

Утверждено
Приказом заведующего МДОУ
«Осьминский детский сад»
От 20.04.2021 года №158

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 12
ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МДОУ «ОСЬМИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

ДЕНЬ № 1

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,6	6,1	20,5	155,4	200	6,07	8,18	27,32	207,24
	Чай с молоком и сахаром	150	1,0	2,6	13,9	29,3	200	1,5	3,4	18,5	39,0
	Булка с маслом и сыром	25/5/15	6	10,1	13,9	172,05	25/5/15	6	10,1	13,9	172,05
Итого за прием пищи:											
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,33	-	13,28	65,3	200	0,75	0	15,5	63,3
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из огурцов	40	0,3	4,8	1	49,0	60	0,5	7,3	1,6	73,4
	Суп-пюре гороховый с гречками	150	7,3	5,6	10,5	152,0	250	9,0	6,4	12,2	179,4
	Котлета куриная	50	9,1	5,2	6,9	111,0	75	13,65	7,8	10,35	166,5
	Соус сметанный	20	0,5	1,9	1,8	26,2	30	0,7	2,8	2,7	39,3
	Рис отварной с маслом	110/5	2,43	3,58	24,45	127,0	150/5	3,63	5,37	36,67	174,0
	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	14,6	55,9	200	0,2	0	19,5	74,5
	Батон, хлеб,	20/36	2,3/2,4	0,2/0,3	15,1/15,3	71,0/73,5	30/45	1,5/3,04	0,1/0,38	15,1/19,1	71,0/91,5
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	110/20	7,3	7,0	46,1	278,0	150/20	11,0	10,5	69,15	417,0
	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	2,6	9,5	39,1	200	2,44	4,4	23,5	97,0
	Фрукты	150	1,42	-	16,5	64,5	150	1,4	0	12,6	57,0
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1469,2					1922,1

ДЕНЬ № 2

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	6,7	7,03	26,6	197,0	200	8,9	9,3	35,4	262,6
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	142,5	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Булка с маслом	20/5	2,3	4,7	15,1	108,5	35/7	2,6	7,6	17,5	146,0
Итого за прием пищи											
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,53	-	13,28	65,3	200	0,62	-	18,9	86,0
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из капусты тушеной	40	0,6	4,04	2,96	50,8	60	0,96	6,06	4,44	76,2
	Свекольник со сметаной на м/б	150	4,5	5,0	6,3	131,1	250	8,9	10,0	12,5	218,5
	Картофель по домашнему	150	10,4	10,6	11,3	182,6	200	13,9	14,1	15,0	243,7
	Кисель фруктовый	150	0,6	0	16,7	67,1	200	0,8	0	22,2	89,4
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,3	0,38/0,2	19,1/15,1	91,8/71,0
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Омлет	130	9,28	18,03	1,86	193,0	200	14,2	27,7	2,86	296,0
	Булка с маслом и сыром	25/5/15	6	10,1	13,9	172,05	25/5/15	6,0	0,1	13,9	175,05
	Чай сладкий	150	0,15	0	7,6	29,3	200	0,2	0	10,1	40,0
	Фрукты свежие	150	1,42	0	16,5	64,5	180	1,6	0	22,1	100,8
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1548,25					1822,05

ДЕНЬ № 3

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша пшеничка на молоке с маслом	150	4,0	4,3	19,8	131,03	200	5,05	5,65	23,37	174,7
	Кофейный напитокс молоком	150	1,3	0,98	16,8	83,0	200	17,3	1,3	22,4	110,6
	Булка с маслом	30/5	2,29	6,7	15,44	129	35/7	2,6	7,6	17,6	146,0
Итого за прием пищи											
2 завтрак		Сок фруктовый 150	0,33	0	13,28	65,3	200	0,75	0	15,5	87,0
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из огурцов	40	0,3	4,8	1,0	49,0	60	0,5	7,3	1,6	73,4
	Щи со сметаной на м/б	150	4,9	5,5	5,0	93,1	250	8,2	9,2	8,3	155,2
	Плов с мясом	150	12,9	6,3	32,1	243,0	200	17,2	8,4	42,8	324,0
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	14,3	54,3	200	0,2	0	19	72,2
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,6/71,0	45/37	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/18,6	91,8/88,0
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Сырники печеные со сгущенным молоком	150/20	15,3	18,6	40,2	326,0	200/20	19,8	24,0	52,0	434,6
	Чай сладкий	150	1,0	0	7,5	29,3	200	1,3	0	10,0	39,0
	Фрукты свежие	150	1,42	0	16,5	64,5	150	1,6	0	22,1	100,8
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1409,43					1897,3

