

**МБДОУ №106 "ЛАЗУРНЫЙ" Г. СИМФЕРОПОЛЯ**

**Примерное двухнедельное меню  
зимне-весенний период**

Руководитель \_\_\_\_\_

Утверждено  
Манжура Л.М.

День: Понедельник  
Неделя: 1 неделя  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101	200	3,65	5,98	16,89	135,42	1,4	101
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		<b>100</b>						
Обед	Каша гречневая вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21	60	0,73	3	2,7	40,43	29,1	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный фасолевый•87	200	4,58	4,27	16,18	117,28	10,3	81 стр 144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
<b>Итого за обед</b>		<b>684</b>						
Уплотненный полдник	Икра кабачковая для детского питания•57	80	3,06	0,58	13,32	70,8		57 стр.127
	Кофейный напиток с молоком•414	200	2,2	3,3	16,38	103,18	1,11	414 стр.327
	Макаронные изделия отварные с сыром•220	200	6,37	4,4	45,91	236,23	0,44	220
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
<b>Итого уплотнённый</b>		<b>515</b>						
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1724</b>	40,07	38,2	215,71	1326,51	51,17	

День: Вторник  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой гречневой•101	200	4,83	6,33	18,49	149,3	1,4	101 стр.150
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		<b>100</b>						
Обед	106/Суп картофельный с макаронными изделиями• 88	200	4,55	3,09	41,03	201,76	48	88 стр.144
	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,64	82,22	3,6	390
	Овощи натуральные соленые•53	50	0	0	0	0	3	
	Плов из Птицы•199н	200	27,11	15,73	37,89	393,69	3,4	199 стр 149
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		<b>674</b>						
Уплотненный полдник	Йогурт•420	200	10	3	7	94		420
	Печенье•160	30	3,7	5	38,1	203		
	Стушеное молоко•155	30	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
	Сырники из творога•245 ,	150	15,89	22,63	10,84	311,01	0,5	245 стр. 239
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		<b>510</b>						
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1709</b>	70,11	62,06	227,82	1710,8	77,92	

День: Среда  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101	200	2,81	5,91	7,61	96,66	1,4	101 стр.150
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Апельсины•389	100	0,7	0	6,3	28,5	60	
		<b>100</b>						
Обед	Капуста тушеная•143	150	2,98	6,03	15,02	123,87	101,75	143 стр.169
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с крупой гречневой•86	200	5,11	2,63	46,36	220,39	61,65	86
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		<b>654</b>						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	Пюре картофельное•339.	200	7,87	6,98	72,04	367,39	102,73	339 стр.295
	Рыба тушеная с овощами•261	100	17,69	9,77	2,06	166,78	2,5	261 стр 248
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		<b>535</b>						
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1714</b>	52,84	43,79	243,26	1535,5	338,88	

День: Четверг  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный манный•99	200	4,17	5,99	16,41	135,78	1,4	99 стр.149
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		<b>100</b>						
Обед	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр.292
	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,64	82,22	3,6	390
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	30	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр 159
	Суп картофельный с крупой рисовой•86	200	3,84	2,02	37,35	175,55	49,2	86
	Тефтели мясные• 303	80	10,68	6,8	9,12	137,48	1	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		<b>654</b>						
Уплотненный полдник	Джем	30	0	0	0	0	3	
	Запеканка из творога с морковью•252	150	13,58	22,92	23,84	353,93	2,19	252 стр 243
	Печенье•160	30	3,7	5	38,1	203		
	Ряженка•420	200	6	12	8,2	164	0,06	420
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		<b>510</b>						
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1689</b>	48,85	65,55	219,16	1620,31	79,52	

День: Пятница  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшениной•101	200	4,73	6,37	17,74	150,1	1,4	101 стр.150
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		<b>100</b>						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	200	2,36	5	18,08	131,79	34,82	64
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Котлеты,биточки мясные,пшениць•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Пюре картофельное•339.	150	7,87	6,98	72,04	367,39	102,73	339 стр.295
	Салат из соленых огурцов с луком•20	60	0,4	3	0,86	32,12	2,7	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		<b>714</b>						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	Котлеты рыбные• 271	80	13,79	7,8	6,77	149,94		271 стр.254
	Салатиз горошка зеленого консервированного•10я	80	0,83	1	1,91	20,01	5,5	10 стр.108
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
	Яйцо отварное•227	1	5,08	4,6	0,28	62,8		227 стр.232
		<b>435</b>						
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1674</b>	50,74	47,22	211,55	1446,06	156	

