



Утверждаю
Заведующий МКОУ д/с «Сабид»
Иран Кировский район РСО-Алания
Фидарова Е.В.
Приказ № от 30.12. 2021г

**Двухнедельное меню для дошкольников от 3 до 7 лет
посещающих ДОУ (с 9 часовым пребыванием)**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 1						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
168	Каша манная на молоке с маслом	180	4,52	4,07	30,57	212
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	Итого за завтрак:	400	7,096	11,638	55,396	401,06
2-ой завтрак						
368	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	44
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед						
98	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250	2,75	2,625	18,875	111,25
107	Тефтели из говядины с подливой	80	21,72	25,11	3,85	325,69
216	Гречка	150	3,1	6,4	25,3	166
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	20,04	104,4
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,418	0,019	26,38	107,35
	Итого за обед:	760	32,652	37,414	98,945	868,39
Полдник						
265	Блинчики со сгущенным молоком	140	12,48	16,2	68,62	463
392	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28
	Итого за полдник:	320	12,52	16,21	75,61	491
	Итого за день 1:	1580	52,668	65,662	239,751	1804,45

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак		День 2				
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
310	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	7,44	8	36,56	241,6
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	Итого за завтрак:	420	10,016	15,568	61,386	430,66
2-ой завтрак						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	Итого за 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95
Обед						
6	Борщ со сметаной	250	2,043	5,005	14,108	109,75
46	Мясо тушенная с овощами	80	18,22	18,22	0,97	242,68
49	Макароны отварная (гарнир)	150	5,9	8,11	31,29	229,76
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	20,04	104,4
381	Компот яблочный	180	0,24	0,11	27,52	112
	Итого за обед:	710	30,363	32,165	93,928	798,59
Полдник						
231	Сырники с творогом	100	18,69	12,67	11,4	234
416	Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	171,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого за полдник:	320	26,95	19,47	44,12	491,9
	Итого за день 2:	1425	68,829	67,703	220,434	1816,15

День:Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 3						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
415	Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,34	8,58	36,52	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	Итого за завтрак:	420	10,916	16,148	61,346	461,743
2-ой завтрак						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	Итого за 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95
Обед						
20	Овощи тушеные	80	2	2,7	7,8	67,2
88	Гороховый суп	200	7,3	5,2	30,3	197,7
43	Рыбная варенная	80	5,907	0,24	2,252	180
321	Пюре картофельное	150	3,1	6,4	2,5	166
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из яблок	180	0,56	-	27,4	111,84
	Итого за обед:	740	21,807	17,58	114,172	825,18
Полдник						
10	Молочный вермишелевый суп со сл. маслом	200	6,58	9	26,12	187,04
392	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,62	94
	Итого за полдник:	420	14,72	15,7	59,2	444,94
	Итого за день 3:	1680	48,943	49,928	255,718	1826,863

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 4						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
130	Каша овсяная с маслом и с сахаром	200	6,7	9,8	27,1	223
393	Чай с лимоном	180	0,012	0	9	53,06
	Итого за завтрак:	420	9,162	17,35	50,72	412,06
2-ой завтрак						
368	Яблоки	124	0,496	-	14,012	57,04
	Итого за 2-ой завтрак	124	0,496	-	14,012	57,04
Обед						
280	Суп овощной со сметаной	250	4,225	2,375	15,3	121,75
13	Биточки говяжьи с подливой	80	16,82	16,83	21,57	306,38
49	Макароны отварные (гарнир)	150	2	2,7	7,8	229,76
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	Итого за обед:	760	27,55	25,455	100,97	934,04
Полдник						
110	Омлет	100	9,28	18,03	1,86	156,25
114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06

10	Салат из зеленого горошка	50	1,78	3,11	1,91	50
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого за полдник:	390	17,22	24,68	42,15	416,28
	Итого за день 4:	1694	54,428	67,485	207,852	1819,42

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 5						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
31	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	Итого за завтрак:	420	9,336	17,968	50,696	413,96
2-ой завтрак						
368	Яблоки	124	0,496	-	14,012	57,04
	Итого за 2-ой завтрак	124	0,496	-	14,012	57,04
Обед						
112	Огурец	45	0,35	2,01	1	35,25
870	Овощной суп со сметаной	250	9,27	7,32	5,17	133,175
176	Пироги с картошкой и с сырками	100	6,5	4	35,9	208
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7
	Итого за обед:	595	20,316	13,748	91,661	595,325
Полдник						
414	Гречневая каша с молоком и со сл. маслом	200	14,18	9,31	34,41	278
114	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94
529	Молоко	180	5,59	6,38	10,08	120,12
	Итого за полдник:	600	25,93	19,21	82,87	605,18
	Итого за день 5:	1739	56,078	60,476	239,239	1700,03

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 6						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
418	Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,34	8,58	36,52	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	0,206	53,06
	Итого за завтрак:	420	10,916	16,148	51,346	461,743
2-ой завтрак						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	Итого за 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95
Обед						
42	Суп с клёцками со сметаной	250	5,9	6,1	20,2	238,7
51	Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6
64	Тушеные овощи	80	4	5,4	15,6	67,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	Итого за обед:	790	32,96	29,24	107,97	857,7
Полдник						
458	Блины с маслом	100	10,5	6,26	33,3	251
397	Какао	180	6,2	6,2	25,34	171,18
	Итого за полдник:	260	16,7	12,46	58,64	422,19
	Итого за день 6:	1590	62,076	58,348	238,956	1836,633