ДЕНЬ № 4

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша ячневая с молоком и сливочным маслом	150	4,0	4,3	19,8	131,08	200	5,29	5,73	26,53	174,5
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	142,5	200	4,08	3,8	27,3	158,9
	Булка с маслом	25/5	2,0	4,9	13,03	104,5	35/5	5,04	6,3	20,3	156,3
Итого за прием пищи:											
2 завтрак	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	150	4,4	3,8	6,0	79,3
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из свеклы тушеной	40	0,4	2,8	1,6	34,0	60	0,5	4,3	2,3	51,0
	Суп рыбный со сметаной	150	3,6	2,1	7,3	71,4	250	6,05	3,55	12,19	119,0
	Ленивые голубцы	150	20,3	15,5	14,1	277,5	200	27,1	20,7	18,8	370,0
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	14,6	55,9	200	0,2	0	19,5	74,5
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/15,5	91,8/71,2
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/20	22,8	14,0	19,5	288,2	200/25	26,3	16,2	22,3	332,5
	Кисель	150	0,6	0	16,7	67,1	200	0,8	0	22,2	89,4
	Вафли	20	0,6	4,3	15,3	71,0	30	2,3	29	22,3	125,1
Итого за прием пищи:											
Итого за день:					1467,18						1893,5

ДЕНЬ № 5

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	150	3,67	4,1	16,6	123,75	200	4,9	5,5	22,17	165,3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,8	14,7	95,3	200	4,5	3,7	19,6	127,0
	Булка с маслом	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5	20/7	2,5	4,8	16,3	117,1
Итого за прием пищи											
2 завтрак	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	150	4,4	3,8	6,0	79,5
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из свеклы	40	0,4	2,8	1,6	34,0	60	0,5	4,3	2,3	51,0
	Суп овощной с зеленым горошком на м/б со сметаной	150	7,3	5,3	10,5	152,5	250	12,1	8,9	17,6	254,1
	Гуляш с томатным соусом	50/30	7,1	4,9	1,6	99,0	75,4	9,4	6,5	2,1	132,0
	Рис отварной с маслом	100	3,3	5,7	35,3	210,0	150	3,76	6,44	38,76	315,0
	Компот из с/ф	150	1,0	0	18,4	82,8	200	1,0	0	19,1	82,5
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/15,5	91,8/71,2
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Салат из вареных овощей с растительным маслом	150	1,5	10,1	6,3	95,0	200	3,0	20,2	12,6	126,0
	Чай сладкий	150	0,15	0	7,6	29,3	200	0,1	0	13,0	53,44
	Батон	20	2,3	0,2	15,1	71,0	30	1,5	0,1	15,1	71,0
	Фрукты свежие	150	1,6	0	22,1	100,8	150	1,6	0	22,1	100,8
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1426,3					1837,82

ДЕНЬ № 6

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	150	6,7	7,03	26,6	197	200	8,98	9,37	35,51	262,68
	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	2,8	14,7	95,3	200	4,5	3,7	19,6	127,1
	Печенье	20	1,5	2,0	8,9	83,6	30	0,8	1,02	23,2	106,2
Итого за прием пищи											
2 завтрак	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	150	4,4	3,8	6,0	79,5
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из моркови	40	0,2	0	1,2	45,6	60	0,94	6,06	4,7	78,4
	Рассольник со сметаной на м/б	150	5,3	5,6	10,0	141,3	250	8,8	9,4	16,6	150,9
	Картофельная запеканка с мясом	150		12,0	19,7	232,0	200	14,3	15,8	26,2	309,0
	Соус сметанный	20	10,7	4,0	0,6	41,2	30	0,9	5,1	0,9	51,2
	Компот из с/ф	150	0,6	0	26,6	110,0	200	1,4	0	26,6	110,0
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/15,5	91,8
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Гуляш	50/30	7,1	4,9	1,6	152,0	62/30	9,1	14,5	2,1	181
	Сложный гарнир	50/50	2,2	3,7	11,4	85,8	75/75	3,5	5,6	17,1	128,7
	Чай сладкий	150	1,0	0	7,5	29,3	200	0,44	0	23,9	97,0
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71,0	42	3,2	0,3	21,0	99,4
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1508,1					1872,88

ДЕНЬ № 7

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	6,7	7,03	26,6	197,0	200	8,9	9,37	35,4	262,0
	Чай сладкий	150	1,0	0	7,5	29,3	200	1,3	0	10,0	39,0
	Булка с маслом	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5
Итого за прием пищи:											
2 завтрак	Кефир	150	7,5	9,0	5,3	102,0	150	7,5	9,0	5,3	102,0
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из свеклы	40	0,4	2,8	1,6	49,0	60	0,6	4,2	2,4	73,5
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	2,9	3,5	15,3	119,3	250	5,9	6,2	11,6	127,2
	Рыбные биточки	60	12,9	6,3	32,1	243,0	80	17,2	8,4	42,6	324,0
	Картофельное пюре	100	2,1	4,1	13,1	89,0	150	3,1	5,1	19,7	133,4
	Компот из с/ф	150	0,1	0	14,3	54,3	200	0,2	0	19,0	72,2
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/15,5	91,8/71,2
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Блины с повидлом	100/20	6,9	3,5	39,21	213,0	150/20	11,6	10,72	69,15	302,3
	Чай сладкий	150	0,15	0	7,6	29,3	200	0,44	0	23,9	39,0
	Фрукты свежие	150	1,6	0	22,1	100,8	150	1,6	0	22,1	100,8
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1479,0					1846,0

