

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
"Детский сад общеразвивающего вида №102"



Хупения Ю.В.

09.01.2023г

**Двухнедельное меню**  
**МБДОУ «Детский сад**  
**общеразвивающего вида №102»**  
**для детей от 3-х до 8-ми лет**

# Первая неделя

## Понедельник

1 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
9	Каша пшеничная на молоке с сахаром/ со слив. масл.	200	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,21</b>	<b>22,41</b>	<b>64,21</b>	<b>430,87</b>
<b>2-й завтрак</b>						
71	Сок	100	-	-	18,0	68,22
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,0</b>	<b>68.22</b>
<b>Обед</b>						
99	Суп картофельный с курицей	200	5.88	2.98	17.08	126.94
36	Курица, тушенная с овощами	70	4.51	11.47	4.43	157.97
20	Греча отварная с масл. слив	130	4.18	3.10	3.10	8.76
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>17,21</b>	<b>17.9</b>	<b>71</b>	<b>492.66</b>
<b>Полдник</b>						
60	Плюшка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>13,59</b>	<b>4,06</b>	<b>44,42</b>	<b>300,61</b>
<b>Ужин</b>						
14	Картофель отварной с маслом сливочным	200	3.86	4.10	34.49	181.9
4	Огурец соленый	20	2,8	-	1,3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,36</b>	<b>4,38</b>	<b>65.1</b>	<b>268.72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1910</b>	<b>53.37</b>	<b>48.75</b>	<b>262.73</b>	<b>1561.08</b>

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
5	Омлет	180	6,14	6.07	3.82	117.84
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
48	Сыр	20	5.85	2.91	-	9.47
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.86	4.12	19.62	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,71</b>	<b>21,46</b>	<b>43,72</b>	<b>346,88</b>
<b>2-й завтрак</b>						
2	Груша	<b>100</b>	0.40	-	10.70	42.00
	<b>Итого:</b>		<b>0.40</b>	<b>-</b>	<b>10.70</b>	<b>42.00</b>
<b>Обед</b>						
102	Суп овощной с мясом	200	5,45	6,01	12,20	189,41
37	Гуляш мясной	70	4.51	11.47	4.43	228.97
21	Макароны отварные с масл. слив	150	4.18	3.10	3.10	180
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
80	Лимонный напиток	200	0.36	-	13.42	51.08
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>16,6</b>	<b>20,93</b>	<b>56,05</b>	<b>754,46</b>
<b>Полдник</b>						
59	Вафли/печенье	70	1.88	1.72	13.68	170.80
75	Чай с сахаром	200	0.5	0.16	13.4	48.0
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>2,38</b>	<b>1,88</b>	<b>27,8</b>	<b>218,8</b>
<b>Ужин</b>						
89	Греча отварная с маслом сливочным с сахаром	200	8.85	9.2	31.3	239,4
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,55</b>	<b>10,28</b>	<b>60,65</b>	<b>308,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1930</b>	<b>49,64</b>	<b>54,55</b>	<b>198,92</b>	<b>1670,96</b>

**Среда****3 день**

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод-ы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	180	9.25	24.0	39.94	348.1
48	Сыр	20	5.85	2.91	-	9.47
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>21,8</b>	<b>39,43</b>	<b>79,12</b>	<b>577,14</b>
<b>2-й завтрак</b>						
71	Сок	100	-	-	18,0	68,22
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,0</b>	<b>68.22</b>
<b>Обед</b>						
106	Рассольник с мясом	200	5.88	2.98	25,25	182,54
6	Соте из печени	200	25,35	12	13,8	237
57	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.90	107.00
77	Компот из кураги	200	0.54	-	23.49	93.99
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>34,12</b>	<b>15,33</b>	<b>87,44</b>	<b>620,53</b>
<b>Полдник</b>						
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
61	Сгущенное молоко	20	7.0	54.0	8.0	61
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>54,28</b>	<b>27,31</b>	<b>131,82</b>
<b>Ужин</b>						
9	Каша пшенная на молоке с сахаром со слив.маслом	200	6.49	9.70	43.03	260.3
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,19</b>	<b>10,78</b>	<b>72,38</b>	<b>329,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1900</b>	<b>74,81</b>	<b>119,82</b>	<b>284,31</b>	<b>1727,43</b>

