2,62	3,51	13,45	111,02	14,55	0,68	0,05	0,03	4,1
588	Мясо духовое	220	9,85	5,65	15,95	153,50	30,50	1,80	0,12	0,14	5,6
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,03	0,00	18,57	70,65	4,80	0,14	0,00	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,0
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,0

	ИТОГО:		16,05	11,58	72,09	479,17	79,65	4,19	0,23	0,21	16,0
<i>Полдник</i>											
236	Морковь тушенная с рисом и изюмом	150	2,70	2,85	10,95	81,00	87,00	0,15	0,03	0,11	0,41
965	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95
	булочка	60	2,16	2,29	19,66	108,68	7,28	0,24	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,35	9,01	45,10	306,38	277,28	0,71	0,14	0,36	2,40
	ВСЕГО за 6 день:		37,54	40,17	188,52	1222,21	411,93	7,47	0,48	0,71	25,0
7 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
627	Суп молочный с пшеном	180	11,22	10,81	24,47	141,11	15,58	1,77	0,07	0,07	0,28
943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
3	Бутиерброд с маслом	20/5	3,12	7,18	9,81	117,99	72,68	0,30	0,02	0,02	0,11
	ИТОГО:		14,49	17,99	44,78	280,10	92,76	2,37	0,09	0,09	0,39
<i>2 завтрак</i>											
966	кефир	180	4,35	3,75	6,30	81,00	186,00	0,15	0,03	0,20	0,45
	печенье	40									
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,30	81,00	186,00	0,15	0,03	0,20	0,45
<i>Обед</i>											
	Салат из кваш капусты	60	0,55	1,83	3,12	31,88	13,24	0,50	0,00	0,01	3,04
193	Суп картофельный с клецками	200	1,44	1,80	2,70	34,20	39,60	0,54	0,02	0,04	9,00
510	Биточек рыбный	70	8,80	4,12	10,48	103,43	44,93	0,84	0,07	0,09	0,28
694	Каша гречневая	150	2,10	0,80	14,70	75,00	27,00	0,70	0,10	0,07	3,70
	Сок в ассортименте	180	0,75	0	17,55	70,50	12,00	0,30	0,02	0,02	3,00
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		16,63	9,01	72,07	428,61	146,17	3,97	0,26	0,25	19,02
<i>Полдник</i>											
463	Запеканка творожная со смет	100/10	7,74	6,90	11,28	139,20	69,60	0,48	0,04	0,13	0,42
966	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,00	79,50	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
847	яблоко	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	ИТОГО:		12,24	10,65	35,28	287,70	257,10	0,78	0,11	0,41	2,82
	ВСЕГО за 7 день:		47,71	41,40	158,43	1077,41	682,03	7,27	0,49	0,95	22,68
8 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
50	Салат из зеленого горошка	60	0,80	3,60	3,40	48,79	16,40	0,28	0,01	0,01	2,80
424	Омлет	80	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
1	Бутиерброд с маслом и сыром	20/5/8	1,58	5,24	9,81	93,87	5,68	0,23	0,02	0,01	0,00
<i>2 завтрак</i>											
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	ИТОГО:		0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
<i>Обед</i>											
56			0,36	2,00	1,04	24,40	9,20	0,24	0,01	0,01	2,20
209	Суп рыбный , ,	200	4,19	4,10	10,59	98,03	14,79	1,48	0,09	0,04	7,85
624	Запеканка картофельная с печенью	200	12,91	12,65	0,42	127,91	23,56	1,67	0,03	0,09	0,02
318	Икра свекольная	60	1,56	4,68	12,84	90,80	34,80	1,92	0,04	0,06	1,44
874	Компот из смеси сухофруктов	180	0,15	0,00	24,45	79,00	13,50	0,45	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		22,16	23,89	72,86	533,74	105,25	6,85	0,22	0,22	11,51
<i>Полдник</i>											

