УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ «Рачевский д/с»

_____ С.В.Джамалаева

Приказ № 46 от 31.08.2022г.

Примерное двухнедельное меню

с 10,5 –часовым пребыванием детей

в МБДОУ «Рачевский д/с»

(разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации

общественного питания населения»)

(возраст от 3 до 7 лет)

1 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**400**	**10,4**	**15,0**	**52,6**	**360,4**	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	170	5,9	3,6	21,5	174,3	1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	21,9	110,9	57
Второй завтрак	**200**	**1,0**	**0,2**	**13,6**	**89,2**	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	**735**	**20,84**	**20,15**	**89,54**	**630,61**	
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,84	1,14	5,31	35,4	11
Суп фасолевый с курицей	200	4,6	5,7	13,0	118,6	21
Печень по-строгановски	80	7,5	8,8	2,9	121,2	31
Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,4	4,0	34,4	137,0	43
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	79,4	66
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**280**	**8,22**	**9,2**	**39,9**	**270,0**	
Оладьи с вареньем	80/20	3,0	4,7	32,7	174,6	51
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	64
По раскладке за день		**40,46**	**44,55**	**195,64**	**1350,21**	

2 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**400**	**12,7**	**15,4**	**52,5**	**400,8**	
Бутерброд с сыром	40	3,1	5,4	12,2	109,0	72
Каша "дружба"	160	6,0	6,2	22,1	175,9	2
Какао с молоком	200	3,6	3,8	18,2	115,9	59
Второй завтрак	**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	**695**	**18,69**	**19,33**	**94,41**	**633,18**	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	1,48	4,86	37,29	12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,9	7,4	16,9	139,7	22
Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,4	5,3	13,8	122,7	36
Картофельное пюре	130	2,64	4,64	18,12	124,98	40
Кисель из ягод	180	0,1	0	11,6	69,5	70
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**355**	**8,4**	**9,8**	**39,4**	**270,5**	
Картофельные оладьи со свежей капустой	100	5,9	7,8	11,1	151,0	47
Печенье	30	2,3	2,0	22,5	60,9	77
Чай с сахаром	200	0,2	0	5,8	58,6	61
По раскладке за день		**40,18**	**44,92**	**195,82**	**1350,07**	

3 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**400**	**10,86**	**12,23**	**53,52**	**371,97**	
Бутерброд с джемом	40	1,6	4,2	20,4	103,5	73
Омлет натуральный с огурцом свежим	160	5,4	4,8	17,0	158,6	8
Чай с молоком	200	3,86	3,23	16,12	109,87	60
Второй завтрак	**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	**735**	**18,68**	**20,56**	**92,81**	**642,47**	
Салат из картофеля с помидорами	60	0,97	1,19	6,7	42,01	13
Уха рыбацкая	180	3,7	5,0	9,5	129,7	23
Суфле из кур	70	5,2	9,9	2,0	140,2	32
Соус сметанный	30	0,43	1,13	1,81	22,44	50
Рис отварной	150	3,7	2,7	35,8	134,0	41
Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,13	7,87	35,11	67
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**330**	**10,54**	**12,0**	**39,22**	**290,72**	
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	5,5	7,5	31,1	189,0	53
Йогурт	180	5,04	4,5	8,12	101,72	65
По раскладке за день		**40,47**	**45,18**	**195,06**	**1350,75**	

4 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**400**	**12,7**	**15,2**	**52,0**	**360,3**	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Каша манная жидкая	170	6,5	3,2	24,2	167,0	3
Кофейный напиток с молоком	200	4,7	3,8	18,6	118,1	58
Второй завтрак	**200**	**1,0**	**0,2**	**13,6**	**89,2**	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	**705**	**18,65**	**20,87**	**90,45**	**630,02**	
Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,42	25,91	14
Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,5	6,8	15,4	145,9	24
Тефтели мясные	70	6,8	10,8	9,1	158,6	34
Капуста тушеная	130	3,1	2,7	26,6	81,2	44
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	79,4	66
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**260**	**7,66**	**8,07**	**38,68**	**260,68**	
Пирожки печеные с творожной начинкой	60	2,6	3,7	30,3	166,4	55
Молоко кипяченое	200	5,06	4,37	8,38	94,28	63
По раскладке за день		**40,01**	**44,34**	**194,73**	**1340,2**	

5 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**400**	**9,2**	**11,6**	**50,6**	**362,5**	
Бутерброд с сыром	40	3,1	5,4	12,2	109,0	72
Каша рисовая молочная жидкая	160	5,9	6,2	32,6	194,9	4
Чай с сахаром	200	0,2	0	5,8	58,6	61
Второй завтрак	**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	**695**	**22,92**	**24,01**	**95,84**	**672,35**	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,62	1,7	2,31	27,74	15
Борщ на курином бульоне с картофелем	180	5,8	9,5	18,3	148,2	25
Биточки рыбные	80	9,2	7,1	12,0	162,5	38
Рагу из овощей	130	2,7	5,2	22,5	125,4	45
Кисель из ягод	180	0,1	0	11,6	69,5	70
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**305**	**7,22**	**9,07**	**31,26**	**240,75**	
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,0	2,9	7,7	56,4	19
Суфле из печени	50	5,2	6,0	4,2	96,4	33
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Чай с лимоном	180	0,17	0,01	7,19	30,52	62
По раскладке за день		**39,73**	**45,07**	**187,21**	**1321,19**	

