

Утверждаю.
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 44»

Чернышова - Н.С Чернышова



Циклическое двухнедельное меню МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 44»

Для организации питания детей дошкольного возраста
с 12-часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

(в скобках указан номер рецептуры из сборника
«Десятидневное меню: Примерное меню для дошкольных образовательных учреждений
(методические материалы). / Составитель Т.В.Попова, - г.Иваново, 2013)

1 неделя

<i>День недели</i>	<i>завтрак</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>
Понед.	Каша «Дружба» (рисово-пшённая) на сгущенном молоке с маслом сливочным (№ 26, 26а) 150/200 Кофейный напиток на сгущенном молоке (53, 53а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 Яйцо ½ шт. (№ 37, 37а) Энергет. ценность 471/551 ккал	Суп куриный с маслом сливочным (№ 6, 6а) 150/200 Плов с курицей с маслом растительным (№ 95, 95а) 150/180 с зелёным горошком консервированным (№ 13, 13а) 40/50 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 Энергет. ценность 588/738 ккал	Булочка на сухом молоке с сахаром и маслом растительным (№ 46, 46а) 50/60 Молоко (№ 57, 57а) 200/200 Фрукт 100/100 Энергет. ценность 370/401 ккал	Капуста тушёная с маслом сливочным (№ 78, 78а) 120/130 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 20/30 Энергет. ценность 164/240 ккал
	Энергетическая ценность за день 1593 / 1930 ккал			
Вторник	Омлет на молоке с маслом сливочным с кукурузой консервированной (№ 23, 23а, 14, 14а) 120/130, 40/50 Какао на молоке с сахаром (№ 50, 50а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 Энергет. ценность 516/607 ккал	Свекольник на мясокостном бульоне с маслом растительным со сметаной (№ 5, 5а) 180/5, 200/10 Греча с маслом сливочным (№ 104, 104а) 100/125 Мясо тушеное с маслом растит. (№ 84, 84а) 60/70 Огурчик свежий (№ 19, 19а) 40/50 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 Энергет. ценность 590/737 ккал	Пирог с картошкой на молоке с сахаром и маслом растительным (№ 42, 42а) 50/60 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Энергет. ценность 262/332 ккал	Лапша в молоке с сахаром и маслом сливочным (№ 100, 100а) 150/200 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 20/30 Энергет. ценность 246/315 ккал
	Энергетическая ценность за день 1614 / 1991 ккал			
Среда	Творожное суфле на мол. с сахаром и маслом сливочным со сметанным соусом (№ 105, 105а) 160/180, 40/50 Кофейный напиток на молоке с сахаром (53, 53а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 Энергет. ценность 654/813 ккал	Суп крестьянский на мясокостном бульоне с маслом растительным (99, 99а) 180/200 Макароны отварные с маслом сливочным (№ 72, 72а) 100/125 Котлета мясная с луком и маслом растительным (№ 96, 96а) 50/60 Помидорка свежая (21, 21а) 40/50 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 Энергет. ценность 593/751 ккал	Печенье (пряники, вафли) (№ 48, 48а) 40/50 Чай (№ 55, 55а) 150/200 Энергет. ценность 164/205 ккал	Картофельное пюре на молоке с маслом сливочным (№ 76, 76а) 130/150 Икра кабачковая (№ 20, 20а) 40/50 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 20/30 Энергет. ценность 304/373 ккал
	Энергетическая ценность за день 1716 / 2145 ккал			

<i>День недели</i>	<i>завтрак</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>
Четверг	Каша рисовая на мол с сахаром и маслом сливочным (№ 27, 27а) 150/200 Какао на молоке с сахаром (№ 50, 50а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 <i>Энергет. ценность 411/508 ккал</i>	Суп гороховый на мясокостном бульоне с маслом растительным (№ 4, 4а) 150/200 Запеканка капустная с мясом с маслом сливочным (79, 79а) 180/200 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 <i>Энергет. ценность 598/737 ккал</i>	Хлеб белый (№ 39, 39а) 30/40 Сыр (№ 36, 36а) 25/30 Чай с сахаром и лимоном (№ 56, 56а) 150/200, 5/10 <i>Энергет. ценность 226/302 ккал</i>	Рыбное соте на молоке с маслом сливочным (№ 89, 89а) 160/180 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 15/20 <i>Энергет. ценность 369/429 ккал</i>
	<i>Энергетическая ценность за день 1604 / 1966 ккал</i>			
Пятница	Каша геркулесовая на мол. с сахаром и маслом сливочным (№ 28, 28а) 150/200 Кофейный напиток на молоке с сахаром (№ 52, 52а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 Яйцо ½ шт. (№ 37, 37а) <i>Энергет. ценность 482/578 ккал</i>	Салат из отварной свеклы с сахаром и маслом растительным (№ 12, 12а) 50/60 Бульон куриный с гренками с маслом сливочным (№ 1, 1а) 180/200, 10/15 Запеканка картофельная с курицей с маслом сливочным с соусом (№ 85, 85а) 180/200, 30/40 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 <i>Энергет. ценность 634/815 ккал</i>	Вафли 40/50 Молоко (№ 57, 57а) 200/200 <i>Энергет. ценность 236/266 ккал</i>	Гороховое пюре с маслом сливочным (№ 102, 102а) 160/180 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 20/30 <i>Энергет. ценность 280/376 ккал</i>
	<i>Энергетическая ценность за день 1632 / 2035 ккал</i>			

