



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «РАДУГА»

И. И. Пашанина

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей
на осенний- зимний период 2023 - 2024 года
МБДОУ "РАДУГА"
комбинированного типа**

город Мариуполь»

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на осенний- зимний период 2023 года
МБДОУ "РАДУГА" комбинированного типа города Мариуполя»

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в	
				белки		жиры		углеводы				ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Первая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
ЗАВТРАК													
	Каша молочная геркулесовая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32	х	х
	Чай	50	70	0,94	0,7	4,27	5,6	5,80	47,70	62,66	87,5	х	х
	Хлеб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,07	23,45	69,3	115,5	х	х
												х	х
	Итого**	х	х	6,44	8,98	9	10,84	35,72	93,32	248,78	353,32	29	31
ОБЕД													
		180/10	200/15	2,27	0,69/1,62	2,34	1,13/2,16	2,11/2,86	3,17/2,86	43,18/54,67	67,97/77,83	х	х
	Рассольник	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,4	22,69	207,7	334,6	х	х
	Омлет	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	х	х
	икра кабачковая	25	30	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3	х	х
	Макароны отварные	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8		
	Компот/хлеб	180	180	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	х	х
	Итого**	х	х	16,45	22,94	14,91	20,4	123,5	145,05	432,46	622,41	40	41
УЖИН													
	Булка сдобная	100	125	15,7	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,5	248,52	х	х
	Кефир	10	15	0,4	0,06	0	0	6,5	9,75	25	36,6	х	х
												х	х
	Итого**	х	х	16,1	19,55	9,34	12,11	19,47	25,84	221,5	285,12	31	28
	Всего***	х	х	38,99	51,47	33,25	43,35	178,69	264,21	902,74	1260,85	х	х

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Макароны с тёртым сыром	180	220	4,76	5,99	4,97	6,6	20,46	25,22	144,79	183,29	x	x
	Чай с лимоном	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
	Хлеб с маслом (повидло)	15	25	1,14	1,9	0,14	0,22	7,04	11,72	34,66	57,75	x	x
												x	x
												x	x
	Итого **	x	x	9,82	12,37	8,61	10,82	46,06	59,43	297,73	381,09	31	31

ОБЕД

	Суп харчо	200	250	1,84	2,57	2,69	4,1	9,35	13,99	69,53	103,88	x	x
	куры порционные/гуляш куриный	80	105	11,1	17,2	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19	x	x
	Пюре картофельное/свекольная икра	45	73	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,2	x	x
	Кисель яблочный/хлеб	100	120	2,14	2,33	2,46	3,24	14,26	17,64	87,88	55,35	x	x
	Итого **	x	x	15,84	23,35	18,05	27,95	43,32	59,08	395,99	522,62	45	45

УЖИН

	Суп молочный /печенье	110	150	2,22	3	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	x	x
	Сок фруктовый	50	125	8,81	16,41	4,18	9,65	17,72	22,3	131,58	237,15	x	x
	Итого **	x	x	11,03	19,41	6,80	12,42	35,53	46,46	238,62	375,39	x	x
	Всего ***	x	x	36,69	55,13	33,46	51,19	124,91	164,97	932,34	1279,1	24	24

СРЕДА

ЗАВТРАК

	Каша молочная манная	105/12	130/19	6,2	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97	x	x
	Чай с лимоном	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	x	x
	Хлеб с маслом	25	30	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,30	x	x
	Итого **	x	x	8,88	12,86	8,45	14,23	40,71	54,82	277,8	401,93	30	31

ОБЕД

	Борщ	180	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,81	71,18	101,83	x	x
	Плов с курицей	85	105	13,25	18,16	12,49	17,93	37,84	46,11	306,68	407,52	x	x
	Компот	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	x	x
	Хлеб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,07	23,45	69,3	115,5	x	x
	Итого **	x	x	17,78	25,39	15,21	22,01	66,37	90,11	458,26	647,05	37	39

УЖИН

	Ватрушка	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65	x	x
	Сок фруктовый	10	15	0,43	0,70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89	x	x
	Итого **	x	x	18,52	23,27	14,67	20,02	27,63	35,15	310,29	406,54	33	30
	Всего ***	x	x	45,18	61,52	38,33	56,26	134,71	180,08	1046,35	1455,52	x	x

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Каша пшеничная «Артек»	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19	25,3	147,67	208,5	x	x
Яйцо отварное	15	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	x	x
Капуста тушённая	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
Чай/хлеб	100	130	0,4	0,52	0,4	0,52	10,4	13,52	45,00	58,50	x	x
Итого **	x	x	11,48	14,6	9,64	13,58	57,34	75,38	357,15	476,35	33	28

