Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Белоберезковский детский сад комбинированного вида «Родничок»

242250, Брянская обл., Трубчевский район, п. Белая Берёзка, ул. Калинина, 9, тел. 9-61-74
e-mail: rodnichok.r@yandex.ru, *официальный сайт детского сада* http://bbrodnichok.ru

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»

Заведующий МБДОУ Белоберезковский
детский сад комбинированного вида
«Родничок» _____Коршунова О.В.
Введено в действие приказом от 11.01.2021 №4

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием МБДОУ Белоберезковский детский сад комбинированного вида «Родничок», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

(меню разработано на основе «Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов»/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина – изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018.)

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.6	6.8	32.6	224	№234
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	№465
	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11.0	10.0	146	№69
итого за завтрак:		**435**	**10.0**	**20.3**	**56.2**	**458**	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43.0	№501
итого за II завтрак:		**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	60	0.84	3.66	3.0	48.6	№4
	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2.14	2.06	13.4	123.40	№116
	Рагу из овощей и мяса	200	13.6	13.6	13.6	231.20	№322
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84.0	№495
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277

итого за обед:		**700**	**19.82**	**67.42**	**45.46**	**556.8**	
Полдник	Запеканка из творога	150	31.6	9.2	25.3	360	№279
	Соус сметано-масляный	35	0.56	15.77	0.79	157.38	№413
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.0	№457
итого за полдник:			**32.36**	**25.07**	**35.39**	**495.38**	
Итого за день:			**62.68**	**112.89**	**147.15**	**1613.18**	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5.2	6.6	27.6	190.6	№226
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.0	№457
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	№63
итого за завтрак:		**445**	**12.3**	**15.8**	**46.8**	**377.6**	
II завтрак	Банан свежий	150	2.25	0.30	32.70	142.50	№82
итого за II завтрак:		**150**	**2.25**	**0.30**	**32.70**	**142.50**	
Обед	Огурец солёный	60	0.48	0.06	1.02	6.6	№149
	Борщ из свежей капусты, с мясом и сметаной	200	1.44	3.54	5.72	165.50	№95
	Плов с курицей	200	20.0	17.0	25.0	333	№375
	Кисель фруктовый	200	0	0	15.0	60	№484
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**700**	**24.56**	**68.6**	**60.1**	**634.7**	
Полдник	Булочка домашняя	80	5.6	8.93	37.06	252	№542
	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	117	№469
итого за полдник:		**280**	**11.4**	**14.23**	**46.16**	**369**	
Итого за день:			**50.51**	**98.93**	**185.76**	**1523.80**	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» жидкая	200	6.4	8.2	25.6	201.8	№232
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	№465
	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11.0	10,0	146	№69
итого за завтрак:		**435**	**10.8**	**21.7**	**49.2**	**435.8**	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43.0	№501
итого за II завтрак:		**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	
Обед	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	70.8	№150
	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей и сметаной	200	1.26	3.6	4.62	158.10	№104
	Котлета куриная припущенная	80	12.34	7.65	7.08	146.28	№372

	Соус красный основной	35	0.7	0.91	2.16	19.70	№422
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11.7	8.8	51.8	333.2	№202
	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	№486
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**765**	**29.88**	**74.40**	**94.74**	**843.68**	
Полдник	Омлет натуральный	150	12.92	20.76	3.23	251.53	№268
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	№277
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	№462
итого за полдник:		**370**	**17.54**	**23.9**	**23.71**	**378.33**	
Итого за день:			**58.72**	**120.1**	**177.75**	**1700.81**	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	6.6	31.2	219	№227
	Чай сладкий с молоком	200	1.6	1.3	11.5	84	№460
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	№63
итого за завтрак:		**445**	**14.7**	**17.0**	**52.6**	**452**	
II завтрак	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.80	60.30	№82
итого за II завтрак:		**150**	**0.60**	**0.60**	**14.80**	**60.30**	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.84	3.66	4.56	54.6	№26
	Суп картофельный с рыбой	200	8.86	3.14	12.86	158	№120
	Голубцы «ленивые»	200	20.0	24.0	8.4	328	№333
	Кисель фруктовый	200	0	0	15.0	60	№484
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**700**	**32.34**	**78.8**	**54.18**	**670.20**	
Полдник	Блинчики	100	7.63	13.09	30.66	270.90	№523
	Молоко сгущенное	35	2.52	2.97	19.42	114.45	№471
	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	№459
итого за полдник:		**335**	**10.45**	**16.16**	**59.58**	**425.35**	
Итого за день:			**58.09**	**112.56**	**181.16**	**1607.85**	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	№267
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.72	5.06	18.84	143.8	№140
	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11.0	10.0	146	№69
	Чай сладкий с молоком	200	1.6	1.3	11.5	84	№460