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 7						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
168	Каша манная на молоке с маслом	200	6,98	10,4	25	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	Итого за завтрак:	420	9,458	17,95	48,62	461,743
2-ой завтрак						
368	Яблоки	100	0,496	-	14,012	57,04
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,496	-	14,012	57,04
Обед						
870	Щи из свежей капусты со сметаной	250	9,275	7,325	5,175	133,175
90	Плов мясной	150	16,2	16,3	34,2	351
112	Свежий огурец	50	1,789	3,113	3,751	59,16
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	Итого за обед:	680	31,304	27,248	95,246	772,535
Полдник						
265	Блинчики со сгущенным молоком	140/30	12,48	16,2	68,62	463
392	Чай	200	0,06	0,02	11,10	44
	Итого за полдник:	370	12,54	16,22	79,72	507
	Итого за день 7:	1544	53,798	61,418	237,598	1800

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 8						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
310	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	7,44	8	36,56	241,6
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	Итого за завтрак:	420	9,918	15,55	60,18	430,66
2-ой завтрак						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	Итого за 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95
Обед						
280	Рассольник со сметаной	250	4,225	0,371	15,3	121,75
43	Котлета рыбная	80	5,907	0,24	2,252	180
216	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,1	6,4	25,3	166
33	Салат из свеклы	50	1,193	2,076	2,5	46,95
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,418	0,019	26,38	107,35
	Итого за обед:	760	18,643	9,506	96,332	739,25
Полдник						
211	Запеканка вермишелевая с творогом	200	13,54	13,36	34,06	318,7
397	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,68	94
416	Какао	180	5,3	6,4	13,4	163,9
	Итого за полдник:	420	21,88	20,06	67,08	576,6
	Итого за день 8:	1700	51,941	45,616	244,592	1841,51

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 9						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
415	Каша рисовая на молоке со сл. маслом	200	8,34	8,58	36,52	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	Итого за завтрак:	420	10,818	16,13	60,14	461,743
2-ой завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед						
6	Борщ со сметаной	200	2,043	5,005	14,108	109,75
12	Мясо тушёная с овощами	70	18,22	18,22	0,97	242,68
49	Вермишель отварная (гарнир)	150	5,9	8,11	31,29	229,76
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	Итого за обед:	650	30,203	31,845	98,488	811,39
Полдник						
414	Гречневая каша	180	10,61	7,88	25,68	216
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
529	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого за полдник:	580	19,3	14,6	65,43	470,12
	Итого за день 9:	1750	60,721	62,975	233,858	1800,253

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 10						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
418	Каша ячневая на молоке с маслом	200	9,21	7,21	32,94	234
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	Итого за завтрак:	420	11,688	14,76	56,56	433,06
2-ой завтрак						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	Итого за 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95
Обед						
89	Суп картофельный со сметаной	250	2,13	2,7	12,01	117,5
73	Зраза мясная	80	14,798	20,496	16,394	310,002
20	Тушеные овощи	150	2	2,7	7,8	67,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7
	Итого за обед:	700	23,124	26,314	85,795	713,602
Полдник						
186	Булочка с изюмом	90	6,696	6,804	43,002	300,23
397	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
	Итого за полдник:	270	11,796	13,204	56,402	464,13
	Итого за день 10:	1410	46,948	55,718	217,367	1792,971

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 11						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
31	Каша пшенная на молоке с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	Итого за завтрак:	420	9,21	17,85	49,49	413,96
2-ой завтрак						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	Итого за 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95
Обед						
88	Гороховый суп	250	3,74	3,54	10,18	87,78
176	Пироги с картошкой и с сырками	100	6,5	4	35,9	308
112	Огурец свежий	40	0,35	2,01	1	35,25
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	20,04	104,4
381	Кисель	180	0,16	0,07	24,15	97,92
	Итого за обед:	620	14,71	10,34	91,27	699,21
Полдник						
10	Молочный вермишелевый суп со сл. маслом	200	6,58	9	26,12	187,04
416	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94
	Итого за полдник:	420	14,72	15,7	59,2	444,94
	Итого за день 11:	1560	44,35	46,8	249,05	1795,23

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
Завтрак						
День 12						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
418	Каша ячневая с маслом и сахаром	200	9,21	7,21	32,94	234
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	Итого за завтрак:	420	6,938	12,12	48,33	423,06
2-ой завтрак						
368	Яблоки	70	1,05	0,35	14,7	75,5
	Итого за 2-ой завтрак	70	1,05	0,35	14,7	75,5
Обед						
870	Овощной суп со сметаной	250	9,27	7,32	5,17	133,175
37	Котлета мясная	55	16	22	0,12	245
49	Рожки отварные с маслом	150	5,9	8,11	31,29	229,76
20	Огурец	50	0,84	3,64	5,41	52,44
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,56	0	27,4	111,84
	Итого за обед:	735	36,37	41,47	93,99	889,415
Полдник						
593	Пряник	60	4,08	7,32	41,21	247,04
397	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
	Итого за полдник:	240	9,18	13,72	54,61	410,94
	Итого за день 12:	1465	53,538	67,66	211,73	1800

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с «Саби»
с.Иран Кировский район РСО-Алания
_____Фидарова Е.В.
Приказ№__от_____2021г

Двухнедельное меню для дошкольников от 3 до 7 лет посещающих ДОУ (с 9 часовым пребыванием)