

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующего МДОБУ  
детский сад №7 ст. Зассовской  
*Т.В. Воротникова*  
Приказ № 19 от 10.01 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**МДОБУ детский сад № 7 ст. Зассовской**  
**для организации питания детей от 3 до 7 лет**



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	3,61	3,81	12,62	99,30
424	Яйца вареные	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
3	Бутерброд с сыром	30//7,5	4,01	2,42	14,58	98,40
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,78</b>	<b>10,85</b>	<b>37,49</b>	<b>300,70</b>
<b>2 завтрак</b>						
368	Фрукты свежие (по сезону)	90	0,36	0,36	8,82	39,60
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>39,60</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	4,78	3,73	11,12	97,20
282	Биточек из говядины рубленый	70	10,87	8,25	11,25	162,17
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,9
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
	Хлеб ржаной	35	1,72	0,35	16,10	76,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,60</b>	<b>16,79</b>	<b>93,18</b>	<b>618,35</b>
<b>Полдник</b>						
1120	Пирожок с повидлом	80	4,45	1,71	32,95	174,56
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,67</b>	<b>6,21</b>	<b>40,15</b>	<b>264,56</b>
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>45,41</b>	<b>34,21</b>	<b>179,64</b>	<b>1223,21</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
50	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	60	1,20	5,40	5,10	73,20
284	Тефтели из печени с рисом, запеченные с соусом молочным	60/60	7,67	8,36	13,05	158,00
215	Омлет натуральный	80	7,84	12,96	1,22	152,38
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
1	Бутерброд с маслом	20//5	1,56	3,73	9,78	80,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,33</b>	<b>30,47</b>	<b>39,14</b>	<b>503,70</b>
<b>2 завтрак</b>						
368	Фрукты свежие (по сезону)	90	0,36	0,36	8,82	39,60
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>39,60</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180/5	1,45	4,53	9,33	84,01
288	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80/80	12,98	13,10	11,92	218,00
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,9
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,39	93,97
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,98</b>	<b>22,55</b>	<b>97,62</b>	<b>688,06</b>

<i>Полдник</i>						
463	Сырники из творога	100	18,60	3,60	18,20	182,70
	Сметана (прокипяченная)	16	0,42	3,20	0,54	32,96
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
	ИТОГО:		21,87	9,21	33,10	306,66
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>63,54</b>	<b>62,59</b>	<b>178,68</b>	<b>1538,02</b>
<i>3 ДЕНЬ</i>						
<i>Завтрак</i>						
251	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,26	8,13	3,85	137,50
313	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
1	Бутерброд с маслом	20//5	1,56	3,73	9,78	80,12
	ИТОГО:		20,20	16,38	62,47	478,87
<i>2 завтрак</i>						
401	Ряженка	180	5,80	5,00	8,40	101,31
	ИТОГО:		5,80	5,00	8,40	101,31
<i>Обед</i>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02
115	Сухарики из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,41	55,23
295	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145
126	Икра свекольная	130	3,05	5,98	16,03	130,13
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98
	ИТОГО:		23,95	18,89	114,23	728,54
<i>Полдник</i>						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
368	Фрукты свежие (по сезону)	90	0,36	0,36	8,82	39,60
	ИТОГО:		6,17	5,59	37,65	224,80
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>56,12</b>	<b>45,86</b>	<b>222,75</b>	<b>1533,52</b>
<i>4 ДЕНЬ</i>						
<i>Завтрак</i>						
94	Суп молочный с манной крупой	200	5,20	5,08	16,42	132,17
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
1	Бутерброд с СЫРОМ	30//5	2,32	3,81	14,64	103,92
	ИТОГО:		10,37	11,30	45,42	327,09
<i>2 завтрак</i>						
368	Фрукты свежие (по сезону)	90	0,36	0,36	8,82	39,60
	ИТОГО:		0,36	0,36	8,82	39,60
<i>Обед</i>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	180/16,5/5	1,40	3,94	6,84	68,34
307	Котлеты рубленные из птицы, запеченные с соусом молочным	70	8,91	12,75	7,27	179,67
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,9
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,39	93,97
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98
	ИТОГО:		18,10	21,53	85,62	610,26
<i>Полдник</i>						
236	Запеканка из творога с рисом, со сгущенным молоком	100/Ю	19,15	12,92	24,61	291,20
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
	Кондитерские изделия в ассортименте	65	3,64	3,86	33,12	99,45