День: Понедельник  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой гречневой•101	200	4,83	6,33	18,49	149,3	1,4	101 стр.150
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		<b>100</b>						
Обед	Каша пшеница вязкая•331	120	3,62	4,29	19,03	130,16		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21	60	0,73	3	2,7	40,43	29,1	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный гороховый•87	200	4,53	4,25	16,69	119,52	10,3	81 стр 144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
		<b>684</b>						
Уплотненный полдник	Какао с молоком•416 .	200	2,4	3,6	16,78	108,48	1,2	416 стр.328
	Оладьи• 279	150	9,32	12,1	58,25	367	0,72	432
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
	повидло•101	40	0	0	0	0	0,2	
		<b>490</b>						
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1699</b>	38,5	45,58	209,19	1371,35	61,74	

День: Вторник  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101	200	3,65	5,98	16,89	135,42	1,4	101
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша гречневая вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,64	82,22	3,6	390
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Салат из соленых огурцов с луком•20	60	0,4	3	0,86	32,12	2,7	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с клецками•91	200	4,18	2,86	34,89	175,02	41,5	91
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
		<b>684</b>						
Уплотненный полдник	Джем	30	0	0	0	0	3	
	Печенье•160	30	3,7	5	38,1	203		
	Пудинг из творога с яблоками•254	150	16,34	25,87	21,57	381,63	4,03	254 стр 244
	Ряженка•420	200	6	12	8,2	164	0,06	420
	Яблоки•386	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		<b>510</b>						
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1719</b>	50,96	70,92	216,25	1664,4	75,11	

День: Среда  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101	200	2,81	5,91	7,61	96,66	1,4	101 стр.150
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Апельсины•389	100	0,7	0	6,3	28,5	60	
		100						
Обед	Голубцы ленивые•315	195	11,44	7,98	12,36	164,14	60,67	315
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с крупой пшено•86	200	4,88	2,11	45,07	210,85	61,2	86
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		<b>619</b>						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	Котлета рубленные из птицы•322	80	7,36	4,81	13,1	122,37		322 стр 285
	Пюре картофельное•339.	200	7,87	6,98	72,04	367,39	102,73	339 стр.295
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		<b>515</b>						
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1659</b>	40,44	32,83	238,32	1369,51	293,85	



День: Четверг  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный манный•99	200	4,17	5,99	16,41	135,78	1,4	99 стр.149
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		<b>100</b>						
Обед	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,64	82,22	3,6	390
	Рагу из птицы•197	200	22,36	12,16	74,81	483,36	107,9	197 стр.148
	Рассольник Ленинградский •82	200	3,26	4,84	28,96	167	37,41	82 стр 141
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		<b>624</b>						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	106/Винегрет овощной 46	150	1,72	8,99	9,68	132,73	14,6	46 стр 121
	Биточки рыбные• 271	80	13,79	7,8	6,77	149,94		271 стр.254
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		<b>465</b>						
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1614</b>	50,5	44,82	216,52	1436,5	172,76	

День: Пятница  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	180	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшеничной•101	200	4,73	6,37	17,74	150,1	1,4	101 стр.150
		<b>425</b>						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		<b>100</b>						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	200	2,36	5	18,08	131,79	34,82	64
	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,59	94,13		394
	Салат из кукурузы•12	60	0	3	1	30,71		12 стр. 108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	30	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр 159
	Тефтели мясные• 303	80	10,68	6,8	9,12	137,48	1	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88			
		<b>714</b>						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	200	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	Икра кабачковая для детского питания•57.	80	4,08	0,77	17,76	94,4		57 стр.127
	Омлет•229	170	16,21	22,02	2,75	272,7	0,46	229
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		<b>485</b>						
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1724</b>	47,73	55,24	171,16	1355,11	46,78	

<b>Итого за весь период</b>			490,74	506,21	2168,94	14836,05	1353,73	
<b>Среднее значение за период</b>			49,074	50,621	216,894	1483,605	135,373	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			3,31	3,41	14,62			