1103	булочка	60	5,29	3,43	33,81	205,55	9,58	0,56	0,07	0,07	0,00
965	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95
	ИТОГО:		9,64	7,18	41,01	286,55	189,58	0,71	0,13	0,30	1,95
	ВСЕГО за 8 день:		39,38	43,61	155,03	1103,76	346,81	9,45	0,42	0,74	16,91
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
239	Каша молочная «Дружба»	180	2,86	3,76	9,74	80,10	69,51	0,17	0,03	0,08	0,39
943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,60	7,41	9,85	113,70	6,40	0,24	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		4,61	11,17	30,09	214,80	80,41	0,71	0,05	0,09	0,39
2 завтрак											
	Сок в ассортименте	180	0,75	0	17,55	70,50	12,00	0,30	0,02	0,02	3,00
	ИТОГО:		0,75	0	17,55	70,50	12,00	0,30	0,02	0,02	3,00
Обед											
	Салат из квашеной капусты	60	0,33	0,03	1,05	6,00	3,00	0,24	0,00	0,01	4,50
204	Свекольник со сметаной	200	1,41	1,74	12,62	66,08	10,04	0,66	0,06	0,03	5,28
668	Рагу овощное с мясом птицы	220	10,92	11,02	10,19	128,44	24,10	0,92	0,05	0,09	0,10
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,15	0,15	16,73	82,50	9,00	0,60	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,08	18,80	76,83	505,82	101,14	4,47	0,24	0,21	19,48
Полдник											
423	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150/10	2,09	2,77	11,32	129,00	47,20	0,43	0,04	0,08	0,11
966	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,30	81,00	186,00	0,15	0,03	0,20	0,45
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	ИТОГО:		6,59	6,52	35,62	279,00	240,70	0,73	0,08	0,30	1,91
	ВСЕГО за 9 день:		30,03	36,49	160,09	1070,12	434,25	6,21	0,39	0,62	24,78
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
236	Суп молочный с манной крупой	180	3,06	3,26	11,16	79,54	84,75	0,23	0,03	0,10	0,49
959	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	88,90	91,54	0,42	0,03	0,11	0,98
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/6	1,60	7,41	9,85	113,70	6,40	0,24	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		7,30	13,46	40,13	282,14	182,69	0,89	0,08	0,22	1,47
2 завтрак											
966	Кефир	180	4,35	3,75	6,00	79,50	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
	печенье	40									
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	79,50	180,00	0,15	0,06	0,26	1,05
Обед											
	Огурец квашеный	30	0,24	0,03	0,51	3,90	6,90	0,18	0,01	0,01	1,50
197	Рассольник Петербургский	200	1,53	3,66	14,54	80,13	11,27	0,65	0,06	0,04	5,87
614	Котлета из говядины	70	7,93	10,27	8,49	159,59	20,53	1,03	0,06	0,08	3,08
681	Капуста тушеная	150	3,62	3,95	17,58	122,56	6,68	1,91	0,09	0,05	0,00
	Сок в ассортименте	180	0,75	0	17,55	70,50	12,00	0,30	0,02	0,02	3,00
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37	1,47	0,30	13,80	66,00	5,40	0,87	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		17,06	18,37	82,19	550,28	66,78	5,16	0,29	0,22	13,45
Полдник											
126	Салат из свеклы	60	2,30	6,80	11,70	119,00	39,00	6,60	0,03	0,03	6,60
с 109 ⁸	омлет	80	8,25	2,96	3,44	69,72	70,70	0,51	0,03	0,07	0,55

943	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00	4,50	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
847	Фрукты свежие	75	0,15	0,00	18,00	69,00	7,50	0,15	0,01	0,02	1,35
	ИТОГО:		12,37	9,92	53,36	326,32	125,70	7,78	0,09	0,13	8,50
	ВСЕГО за 10 дней:		41,08	45,50	181,68	1238,24	555,17	13,98	0,52	0,83	24,47