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
7	Каша рисовая с маслом слив	200	25,35	12	13,8	237
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>32,05</b>	<b>24,52</b>	<b>52,98</b>	<b>456,57</b>
<b>2-й завтрак</b>						
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,30</b>	<b>46.00</b>
<b>Обед</b>						
100	Лапша с мясом	200	7.27	9.08	36.48	238.39
17	Овощи тушеные с мясом с маслом слив.	200	4.68	10.51	29.41	280.64
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
71	Сок	200	0.36	-	13.42	51.08
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>14.41</b>	<b>19.94</b>	<b>102,21</b>	<b>675,11</b>
<b>Полдник</b>						
50	Ватрушка с творогом	70	5,39	6,91	41,46	196,12
3	Ряженка/ Снежок кефир	200	5.40	10.80	7.38	153.00
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,79</b>	<b>17,71</b>	<b>48,84</b>	<b>349,12</b>
<b>Ужин</b>						
5	Омлет	180	6,14	6,07	3,82	117,84
10	Кукуруза консервированная	30	2.16	2.55	16.80	31.80
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,0</b>	<b>8,9</b>	<b>49,93</b>	<b>220,46</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1910</b>	<b>68,25</b>	<b>71,07</b>	<b>265,26</b>	<b>1747,26</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
92	Каша манная на молоке с сахаром/ со слив. масл.	200	8.9	18.99	43.2	251.20
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,6</b>	<b>31,51</b>	<b>82,38</b>	<b>470,77</b>
<b>2-й завтрак</b>						
8	Апельсин	100	0.90	-	8.40	38.00
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.90</b>	<b>-</b>	<b>8.40</b>	<b>38.00</b>
<b>Обед</b>						
96	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,27	9,08	16,48	148,88
18	Рыба с овощами	80	7.85	14.11	4,80	267.82
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	2.16	2.55	16.8	63.2
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>19,92</b>	<b>26,09</b>	<b>84,47</b>	<b>678,89</b>
<b>Полдник</b>						
59	Вафли/печенье	70	4,59	1.36	39,17	208,8
3	Ряженка/снежок/кефир	200	5,40	10,80	7,38	153,00
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>9,99</b>	<b>12,16</b>	<b>46,55</b>	<b>361,8</b>
<b>Ужин</b>						
126	Салат овощной	200	3.6	6.66	8	101.7
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>6,3</b>	<b>7,74</b>	<b>37,35</b>	<b>171,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1940</b>	<b>52,71</b>	<b>77,5</b>	<b>259,15</b>	<b>1720,58</b>

## Вторая неделя

### Понедельник

6 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
89	Греча отварная с масл. слив с сахаром	200	6.51	9.89	25.03	241.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,21</b>	<b>22,41</b>	<b>64,21</b>	<b>460,87</b>
<b>2-й завтрак</b>						
71	Сок	<b>100</b>	-	-	18,0	68,22
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>18,0</b>	<b>68.22</b>
<b>Обед</b>						
97	Суп с рыбными консервами	200	5.88	2.98	17.08	116.94
24/1	Плов с курицей	200	4.51	11.47	4.43	265,93
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из кураги	200	0.54	-	23.49	93.99
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>13,03</b>	<b>14,8</b>	<b>67,9</b>	<b>581,86</b>
<b>Полдник</b>						
51	Булочка	70	2.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,59</b>	<b>4,06</b>	<b>44,42</b>	<b>300,61</b>
<b>Ужин</b>						
117	Пюре картофельное с маслом сливоч.	200	3.7	4.18	10.64	133.7
20	Соленый огурец	30	2.8	-	1.3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>9,2</b>	<b>4,46</b>	<b>41,25</b>	<b>220,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1920</b>	<b>47,03</b>	<b>45,73</b>	<b>235,78</b>	<b>1632,08</b>

**Вторник****7 день**

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
93	Каша пшеничная на молоке с сахаром и слив масл	200	7.69	3.59	32.53	136.9
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	30 10	2.60 0.06	0.10 7.88	19.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.86	4.12	19.62	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,21</b>	<b>15,69</b>	<b>71,43</b>	<b>356,47</b>
<b>2-й завтрак</b>						
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,30</b>	<b>46.00</b>
<b>Обед</b>						
98	Суп «Крестьянский» с мясом	200	5.65	2.92	20.01	179.38
38	Картофель тушеный с мясом	200	3.02	4.18	10.64	319,72
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>11,31</b>	<b>7,45</b>	<b>77,04</b>	<b>698,09</b>
<b>Полдник</b>						
3	Ряженка/снежок/кефир	200	5,40	10,80	7,38	153,00
49	Пирог с картошкой	70	3,34	3,76	27,93	170.2
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>8.74</b>	<b>14,56</b>	<b>35,31</b>	<b>323,2</b>
<b>Ужин</b>						
90	Лапшевник с творогом со сгущ. молоком	200 30	7.69	3.59	32.53	107
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>10,39</b>	<b>3,87</b>	<b>61,84</b>	<b>177,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1920</b>	<b>44,65</b>	<b>41,57</b>	<b>256,92</b>	<b>1601,58</b>