	ИТОГО:		22,85	16,80	67,72	430,65
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>51,68</b>	<b>49,99</b>	<b>207,58</b>	<b>1407,60</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
255	Котлета рыбная запеченная	85	11,25	3,96	8,41	113,72
348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,9
424	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
1	Бутерброд с маслом	20//5	1,56	3,73	9,78	80,12
	ИТОГО:		20,97	17,73	48,61	438,09
<b>2 завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	180	6,11	5,44	10,08	113,31
	ИТОГО:		6,11	5,44	10,08	113,31
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
4	Свекольник со сметаной, с мясом	180/16,5	1,51	4,98	7,89	81,87
646	Плов из птицы	62/140/50	20,58	24,34	34,35	358,63
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98
	ИТОГО:		26,44	30,01	104,38	717,86
<b>Полдник</b>						
1103	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,07	3,30	32,45	197,32
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
368	Фрукты свежие (по сезону)	90	0,36	0,36	8,82	39,60
	ИТОГО:		8,28	6,07	55,63	327,92
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>61,80</b>	<b>59,25</b>	<b>218,70</b>	<b>1597,18</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
215	Омлет натуральный	80	7,84	12,96	1,22	152,38
688	Макаронные изделия отварные	170	6,26	5,12	29,97	190,91
348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
3	Бутерброд с сыром	30//6	4,01	2,42	14,58	98,40
	ИТОГО:		22,13	24,95	64,00	571,04
<b>2 завтрак</b>						
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
85	Суп картофельный с клецками	180/18	1,51	2,42	8,74	62,82
690	Печенка по-строгановски	60/30	15,43	10,31	6,29	143,66
314	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98
	ИТОГО:		26,06	18,44	90,94	603,06
<b>Полдник</b>						
240	Запеканка из творога с яблоками, со сгущенным молоком	100/10	14,33	11,52	20,18	222,80
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
	ИТОГО:		17,18	13,93	34,54	313,80
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>70,59</b>	<b>61,82</b>	<b>196,68</b>	<b>1577,90</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
94	Суп молочный с кукурузной крупой	180	4,47	4,59	14,85	118,62
424	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00

392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
3	Бутерброд с сыром	20//5	2,79	1,76	9,72	67,40
	ИТОГО:		12,42	10,97	34,86	289,02
<b>2 завтрак</b>						
368	Фрукты свежие (по сезону)	90	0,36	0,36	8,82	39,60
	ИТОГО:		0,36	0,36	8,82	39,60
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
80	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,50	65,34
282	Шницель из говядины рубленый	70	10,87	8,25	11,25	162,17
126	Икра свекольная	130	3,05	5,98	16,03	130,13
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,39	93,97
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98
	ИТОГО:		21,24	16,96	96,43	624,79
<b>Полдник</b>						
473	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	37,70	211,40
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00
	ИТОГО:		10,68	8,78	45,26	303,40
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>44,70</b>	<b>37,07</b>	<b>185,37</b>	<b>1256,81</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90/90	16,64	9,42	7,84	180,00
313	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
1	Бутерброд с маслом	20//5	1,56	3,73	9,78	80,12
	ИТОГО:		25,84	20,00	62,86	533,67
<b>2 завтрак</b>						
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,80
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180/5	1,45	4,53	9,33	84,01
	Печень тушеная	93,5	12,68	5,68	2,40	111,53
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,9
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00
	ИТОГО:		21,40	15,04	91,85	593,62
<b>Полдник</b>						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
	Напиток витаминизированный промышленного производства	175	0,88	0,00	20,47	82,22
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20
	ИТОГО:		6,95	5,53	47,15	262,62
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>59,41</b>	<b>45,07</b>	<b>209,06</b>	<b>1479,91</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
215	Омлет натуральный	75	7,35	12,15	1,14	142,86
314	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50
348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
3	Бутерброд с сыром	30/7,5	4,01	2,42	14,58	98,40
	ИТОГО:		16,35	20,86	48,64	449,11

<b>2 завтрак</b>						
368	Фрукты свежие (по сезону)	85	0,34	0,34	8,33	37,40
	ИТОГО:		0,34	0,34	8,33	37,40
<b>Обед</b>						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44
4	Свекольник со сметаной	180	1,39	4,56	7,24	75,00
291	Запеканка картофельная с мясом	150	11,14	8,24	25,54	221,25
	Сок натуральный промышленного производства	150	0,75	0,00	17,55	70,50
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98
	ИТОГО:		17,60	16,41	83,86	554,77
<b>Полдник</b>						
233	Сырники с морковью	80/10	12,11	1,96	21,89	211,49
400	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,08	113,31
	ИТОГО:		18,22	7,40	31,97	324,80
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>52,51</b>	<b>45,01</b>	<b>172,80</b>	<b>1366,08</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
94	Суп молочный с манной крупой	200	5,20	5,08	16,42	132,17
424	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
392	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00
3	Бутерброд с сыром	30//5	2,71	5,18	9,78	98,12
	ИТОГО:		13,07	14,88	36,49	333,29
<b>2 завтрак</b>						
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,39	93,97
	ИТОГО:		1,00	0,00	23,39	93,97
<b>Обед</b>						
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
202	Суп из овощей	200/5	1,68	5,98	9,35	98,37
298	Голубцы ленивые с соусом сметанный с томатом	160/30	14,12	9,04	2026,00	219,00
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,69	52,36
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00
	ИТОГО:		19,83	19,22	2094,41	611,17
<b>Полдник</b>						
401	Ряженка	185	5,37	4,63	7,77	93,71
	Кондитерские изделия в ассортименте	65	3,64	3,86	33,12	99,45
	ИТОГО:		9,01	8,49	40,89	193,16
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>42,91</b>	<b>42,59</b>	<b>2195,18</b>	<b>1231,59</b>

1 день	45,41	34,21	179,64	1223,21
2 день	63,54	62,59	178,68	1538,02
3 день	56,12	45,86	222,75	1533,52
4 день	51,68	49,99	207,58	1407,60
5 день	61,80	59,25	218,70	1597,18
6 день	70,59	61,82	196,68	1577,90
7 день	44,70	37,07	185,37	1256,81
8 день	59,41	45,07	209,06	1479,91
9 день	52,51	45,01	172,80	1366,08
10 день	42,91	42,59	2195,18	1231,59
Итого	548,67	483,46	3966,44	14211,82
Среднее	54,87	48,35	396,64	1421,18