ОБЕД

Суп болгарский	200	250	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16	x	x
Рыба с овощами/ сельдь (котлета рыбная)	45	90	6,07	12,01	3,01	6,75	3,31	6,96	64,25	135,73	x	x
	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47	x	x
Пюре картофельное	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	x	x
Компот/хлеб	20	20	2,28	2,28	0,27	0,27	14,07	14,07	69,3	69,3	x	x
Итого **	x	x	13,01	21,42	7,5	14,7	46,49	65,03	308,9	480,86	41	40

УЖИН

Печенье	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8	x	x
Ряженка	100	110	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,26	x	x
Итого **	x	x	4,78	8,06	7,11	12,45	11,09	17,52	122,99	197,06	26	22
Всего ***	x	x	29,27	44,08	24,25	40,73	114,92	157,93	789,04	1154,27	x	x

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Каша рисовая с яблоком	110	150	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	x	x
Чай с лимоном	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	x	x
Хлеб с маслом сливочным	30	40	1,9	2,66	0,22	0,31	11,7	16,4	69,3	92,4	x	x
Итого **	x	x	4,9	6,60	6,06	7,35	34,37	46,36	225,61	293,30	25	25

ОБЕД

Суп овощной	200	250	1,8	2,26	2,6	3,4	14	17,09	84,6	106,5	x	x
Оладьи из печени	120	160	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,28	256,71	383,39	x	x
Каша ячневая/каша гречневая	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	x	x
Компот с яблок/хлеб	35	60	2,28	4,56	0,27	0,54	14,07	28,14	80,85	138,6	x	x
Итого **	x	x	16,93	27,64	16,97	26,91	50,63	74,25	433,26	650,69	37	41

УЖИН

Булка сдобная	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	x	x
Кофейный напиток	90	115	6,00	7,34	4,93	6,94	38,12	45,77	206,46	258,85	x	x
Итого **	x	x	12,24	15,05	10,88	14,71	59,73	72,29	370,24	464,28	38	34
Всего ***	x	x	34,07	49,29	33,91	48,97	144,73	192,9	1029,11	1408,27	x	x

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК**

ЗАВТРАК

Каша молочная рисовая	90	120	3,11	5,02	1,79	4,17	19,2	30,88	105,35	181,12	x	x
Чай с лимоном	20	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,4	62,8	x	x
Хлеб с маслом сливочным	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	x	x
Итого **	x	x	6,22	11,24	4,18	8,95	21,71	35,90	147,85	266,12	27	27

ОБЕД

Суп гороховый с гречками	200	250	1,49	2,47	2,26	3,7	10,66	17,31	69,41	113,2	x	x
Омлет / икра кабачковая	125	150	3,2	3,77	9,29	11,08	21,81	25,19	182,88	214,74	x	x
Макароны отварные	60	100	14,1	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	x	x
Компот /хлеб	30	40	2,28	2,64	0,27		14,07		69,3		x	x
Итого **	x	x	21,07	32,79	27,86	43,09	55,56	56,37	558,77	734,5	42	44

УЖИН

Булка сдобная	107/8	140/15	17,94	23,71	12,53	16,11	23,09	29,67	269,55	401,8	x	x
Сок фруктовый	180	200	5,4	6	1,8	2	7,2	8	72	80	x	x
Итого **	x	x	23,34	29,71	14,33	18,11	30,29	37,67	341,55	481,8	34	29
Всего ***	x	x	50,63	73,74	46,37	70,15	107,56	129,94	1048,17	1482,42	x	x

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Суп молочный гречневый	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19	25,3	147,67	208,5	x	x
Чай с лимоном	6	10	0,18	2,3	1,74	2,9	0	0	21,6	36	x	x
Хлеб с сыром	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
Итого **	x	x	9,74	14,1	10,8	15,69	37,56	47,79	287,55	384,55	33	37

ОБЕД

Суп рисовый	200/10	250/15	5,16	6,92	4,04	5,97	22,37	30,61	144,56	201,61	x	x
Тефтеля куриная	55	95	6,84	14,24	3,27	5,09	0,91	1,14	59,96	105,72	x	x
Пюре картофельное	90	120	1,49	1,79	3,1	3,12	9,75	11,78	67,25	75,61	x	x
Компот/хлеб	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14	46,2	69,3	x	x
Итого **	x	x	15,01	25,23	10,59	14,45	42,41	57,53	317,97	452,24	37	35