итого за завтрак:		**475**	**14.02**	**21.96**	**40.64**	**436.8**	
II завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.0	№501
итого за II завтрак:		**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.84	3.6	4.98	55.8	№1
	Суп гороховый с гренками	200/ 15	8.07	3.16	25.82	184.04	№128 №143
	Запеканка картофельная с мясом	200	21.0	17.0	17.0	335	№334
	Соус молочный для запеканки	35	1.28	2.94	2.41	41.26	№402
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84.0	№495
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**290**	**33.59**	**74.8**	**83.67**	**769.7**	
Полдник	Винегрет овощной	150	1.95	9.3	9.75	130.5	№47
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	№277
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.0	№457
итого за полдник:		**380**	**4.13**	**9.76**	**29.07**	**220.7**	
Итого за день:			**52.24**	**106.62**	**163.48**	**1470.20**	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	8.4	7.6	36.8	250	№223
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	№465
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	№63
итого за завтрак:		**445**	**18.1**	**19.2**	**60.3**	**487**	
II завтрак	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.80	60.30	№82
итого за II завтрак:		**150**	**0.60**	**0.60**	**14.80**	**60.30**	
Обед	Сельдь с луком	60	5.46	12.6	2.82	146.4	№316
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	5.5	4.50	4.00	159	№100
	Жаркое по-домашнему	230	20.0	16.0	24.0	320	№328
	Кисель витаминный	200	0.2	0.2	24.8	102	№481
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**730**	**33.89**	**81.3**	**68.98**	**797**	
Полдник	Сырники из творога запечённые	150	29.6	7.8	31.9	316	№286
	Сметана 15%	25	0.59	3.75	0.81	39.37	№433
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	№462

итого за полдник:		**375**	**33.49**	**14.45**	**46.51**	**449.37**	
Итого за день:			**86.08**	**115.55**	**190.59**	**1793.67**	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8.8	7.6	32.0	231.6	№213
	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	№459
	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11.0	10.0	146	№69
итого за завтрак:		**435**	**10.7**	**18.7**	**51.5**	**417.6**	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43.0	№501
итого за II завтрак:		**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	60	0.84	3.66	3.0	48.6	№4
	Свекольник с мясом и сметаной	200	5.60	8.30	10.30	141	№98
	Гуляш из курицы	80	10.88	11.52	1.92	154.88	№367
	Макароны отварные	150	5.55	0.45	29.56	190.35	№256
	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	№486
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**730**	**25.61**	**72.03**	**69.24**	**650.43**	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6.4	2.24	38.24	198.4	№545
	Кефир 2,5%	200	5.8	5.0	8.0	101	№470
итого за полдник:		**280**	**12.2**	**7.24**	**46.24**	**299.40**	
Итого за день:			**49.01**	**98.07**	**177.08**	**1410.43**	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.6	6.8	32.6	224	№234
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	№465
	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11.0	10.0	146	№69
итого за завтрак:		**435**	**10.0**	**20.3**	**56.2**	**458**	
II завтрак	Банан свежий	150	2.25	0.30	32.70	142.5	№82
итого за II завтрак:		**150**	**2.25**	**0.30**	**32.70**	**142.5**	
Обед	Салат витаминный	60	0.78	3.72	3.66	51.0	№2
	Суп картофельный с рыбой	200	8.86	3.14	12.86	115	№120
	Тефтели из мяса с рисом - «Ежики»	80	8.0	8.0	8.0	136	№350
	Овощи в молочном соусе	200	4.4	8.3	13.6	147	№175 №402
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84.0	№495

	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**780**	**25.28**	**71.26**	**71.58**	**674.18**	
Полдник	Оладьи	120	9.0	14.25	45.45	346.5	№526
	Повидло яблочное	35	0.14	00	22.75	91.7	№86
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.0	№457
итого за полдник:		**355**	**9.34**	**14.35**	**77.5**	**476.20**	
Итого за день:			**46.87**	**106.21**	**237.98**	**1750.88**	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.92	20.76	3.23	251.53	№268
	Чай сладкий с молоком	200	1.6	1.3	11.5	84	№460
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45	6.9	9.1	9.9	149	№63
итого за завтрак:		**395**	**21.42**	**31.16**	**24.63**	**484.53**	
II завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.0	№501
итого за II завтрак:		**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	60	0.9	3.72	4.56	55.20	№30
	Суп-лапша домашняя	200	5.48	5.06	18.48	141.4	№129
	Запеканка капустная с мясом	200	22.0	18.0	10.0	290	№335
	Соус сметанный натуральный	35	1.03	6.54	1.69	69.79	№409
	Кисель фруктовый	200	0	0	15.0	60.0	№484
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**735**	**32.05**	**81.32**	**63.09**	**685.99**	
Полдник	Вареники «ленивые» из творога	150	5.04	3.58	27.21	161.70	№522
	Сметана 15%	25	0.59	3.75	0.81	39.37	№433
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	№462
итого за полдник:		**375**	**8.93**	**10.23**	**41.82**	**295.07**	
Итого за день:			**62.9**	**122.81**	**139.64**	**1508.59**	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.4	6.2	25.8	180.6	№230
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	№465
	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11.0	10.0	146	№69
итого за завтрак:		**435**	**9.8**	**19.7**	**49.4**	**414.60**	
II завтрак	Апельсин свежий	150	1.35	0.30	12.15	54.0	№82

итого за II завтрак:		**150**	**1.35**	**0.30**	**12.15**	**54.0**	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком и растительным маслом	60	0.96	3.66	4.98	56.4	№9
	Суп с крупой и фрикадельками	200	10.49	11.09	8.06	184.10	№127 №145
	Рыба, запечённая в сметанном соусе	80	6.32	5.58	8.18	108.27	№311 №408
	Пюре картофельное	150	3.15	6.0	9.15	102	№377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84.0	№495
	Хлеб ржаной	40	2.64	48.0	13.36	69.6	№277
итого за обед:		**730**	**24.16**	**74.43**	**63.83**	**604.37**	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и сливочным маслом	200	11.7	8.8	51.8	333.2	№202
	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	107	№469
итого за полдник:		**400**	**17.5**	**14.1**	**60.9**	**440.2**	
Итого за день:			**52.81**	**108.53**	**186.28**	**1513.17**	

Среднее значение за период

ДНИ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц., ккал.т
Всего за 1 день	**62.68**	**112.89**	**147.15**	**1613.18**
Всего за 2 день	**50.51**	**98.93**	**185.76**	**1523.80**
Всего за 3 день	**58.72**	**120.1**	**177.75**	**1700.81**
Всего за 4 день	**58.09**	**112.56**	**181.16**	**1607.85**
Всего за 5 день	**52.24**	**106.62**	**163.48**	**1470.20**
ИТОГО за 1-ю неделю	**282.24**	**551.10**	**855.30**	**7915.84**
В среднем за 1 день	**56.44**	**110.22**	**171.06**	**1583.16**
Всего за 6 день	**86.08**	**115.55**	**190.59**	**1793.67**
Всего за 7 день	**49.01**	**98.07**	**177.08**	**1410.43**
Всего за 8 день	**46.87**	**106.21**	**237.98**	**1750.88**
Всего за 9 день	**62.9**	**122.81**	**139.64**	**1508.59**
Всего за 10 день	**52.81**	**108.53**	**186.28**	**1513.17**
ИТОГО за 2-ю неделю	**297.67**	**551.17**	**931.57**	**7976.74**
В среднем за 1 день	**59.53**	**110.23**	**186.31**	**1595.35**