6 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**400**	**10,77**	**15,13**	**55,48**	**380,16**	
Бутерброд с повидлом	40	1,57	4,13	19,38	120,86	74
Омлет с зеленым горошком	160	5,6	7,2	17,9	143,4	9
Какао с молоком	200	3,6	3,8	18,2	115,9	59
Второй завтрак	**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	**705**	**19,27**	**19,07**	**91,31**	**609,85**	
Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,66	1,48	22,64	16
Суп куриный с макаронными изделиями	200	4,6	6,1	19,0	133,5	26
Плов из говядины	200	9,60	10,8	31,1	269,9	42
Компот из клюквы	180	0,1	0	10,6	44,8	68
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**320**	**10,04**	**10,3**	**39,12**	**314,82**	
Картофельные оладьи с сыром с соусом	110	4,2	4,8	17,8	136,9	48
Вафли	30	0,8	1,0	13,2	76,2	78
Йогурт	180	5,04	4,5	8,12	101,72	65
По раскладке за день		**40,47**	**44,89**	**195,42**	**1350,42**	

7 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**410**	**10,46**	**14,83**	**52,82**	**360,37**	
Бутерброд с маслом	30	1,5	8,2	9,2	75,2	71
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	3,4	27,5	175,3	5
Чай с молоком	200	3,86	3,23	16,12	109,87	60
Второй завтрак	**200**	**1,0**	**0,2**	**13,6**	**89,2**	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	**715**	**19,16**	**19,98**	**90,35**	**630,38**	
Винегрет овощной	60	1,02	2,13	5,2	44,19	17
Суп гороховый с гренками	200	4,1	6,5	25,9	129,5	27
Рыба под маринадом	80	6,9	6,2	7,2	113,3	37
Картофельное пюре	130	2,64	4,64	18,12	124,98	40
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	79,4	66
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**330**	**10,36**	**10,07**	**38,88**	**270,68**	
Сырники из творога с вареньем	150	5,3	5,7	30,5	176,4	54
Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28	63
По раскладке за день		**40,98**	**45,08**	**195,65**	**1350,63**	

8 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ карт
Завтрак	**400**	**12,8**	**14,4**	**56,8**	**404,1**	
Бутерброд с сыром	40	3,1	5,4	12,2	109,0	72
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	160	5,0	5,2	26,0	177,0	6
Кофейный напиток с молоком	200	4,7	3,8	18,6	118,1	58
Второй завтрак	**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	**715**	**18,92**	**21,11**	**91,04**	**630,55**	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,62	1,7	2,31	27,74	15
Суп крестьянский с крупой с курицей	200	4,2	6,3	19,8	131,7	28
Оладьи из печени	80	6,8	7,4	5,7	137,2	46
Рагу из овощей	130	2,7	5,2	22,5	125,4	45
Кисель из ягод	180	0,1	0	11,6	69,5	70
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**260**	**7,82**	**8,9**	**37,1**	**260,0**	
Булочка ванильная	60	2,6	4,4	29,9	164,6	56
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	95,4	64
По раскладке за день		**39,93**	**44,8**	**194,45**	**1340,24**	

9 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак	**400**	**9,12**	**11,61**	**49,92**	**376,13**	
Бутерброд с повидлом	40	1,57	4,13	19,38	120,86	74
Каша овсяная "геркулес" жидкая	160	7,35	7,48	24,74	196,67	7
Чай с сахаром	200	0,2	0	5,8	58,6	61
Второй завтрак	**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
Фрукт в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	80
Обед	**695**	**18,95**	**22,4**	**90,5**	**595,11**	
Салат из белокочанной капусты	60	0,95	1,06	5,76	37,0	18
Суп с рыбными консервами	180	4,9	4,5	9,8	101,0	29
Котлеты мясные	80	5,2	13,5	10,5	198,0	35
Капуста тушеная	130	3,1	2,7	26,6	81,2	44
Компот из апельсинов с яблоками	180	0,3	0,13	8,71	38,9	69
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**300**	**11,14**	**10,6**	**45,32**	**333,42**	
Оладьи с соусом молочным сладким	100/20	6,1	6,1	37,2	231,7	52
Йогурт	180	5,04	4,5	8,12	101,72	65
По раскладке за день		**39,6**	**45**	**195,25**	**1350,25**	

10 день

Наименование блюда и продуктов	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал.	№ Карт
Завтрак	**400**	**12,86**	**15,33**	**53,82**	**380,97**	
Бутерброд с джемом	40	1,6	4,2	20,4	103,5	73
Омлет натуральный с помидорами свежими	180	7,4	7,9	17,3	167,6	10
Чай с молоком	180	3,86	3,23	16,12	109,87	60
Второй завтрак	**200**	**1,0**	**0,2**	**13,6**	**89,2**	
Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	13,6	89,2	79
Обед	**685**	**20,34**	**20,75**	**90,45**	**680,28**	
Салат "степной" из разных овощей	60	0,76	2,11	4,15	38,96	20
Щи из свежей капусты с картофелем (мясной)	180	4,4	6,6	19,5	159,6	30
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	10,5	11,4	29,8	307,6	39
Компот из яблок с лимоном	180	0,18	0,13	7,87	35,11	67
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	75
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
Полдник	**315**	**6,65**	**9,1**	**38,97**	**260,89**	
Котлеты капустные	80	4,2	7,8	17,8	150,5	49
Соус сметанный	30	0,43	1,13	1,81	22,44	50
Чай с лимоном	180	0,17	0,01	7,19	30,52	62
Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	76
По раскладке за день		**40,85**	**45,38**	**196,84**	**1411,34**	