МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 26 "УМКА" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"

Полное: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 26 "УМКА" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"
Кр. С.Ю., Кирьяновский край, 357601 г.Ул. Суслунов, д.17г
Краткое: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - "ДЕТСКИЙ САД № 26 "УМКА" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"
ОГРН 1023000000000, ИНН 2000000000, КПП 200000000
Адресный: 357601, Кирьяновский край, г.Суслунов, ул.Ленина, 17г
Почтовый: 357601, Кирьяновский край, г.Суслунов, ул.Ленина, 17г
Телефон: 8(86555)2-12-17, 8(86555)2-12-17, 8(86555)2-12-17
Email: sadik26umka@yandex.ru, E-mail: sadik26umka@yandex.ru
Сайт: www.sadik26umka.ru, Сайт: "МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 26 "УМКА" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"
Обозначение: Я являюсь автором этого документа
Уникальный номер документа: 1
Дата: 2022-02-03 11:49:32

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ "Детский сад № 26"
_____ О.А. Кирьянова
"24" июня 2022 год

Примерное 2-х недельное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
	1 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
9	Салат из моркови	60	0,69	6,05	8,69	78,20
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	64,80
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,60	8,47	11,40	166,00
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	159,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	200	3,23	3,16	27,92	142,70
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		51,04	59,17	326,61	1827,50
	2 день					
	Завтрак					
52,53	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					

31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,80
110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,80
325	Котлета рыбная любительская	70	11,80	6,24	6,64	122,00
333	Рис припущенный	150	3,54	4,31	43,10	195,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
469,154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	150	18,10	0,70	20,10	157,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		90,27	44,65	285,70	1680,15
	3 день					
	Завтрак					
262,132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
37	Салат из сол.огурцов	60	1,53	3,00	1,49	40,20
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,50
402	Азу	220	23,70	19,88	25,23	368,60
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
132,262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
335	Пирожок печеный	70	10,40	8,04	26,40	213,00
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Конфета шоколадная	15	0,60	5,93	7,70	84,90
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		69,00	68,51	265,92	1897,98
	4 день					
	Завтрак					
165,53	Суп молочный с клецками (или с макаронными изделиями)	200	9,23	9,40	43,87	294,30
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20

286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
88	Салат из свеклы с маслом	60	1,02	4,00	11,88	64,80
138	Суп гороховый с мясом	200	4,75	4,30	19,70	127,60
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6,00	198,20
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,05	5,65	43,35	245,77
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	150	6,06	5,20	35,44	204,80
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		63,02	49,73	315,67	1876,92
	5 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
83	Сельдь с луком	30/12/5	5,93	10,28	1,14	120,60
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,80
180	Гуляш из говядины	70/70	21,70	18,00	4,97	267,00
472	Картофельное пюре	150	2,59	4,14	21,22	127,56
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
154	Ленивые вареники	100	18,30	2,76	22,00	183,00
834	Соус шоколадный	50	3,00	2,63	14,14	89,30
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		104,53	61,33	254,95	1809,54
	6 день					
	Завтрак					
521	Суп молочный с крупой или клецками	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80

295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	80,17
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
28,26,29,	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6,00	10,80	80,20
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,70	7,77	5,53	137,00
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30	0,44	1,52	1,91	22,80
469	Макароны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушенный в соусе)	150	10,00	6,53	24,50	166,67
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		54,70	64,47	291,41	1865,74
	7 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
62	Салат из кваш.капустой	60	0,48	6,00	1,44	63,20
186, 224	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	200	6,37	4,71	17,49	131,70
309	Рыба, тушенная с овощами (или примущенная в молоке)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
472	Картофельное пюре	150	2,59	4,14	21,22	127,56
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,10	0,70	20,10	157,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,20
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50

645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	ИТОГО		69,44	50,13	274,32	1736,46
	8 день					
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
93	Винегрет овощной	60	1,06	4,02	6,78	62,00
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	3,33	4,25	21,60	130,90
439	Курица отварная	80	17,90	12,50	0,64	187,00
482	Капуста тушенная	150	0,81	5,27	24,70	125,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,31	98,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		53,81	55,36	281,57	1753,40
	9 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками)	60	0,59	4,04	10,81	70,30
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,10
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11,00	10,00	6,99	160,00
333	Рис припущенный	150	3,54	4,31	43,10	195,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,80	132,00
687	Пирожки печеные	70	7,12	3,75	30,00	163,00

300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		79,37	54,76	311,38	1783,00
	10 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
32	Салат картофельный с сол.огурцами	60	1,12	3,04	8,54	63,00
186	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/7/11	1,09	5,43	11,31	89,80
645	Плов из курицы	22	22,10	19,87	44,29	431,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
142, 143	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	120	12,00	7,29	27,04	202,00
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,20
337	Шанежка наливная	70	5,50	10,47	36,89	254,60
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	ИТОГО		59,72	62,82	316,28	1975,58
	Итого за весь период		694,90	570,93	2923,81	18206,27
	Среднее значение за период		69,49	57,09	292,38	1820,63