2 неделя

<i>День недели</i>	<i>завтрак</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>
Понед.	Каша манная на сгущенном молоке с маслом сливочным (№ 32, 32а) 150/200 Кофейный напиток на сгущенном молоке (№53, 53а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 Яйцо ½ шт. (№ 37, 37а) <i>Энергет. ценность 443/507 ккал</i>	Суп куриный с вермишелью с маслом сливочным (№ 6, 6а) 150/200 Рис с овощами и курицей с маслом растительным (№ 101, 101а) 150/180 с зелёным горошком консервированным (№ 13, 13а) 40/50 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 <i>Энергет. ценность 588/730 ккал</i>	«Гребешки» на сухом молоке с сахаром и маслом растительным (№ 112, 112а) 50/55 Молоко (№ 57, 57а) 200/200 Фрукт 100/100 <i>Энергет. ценность 371/410 ккал</i>	Овощное рагу с маслом сливочным (№ 90, 90а) 180/200 с зелёным горошком консервированным (№ 13, 13а) 40/50 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 20/30 <i>Энергет. ценность 304/373 ккал</i>
	<i>Энергетическая ценность за день 1652 / 1940 ккал</i>			
Вторник	Омлет на молоке с маслом сливочным с кукурузой консервированной (№23, 23а, 14, 14а) 120/130, 40/50 Какао на молоке с сахаром (№ 50, 50а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 <i>Энергет. ценность 516/607 ккал</i>	Борщ на мясокостном бульоне с маслом растительным со сметаной (№ 9, 9а) 155/205, 5/10 Греча с маслом сливочным (№ 104, 104а) 100/125 Подлива из мяса с маслом растительным Огурчик свежий (№ 19, 19а) 40/50 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 <i>Энергет. ценность 607/753 ккал</i>	Пирог с яйцом на молоке с сахаром и маслом растительным (№ 45, 45а) 50/60 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 <i>Энергет. ценность 305/335 ккал</i>	Каша пшеничная на молоке с сахаром и маслом сливочным (№ 30, 30а) 155/205 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 20/30 <i>Энергет. ценность 279/347 ккал</i>
	<i>Энергетическая ценность за день 1707 / 2042 ккал</i>			
Среда	Творожная запеканка на мол. с сахаром и маслом сливочным со сметанным соусом (№ 33, 33а) 160/180, 40/50 Кофейный напиток на молоке с сахаром (53, 53а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 <i>Энергет. ценность 654/813 ккал</i>	Суп молочный рисовый с маслом сливочным (№ 7, 7а) 150/200 Макароны с маслом сливочным (№ 72, 72а) 100/125 Бефстроганов из печени с маслом растительным и сметаной (№ 82, 82а) 60/70, 5/10 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 <i>Энергет. ценность 585/753 ккал</i>	Вафли // Пряники (№ 48, 48а) 40/50 Чай (№ 55, 55а) 150/200 <i>Энергет. ценность 120/148 ккал</i>	Картофельное пюре на молоке с маслом сливочным (№ 76, 76а) 130/150 Икра кабачковая (№ 20, 20а) 40/50 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 20/30 <i>Энергет. ценность 250/293 ккал</i>
	<i>Энергетическая ценность за день 1663 / 2087 ккал</i>			

<i>День недели</i>	<i>завтрак</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>
Четверг	Каша пшённая на молоке с сахаром и маслом сливочным (№ 25, 25а) 150/200 Какао на молоке с сахаром (№ 50, 50а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 Энергет. ценность 437/527 ккал	Рассольник на мясокостном бульоне с маслом растительным со сметаной (№ 2, 2а) 155/210, 5/10 Капуста тушёная с маслом сливочным (№ 78, 78а) 120/130 Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе (№ 94, 94а) 50/60 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 Энергет. ценность 581/810 ккал	Хлеб белый (№ 39, 39а) 30/40 Сыр 25/30 Чай с сахаром и лимоном (№ 56, 56а) 150/200, 5/10 Энергет. ценность 226/302 ккал	Суфле рыбное на молоке с маслом сливочным (№ 89, 89а) 160/180 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 15/20 Энергет. ценность 369/429 ккал
	Энергетическая ценность за день 1660 / 2080 ккал			
Пятница	Каша гречневая на молоке с сахаром маслом сливочным (№ 26, 26а) 150/200 Кофейный напиток на молоке с сахаром (№ 52, 52а) 150/200 Хлеб белый с маслом сливочным (№ 39, 39а, 38, 38а) 40/5, 50/5 Яйцо ½ шт. (№ 37, 37а) Энергет. ценность 520/616 ккал	Салат из отварной свеклы с сахаром и маслом растительным (№ 12, 12а) 50/60 Щи с курицей с маслом сливочным со сметаной (№ 3, 3а) 180/200 Жаркое по-домашнему с курицей с маслом сливочным (№ 75, 75а) 160/180 Компот из кураги и изюма с сахаром (№ 59, 59а) 150/200 Хлеб чёрный (№ 40, 40а) 40/50 Энергет. ценность 656/784 ккал	Хлеб белый с вареньем 30/40, 25/30 Чай (№ 55, 55а) 150/200 Энергет. ценность 153/190 ккал	Гороховое пюре с маслом сливочным (№ 104, 104а) 160/180 Чай с сахаром (№ 55, 55а) 150/200 Хлеб белый (№ 39, 39а) 15/20 Энергет. ценность 280/376 ккал
	Энергетическая ценность за день 1609 / 1966 ккал			