ДЕНЬ № 8

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Рожки молочные с маслом	150/5	5,3	5,9	18,5	105,8	200/5	4,0	7,9	24,7	139,9
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	142,5	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Булка с маслом	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5	30/7	3,45	6,7	22,65	160,5
Итого за прием пищи											
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,43	0	13,28	79,5	200	0,57	0	17,7	106,0
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из тушеной свежей капусты	40	0,6	4,04	2,96	50,8	60	0,96	6,06	4,44	76,2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,9	5,3	10,1	169,7	250/35	9,4	9,5	16,9	195,0
	Котлета рыбная	60/3	8,6	2,8	15,9	283,0	80/5	11,5	3,7	21,2	377,3
	Пюре картофельное с молоком и маслом	100	2,1	4,1	13,1	89,0	150	3,1	5,1	19,7	133,4
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	14,6	55,9	200	0,2	0	19,5	74,5
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/15,5	91,8/71,2
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Греча отварная с маслом	130	5,7	7,2	27,5	202,0	200	8,6	7,3	36,9	303,0
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,5	6,5	81,0	200	4,1	4,5	6,5	81,0
	Печенье сахарное	23	1,7	1,9	11,5	63,4	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1575,6					1858,7

ДЕНЬ № 9

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,3	5,9	18,5	155,4	200	6,07	8,18	27,32	190,24
	Чай сладкий	150	1,0	0	7,5	29,3	200	1,5	0	19,6	37,1
	Булка с маслом и сыром	25/5/15	15,6	9,5	13,02	107,3	25/5/15	15,6	9,5	13,02	107,3
Итого за прием пищи											
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,43	0	13,28	79,5	200	0,57	0	17,7	106,0
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из тушеной моркови	40	0,3	4,8	1,0	45,6	60	0,5	7,3	1,6	74,3
	Суп-пюре гороховый с гречками на м/б	150	7,3	5,6	10,5	152,0	250	9,0	6,4	12,2	170,4
	Котлета куриная	50	11,0	7,5	10,4	146,0	75	16,5	11,25	15,6	209,0
	Соус молочный	20	0,5	1,9	1,8	26,2	30	0,7	2,8	2,7	39,3
	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,43	9,58	24,45	190,0	200	4,05	15,9	40,75	316,0
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0	14,6	82,8	200	0,2	0	19,5	110,4
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/15,5	91,8/71,2
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Салат из вареных овощей с растительным маслом	130	1,5	10,1	6,3	95,0	200	3,0	20,2	12,6	146,0
	Чай сладкий	150	1,0	0	7,5	29,3	200	1,3	0	10,0	39,0
	Булка	20	2,3	0,2	15,1	71,0	20	2,3	0,2	15,1	71,0
	Фрукты свежие	150	1,6	0	22,1	100,8	150	1,6	0	22,1	100,8
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1454,7					1879,8

ДЕНЬ № 10

Прием пищи	Название блюда	От 1 года до 3 лет					От 3 до 7 лет				
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Завтрак	Рожки молочные с маслом	150/5	5,3	5,9	18,5	105,8	200/5	4,0	7,9	24,7	139,9
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	142,5	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Булка с маслом	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5	30/7	3,45	6,7	22,65	160,05
Итого за прием пищи											
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,43	0	13,28	79,5	200	0,57	0	17,7	106,0
Итого за прием пищи:											
Обед	Салат из тушеной свежей капусты	40	0,6	4,04	2,96	50,8	60	0,96	6,06	4,44	76,2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,9	5,3	10,1	169,7	250/35	9,4	9,5	16,9	195,0
	Котлета рыбная	60/3	8,32	2,9	0,82	62,4	80/5	11,2	3,91	1,1	84,15
	Пюре картофельное с молоком и маслом	100	2,1	4,1	13,1	89,0	150	3,1	5,1	19,7	133,4
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	14,6	55,9	200	0,2	0	19,5	74,5
	Хлеб/батон	36/20	2,4/2,3	0,3/0,2	15,3/15,1	73,5/71,0	45/30	3,04/2,8	0,38/0,3	19,1/15,5	91,8/71,2
Итого за прием пищи:											
Уплотненный полдник	Греча отварная с маслом	130/5	3,95	8,03	18,97	164,4	200/7	6,05	12,3	29,08	252,0
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,5	6,5	81,0	200	4,1	4,5	6,5	81,0
	Печенье сахарное	23	1,7	1,9	11,5	63,4	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:											
Итого за день:						1317,4					1780,75