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>						
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	180 20	7.78 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398.86 31.80
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,64</b>	<b>33,42</b>	<b>84,74</b>	<b>650,23</b>
<b>2-й завтрак</b>						
71	Сок	<b>100</b>	-	-	18.0	68.22
	<b>Итого:</b>		-	-	<b>18.0</b>	<b>68.22</b>
<b>Обед</b>						
107	Суп перловый с мясом	200	5.76	3.32	15.34	148.13
16	Голубцы «ленивые» с мясом	200	7.0	15.5	12.6	229.4
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из кураги	200	0.54	-	23.49	93.99
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>15,4</b>	<b>19,17</b>	<b>74,33</b>	<b>576,52</b>
<b>Полдник</b>						
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
48	Сыр	30	5,85	7,91	-	9,41
76	Чай сладкий с лимоном	200	9.00	2.70	5.25	91.80
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>16,95</b>	<b>10,71</b>	<b>20,41</b>	<b>121,51</b>
<b>Ужин</b>						
92	Каша геркулесовая на молоке с маслом слив	200	6.3	9.1	23.03	310.9
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,0</b>	<b>10,18</b>	<b>52,38</b>	<b>380,32</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1910</b>	<b>57,99</b>	<b>73,48</b>	<b>249,86</b>	<b>1796,8</b>

№ рецеп- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
92	Рыба запеченная в омлете	200	6.14	6.07	3.82	87.84
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>12,84</b>	<b>18,59</b>	<b>43,0</b>	<b>307,41</b>
<b>2-й завтрак</b>						
71	Сок	100	-	-	18.0	68.22
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18.0</b>	<b>68.22</b>
<b>Обед</b>						
103	Щи с мясом	200	5,76	17,76	15,34	207,35
117	Картофельное пюре с маслом	150	3.02	4.18	10.64	133.7
25/1	Котлета из мяса	70	4.50	8.58	11.01	198.52
86	Сельдь с/с	30	18	-	5	48
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
79	Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93,99
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>33,92</b>	<b>30,87</b>	<b>88,38</b>	<b>588,04</b>
<b>Полдник</b>						
59	Вафли/печенье	50	1,88	1,72	13,68	208,8
71	Сок	200	-	-	18,0	68,22
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>1,88</b>	<b>1,72</b>	<b>31,68</b>	<b>277,02</b>
<b>Ужин</b>						
89	Греча отварная с маслом сливочным с сахаром	200	8.85	9.2	31.3	239,4
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
74	Молоко	200	9	5,4	10,5	91,8
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,95</b>	<b>14,7</b>	<b>56,96</b>	<b>351,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1940</b>	<b>68,59</b>	<b>65,88</b>	<b>238,02</b>	<b>1592,19</b>

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
87	Каша пшеничная на молоке с сахаром/со слив. масл.	200	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13.21</b>	<b>22,41</b>	<b>64,21</b>	<b>430,87</b>
<b>2-й завтрак</b>						
71	Сок	100	-	-	18.0	68.22
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18.0</b>	<b>68.22</b>
<b>Обед</b>						
104	Суп картофельный с мясом	200	5.76	3.32	15.34	248.13
19	Соте рыбное	200	7.85	14.11	4.80	267.82
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
79	Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>16,25</b>	<b>17,78</b>	<b>66,53</b>	<b>714,94</b>
<b>Полдник</b>						
60	Плюшка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
75	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0.18	14.15	65.52
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>5,19</b>	<b>1,54</b>	<b>53,32</b>	<b>274,33</b>
<b>Ужин</b>						
20	Макаронные отварные с масл слив	200	6,48	2,58	8,64	152,1
118	Икра кабачковая	40	0.72	1.56	9.90	63.20
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>9,9</b>	<b>4,42</b>	<b>47,85</b>	<b>286,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1930</b>	<b>44,55</b>	<b>46,15</b>	<b>249,91</b>	<b>1774,48</b>

	<b>Энергетическая ценность блюд за 10 дней:</b>	19210	561,59	644,5	2500,86	16824,44
--	---	-------	--------	-------	---------	----------

Наименование сборника рецептов: «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»:Методические материалы под ред. Академика РАН, д.м.н. И.Я.Коня, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга