

СОГЛАСОВАНО

С калькулятором

«09» января 2020 г.

Черепова Н. В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №13

Е.В. Корнеева

приказ № 57 от «09» января 2020

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ СЕЗОН  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»  
Г. ЩЁКИНО**

## **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Фруктовый плов с маслом и сахаром	9	150/200	2,49	3,2	2,3	185,4	<b>24%</b>
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порц	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Сыр	0	10	23,0	29,0	-	36,0	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	423,29						
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Сок	0	100/120	0,50	0	9,1	38,0	<b>2%</b>
ВСЕГО:	38,0						
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов	105	50	0.36	5.04	1.50	51.80	<b>42%</b>
Суп гороховый	3	150/200	2,5	5,2	19,7	104,00	
Крупа гречневая	43	127/150	5,82	3,62	30,0	175,87	
Куры отварные порционные	81	60/70	15,60	15,60	0,83	207,74	
Компот из груш	98	150/200	0,33	-	22,66	91,98	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	721,89						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	<b>32%</b>
Сосиска отвар.	65	82/97	10,3	10,4	-	176,0	
Кофейный нап. на молоке	90	150/200	2.79	3.19	19.71	118.69	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,00	
ИТОГО ЗА УЖИН	550,26						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1733,44</b>							

## **ВТОРОЙ ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	38	150/200	7,94	8,21	35,12	246,17	<b>25%</b>
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115,85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
<b>ВСЕГО:</b>	448,06						
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Кефир	97	150/200	5,60	6,38	8,18	112,52	<b>6%</b>
<b>ВСЕГО:</b>	112,62						
<b>ОБЕД</b>							
Суп гречневый	1	150/200	1,36	3,23	5,89	113	<b>40%</b>
Суфле из кур	79	10/180	22,31	25,82	1,51	327,51	
Капуста тушеная	46	120/130	2,62	3,23	13,45	87,16	
Компот из яблок	98	150/200	0,33	-	22,66	91,98	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	710,15						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Запеканка рисовая с творогом	55	145	9,08	10,63	48,79	327,15	<b>29%</b>
Молочно сладкий соус	122	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	516,14						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1786,97</b>							

## **ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая жидкая	40	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38	<b>28%</b>
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Кофейный напиток на молоке	90	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69	
<b>ВСЕГО:</b>						479,32	
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	0	100/120	0,40	0,11	9,80	47,00	<b>3%</b>
<b>ВСЕГО:</b>						47,00	
<b>ОБЕД</b>							
Свежий огурец	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	<b>39%</b>
Щи на м/к/б со сметаной	2	150/200/ 5	1,23	5,2	9,61	101,2	
Котлета куриная	78	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32	
Макароны отв.	44	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Соус белый	121	30/40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Компот из сухоф	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>						662,98	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Печень по-строгановски	69	90/100	12,3	17,7	3,46	182,5	<b>30%</b>
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Пирог с повидлом	116	60	4,9	3,91	26,2	160,8	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>						498,91	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							
<b>1688,21</b>							

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Каша пшённая молочная	39	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16	<b>27%</b>
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Сыр	0	10	23,0	29,0	-	36,0	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	465,05						
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Апельсин		100/120	0,90	0,20	8,10	43,00	<b>2%</b>
ВСЕГО:	43,0						
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник со сметаной	6	150/200	1,23	6,24	6,61	123,2	<b>38%</b>
Голубцы ленивые с отварным мясом	73	140/170	17,3	19,6	15,6	331,1	
Компот из сухофруктов	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	652,5						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Салат из помидоров и огурцов	100	90/100	0,6	4,1	2,1	47,1	<b>33%</b>
Омлет натуральный	113	95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0.6	17,1	90,50	
Какао с молоком	93	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,00	
ИТОГО ЗА УЖИН	569,12						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1729,67</b>							

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	41	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13	<b>28%</b>
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115,85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37,40	
Какао с молоком	92	150/200	3,77	3,93	25,95	153,92	
ВСЕГО:	517,30						
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Молоко	96	150/200	2,8	3,2	4,7	58,0	<b>4%</b>
ВСЕГО:	58,0						
<b>ОБЕД</b>							
Салат из белок. капусты и моркови	103	50	0.82	5.04	5,31	67,47	<b>39%</b>
Суп картофельный	27	150/200	2,37	4,1	19,0	122,2	
Котлета мясная	72	60/70	11,8	8,2	14,9	158,8	
Каша перловая	42	100/120	4,38	4,28	26,09	160,77	
Компот из с/ф	88	150/200	0.4	-	20,9	107,7	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	707,44						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Рыба по-польски	28	77/115	8,3	8,22	8,7	197,0	<b>29%</b>
Макароны отв.	44	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб пшенич.	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,0	
ИТОГО ЗА УЖИН	534,97						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1817,71</b>							

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Сыр	0	10	23,0	29,0	-	36,0	<b>22%</b>
Макароны	47	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73	
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
<b>ВСЕГО:</b>	378,62						
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Сок		100/120	0,50	0	9,1	38,0	<b>4%</b>
<b>ВСЕГО:</b>	38,0						
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный	101	50	0,57	5,07	5,77	70,97	<b>46%</b>
Суп лапша	7	150/200	1,5	4,35	13,58	91,3	
Рис отварной	45	120/130	2,59	3,39	26,85	150,12	
Куры отварные порционные	81	60/70	15,60	15,60	0,83	207,74	
Соус белый	121	30/40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Кисель из плод. концентрата	89	150/200	1.36	-	29.02	116.19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	776,35						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Капуста тушеная	46	120/130	2,62	3,23	13,45	87,16	<b>28%</b>
Колбаса отварная	65	82/97	10,3	10,4	-	176,00	
Кофейный нап. на молоке	90	150/200	2.79	3.19	19.71	118.69	
Хлеб ржаной	0	30	3,3	0.6	17,1	90,50	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	472,26						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1665,23</b>							

## **ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Каша пшенная жидкая	39	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16	<b>26%</b>
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
<b>ВСЕГО:</b>	429,05						
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Ацидолакт	97	150/200	5,60	6,38	8,18	112,52	<b>6%</b>
<b>ВСЕГО:</b>	112,62						
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,36	5,04	1,5	51.80	<b>37%</b>
Борщ со сметаной	11	150/200	1.23	5,2	9.61	101,2	
Кнели из кур	81	60/70	10,94	12,42	5,05	175,75	
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97	
Компот из яблок	98	150/200	0,33	-	22,66	91,98	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	618,2						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг творожный	53	150	22,0	16,0	27,3	331	<b>31%</b>
Молочно сладкий соус	0	50	2,54	5,34	16,32	61,75	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	519,99						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1679,86</b>							

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние	
<b>I ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная молочная жидкая	37	150/200	7,44	8,07	35,28	243,92	<b>26%</b>	
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115,85		
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37,40		
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64		
<b>ВСЕГО:</b>	445,81							
<b>II ЗАВТРАК</b>								
Груша	0	100/120	0,40	0,11	9,80	47,00	<b>2%</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	47,00							
<b>ОБЕД</b>								
Салат из огурцов и помидоров	100	50	0,6	4,1	2,1	47,1	<b>36%</b>	
Куриный бульон	13	150/200	0,75/1,0 0	0,15/0,2 0	-	46,6/5		
С гренками	12	15/20	1,79/2,3 8	0,21/0,2 8	11,74/ 15,65	56,05/ 74,74		
Биточки куриные	78	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32		
Макароны отварные	44	110/5	3,68	3,53	23,55	140,73		
Кисель из плод. концентрата	89	150/200	1,36	-	29,02	116,19		
Хлеб ржаной		40/60	3,3	0.6	17,1	90,50		
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	633,58							
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Суфле из печени	68	74,4/100	15,7	11,3	9,0	197,0	<b>36%</b>	
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,53	106,97		
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64		
Плюшка	114	60	5,63	9,6	39,1	268,1		
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	620,71							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1747,10</b>								

## ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Каша пшенная молочная жидкая	39	150/200	6,04	7,27	34,29	227,16	<b>25%</b>
Хлеб пшенич.	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64	
ВСЕГО:	429,05						
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	0	100/120	0,40	0,11	9,80	47,00	<b>3%</b>
ВСЕГО:	47,00						
<b>ОБЕД</b>							
Огурец свежий	0	50	0,8	0,1	3,4	14,0	<b>42%</b>
Суп картофельный	27	150/200	2,37	4,1	19,0	122,2	
Мясные биточки	72	60/70	11,8	8,2	14,9	158,0	
Крупа гречневая	43	127/150	5,82	3,62	30,0	175,87	
Соус белый	121	30/40	0,56	3,69	3,52	49,53	
Кисель из плод. концентрата	89	150/200	1.36	-	29.02	116.19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
ИТОГО В ОБЕД	726,29						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Салат из свеклы с горошком	99	90/100	1,1	4,1	5,7	61,2	<b>30%</b>
Омлет натуральный	113	95	8,73	13,53	2,28	165,81	
Кофейный напиток с молоком	90	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
Хлеб пшеничный	0	30	2.3	0.9	0,3	78,60	
ИТОГО ЗА УЖИН	514,80						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1717,14</b>							

## **ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние	
<b>I ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая молочная жидкая	34	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13	<b>24%</b>	
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85		
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40		
Чай с сахаром	86	150/200	0,12	0	12,04	48,64		
<b>ВСЕГО:</b>	412,02							
<b>II ЗАВТРАК</b>								
Кисель из плод. концетрата	89	150/200	1,36	-	29,02	116,19	<b>7%</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	116,19							
<b>ОБЕД</b>								
Салат из помидоров с луком	102	50	0,50	5,08	2,30	56,96	<b>41%</b>	
Рассольник ленинградский	17	150/200	4,02	9,04	25,9	119,68		
Плов с мясом	64	145/170	7,47	10,38	19,66	342,0		
Компот из груш	98	150/200	0,33	-	22,66	91,98		
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50		
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	707,21							
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Рыба припуш. в молоке	30	60/80	7,98	2,38	4,08	69,94	<b>28%</b>	
Макароны отв.	44	110/5	3.68	3,53	23.55	140.73		
Кофейный напиток на молоке	90	150/200	2,79	3,19	19,71	118,69		
Хлеб пшеничный	0	30	2,30	0,90	0,30	78,60		
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,00		
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	477,96							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1713,38</b>								

**ШЕСТОЙ И ТРИНАДЦАТЫЙ(в случае 6 дневной рабочей недели) ДЕНЬ**

Наименование блюда	№ кар ты	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	% содержа ние
<b>I ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	38	150/200	7,94	8,21	35,12	246,17	<b>28%</b>
Хлеб пшеничный	0	30/40	3.16	1.32	23.92	115.85	
Масло слив.порционное	0	5/10	0.03	4.12	0.045	37.40	
Сок	0	150/200	0,50	0	9,1	38,0	
<b>ВСЕГО:</b>					437,42		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов	105	50	0,36	5,04	1,50	51,80	<b>41%</b>
Щи со сметаной	2	150/200	1,23	5,20	9,61	101,2	
Кнели из кур	81	60/70	10,94	12,42	5,05	175,75	
Картофельное пюре	50	120/130	2,13	4,04	15,35	106,97	
Кисель из конц. плодового	89	150/200	1,36	0	29,02	116,19	
Хлеб ржаной	0	40/60	3,3	0.6	17,1	90,50	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					642,41		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Суп молочный геркулесовый	20	150/200	4,94	6,06	18,62	148,54	<b>31%</b>
Какао на молоке	93	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
Хлеб пшеничный	0	30	2,30	0,90	0,30	78,60	
Вафли	0	30	0,60	0,56	16,02	70,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>					492,85		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> <b>1572,68</b>							