УЖИН

Печенье	50	70	10,56	14,59	6	7,07	5,5	7	119	149,92	x	x
Ряженка	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47	x	x
Итого **	x	x	13,14	18,12	8,46	12,08	21,57	28,91	218,55	300,39	30	28
Всего ***	x	x	37,89	57,45	29,85	42,22	101,54	134,23	824,07	1137,18	x	x

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка творожно-манная	90	130	1,64	2,85	2,24	3,26	12,89	19	81,4	117,17	x	x
Чай	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	x	x
Хлеб с маслом сливочным	20	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,4	62,8	x	x
Итого **	x	x	4,75	9,07	4,63	8,04	15,40	24,02	123,9	202,17	32	32

ОБЕД

Свекольник	200/20	250/35	1,69	3,12	2,96	2,82	10,37	23,27	76,99	103,81	x	x
Жаркое по-домашнему с курицей/ ленивые голубцы	120	160	10,33	16,28	11,84	19,11	7,87	9,97	174,7	271	x	x
Компот	25	30	1,9	2,28	0,2	0,27	11,4	14,07	57,75	69,3	x	x
Хлеб	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8		
Итого **	x	x	15,24	24,32	15,24	22,68	37,86	63,75	349,84	524,91	37	40

УЖИН

Оладьи с повидлом	180	200	5,52	6,89	5,71	6,78	15,59	19,73	134,6	165,89	x	x
Какао с молоком	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,6	x	x
Итого **	x	x	9,91	12,35	10,23	12,41	40,8	54,59	286,65	370,49	31	28
Всего ***	x	x	29,90	45,74	30,10	43,13	94,06	142,36	760,39	1097,57	x	x

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Макаронны отварные	150	200	4,64	6,19	4,58	6,36	14,14	18,82	119,86	160,75	x	x
Яйцо отварное/икра свекольная	25	30	1,6	2,66	0,18	0,31	11,7	16,4	57,75	69,3	x	x
Чай	5	10	0,05	0,1	0	0	4,01	8,02	15,7	31,4	x	x
Хлеб	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
Итого **	x	x	10,21	13,43	8,26	10,67	48,41	65,73	311,59	401,5	33	30

ОБЕД

Суп гречневый	200	250	3,05	5	5,26	3,66	14,22	17,77	104,49	130,61	x	x
Рыба жареная /котлета рыбная	130	190	10,96	15,67	13,4	22,50	20,91	29,48	280,04	385,72	x	x
Каша ячневая/каша перловая	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	x	x
Компот/хлеб	30	40	0,28	2,64	0,43	0,48	14,07	16,44	69,3	80,8	x	x
Итого **	x	x	14,86	24,45	19,18	26,82	51,57	68,43	464,93	619,33	42	45

УЖИН

Сырники	115	150	17,08	21,94	9,93	12,96	13,98	18,08	211,38	274,24	x	x
Молоко кипячёное	10	15	0,43	0,70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89	x	x

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Каша молочная манная	100	110	2,43	3,17	2,43	3,23	16,08	28,48	97,35	127,55	x	x
	Чай (с лимоном)	50	60	1,09	1,31	6,09	7,11	4,72	5,49	75,09	88,8	x	x
	Хлеб с маслом сливочным	25	40	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14	46,2	69,30	x	x
	Итого **	x	x	5,04	6,76	8,7	10,61	30,18	47,97	218,64	285,65	25	25

ОБЕД

	Борщ	200	250	1,8	2,67	2,28	3,32	12,75	19,62	79,4	123,69	x	x
	Запеканка картофельно-печеночная	70	130	9,03	17,88	5,26	7,91	9,63	12,62	121,33	192,54	x	x
	Кисель яблочный	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47	x	x
	Хлеб	30	60	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,1	22,2	x	x
		160	200	0,75	1	0	0	23,85	31,8	96	128	x	x
	Итого**	x	x	14,73	26,22	10,09	16,42	64,67	90,69	407,38	616,9	36	40

УЖИН

	Печенье	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56	x	x
	Кофейный напиток	90	115	6,00	7,34	4,93	6,94	38,12	45,77	206,46	258,85	x	x
	Итого **	x	x	12,16	14,99	11,30	16,67	57,53	69,66	363,5	469,41	39	35
	Всего ***	x	x	31,93	47,97	30,09	43,70	152,38	208,32	989,52	1371,96	x	x

	Всего за 10 дней ****	x	x	377,13	546,91	339,97	495,33	1268,52	1729,14	9341,75	12999,10	x	x
	Всего за 1 день	x	x	37,71	54,69	34,00	49,53	126,85	172,91	934,18	1299,91	x	x
	Норма за 1 день *****	x	x	46,6	68,1	45,6	71,7	167,6	239,2	1267,2	1874,8	x	x