

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «ДЕТСКИЙ САД»
№ 8 ГОРОДА КИРОВСКОЕ»

Т.Я. Гайван



Примерное
двухнедельное меню
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 ГОРОДА КИРОВСКОЕ»
отдела образования администрации города Кировское
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 2023-2024 год

2023 г.

Понедельник – первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-6о	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,80	56,60
54-1г	Макароньы отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80
54-24з	Икра кабачковая	40,00	0,60	2,80	2,80	38,80
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	0,45	33,06
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30	0	6,70	27,90
пром.	Печенье	40,00	3,00	3,90	29,80	166,30
	<u>Всего</u>	<u>505,00</u>	<u>16,686</u>	<u>19,49</u>	<u>87,42</u>	<u>588,76</u>
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200,00	6,52	2,80	14,92	110,92
54-32м	Капуста тушеная с мясом курицы	150,00	12,60	6,20	7,80	137,20
54-11г	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,20	19,80	139,4
пром.	Хлеб	90,00	6,80	0,81	42,21	207,90
54-1хн	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>740,00</u>	<u>29,52</u>	<u>15,01</u>	<u>99,63</u>	<u>656,22</u>
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60,00	3,70	1,70	38,90	185,40
54-21гн	Какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30
	<u>Всего</u>	<u>210,00</u>	<u>7,20</u>	<u>4,40</u>	<u>48,40</u>	<u>260,70</u>
	Всего за день	1455,00	53,41	38,90	235,45	1505,68

Вторник – первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-6о	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,80	56,60
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
54-2	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
пром.	Вафли	20,00	0,68	6,04	12,94	107,80
	<u>Всего</u>	<u>440</u>	<u>11,06</u>	<u>17,71</u>	<u>47,91</u>	<u>393,90</u>
	Обед					
54-7с	Суп с макаронными изделиями	200,00	5,16	2,78	18,50	119,60
54-12п	Плов рисовый с мясом куриным	150,00	20,50	6,10	24,90	236,00
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
пром.	Хлеб	90,00	6,80	0,81	42,21	207,9
54-20хн	Кисель из апельсинов	150,00	0,30	0,10	10,80	44,80
	<u>Всего</u>	<u>650</u>	<u>34,06</u>	<u>13,99</u>	<u>103,21</u>	<u>679,7</u>
	Полдник					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150,00	5,30	4,40	20,00	140,50
54-10в	Булочка ванильная	60,00	4,60	4,10	30,52	177,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
	<u>Всего</u>	<u>410,00</u>	<u>10,10</u>	<u>8,50</u>	<u>57,02</u>	<u>344,30</u>
	Всего за день	1500,00	55,22	40,20	208,14	1417,90

Среда – первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	150,00	5,10	4,40	24,10	156,20
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	0,45	33,06
54-1з	Сыр	10,00	2,30	2,90	0	36,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
-	Яблоко	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00
	<u>Всего</u>	<u>495</u>	<u>10,586</u>	<u>11,59</u>	<u>55,52</u>	<u>366,36</u>
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты	200,00	1,62	5,62	5,72	92,20
54-11р	Тефтеля рыбная	80,00	10,30	6,40	10,10	139,00
54-11г	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,20	19,80	139,4
пром.	Огурец, консервированный в нарезке	40,00	0,24	0,03	0,69	3,90
пром.	Хлеб	90,00	6,80	0,81	42,21	207,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>710,00</u>	<u>22,56</u>	<u>18,06</u>	<u>93,42</u>	<u>643,2</u>
	Полдник					
54-1т	Запеканка из творога	150,00	29,70	10,70	21,40	301,20
54-5соус	Соус молочный	100,00	3,60	7,40	9,60	119,20
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,90	2,20	8,50	64,50
	<u>Всего</u>	<u>400,00</u>	<u>36,20</u>	<u>20,30</u>	<u>39,50</u>	<u>484,90</u>
	Всего за день	1605,00	69,35	49,95	188,44	1494,46

Четверг – первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-6о	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,80	56,60
54-4г	Каша гречневая	120,00	6,60	5,00	28,80	187,00
пром.	Сосиска отварная	50,00	5,50	11,95	0	133,00
54-7з	Салат из белокочанной	60,00	1,60	6,10	6,20	85,70
пром.	капусты (икра кабачковая)	40,00	0,60	2,80	2,80	38,80
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
-	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
	<u>Всего</u>	<u>560,00</u>	<u>17,98</u>	<u>23,82</u>	<u>76,57</u>	<u>597,80</u>
		<u>540,00</u>	<u>16,98</u>	<u>20,42</u>	<u>73,17</u>	<u>550,90</u>
	Обед					
54-23с	Свекольник	20,00	4,60	2,64	10,86	85,78
54-33м	Жаркое по-домашнему с мясом куриным	150,00	18,60	4,70	13,20	169,30
пром.	Огурец, консервированный в нарезке	40,00	0,24	0,03	0,69	3,90
пром.	Хлеб	90,00	6,80	0,81	42,21	207,90
54-1хп	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>450,00</u>	<u>30,64</u>	<u>8,18</u>	<u>81,86</u>	<u>527,68</u>
	Полдник					
54-2т	Запеканка с морковью и творогом	150,00	15,30	9,20	26,30	240,50
54-1соус	Соус сметанный	20,00	0,30	1,64	0,64	18,58
54-21гн	Какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30
	<u>Всего</u>	<u>320,00</u>	<u>19,10</u>	<u>13,54</u>	<u>36,44</u>	<u>334,38</u>
	Всего за день	1330,00	67,72	45,54	194,87	1459,86
		1310,00	66,72	41,84	191,47	1412,96

Пятница – первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150,00	4,00	4,30	19,00	130,7
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	0,45	33,06
54-1з	Сыр	5,00	2,30	2,90	0	36,00
54-2	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
	<u>Всего</u>	<u>390,00</u>	<u>9,086</u>	<u>11,09</u>	<u>40,02</u>	<u>295,86</u>
	Обед					
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200,00	10,98	3,84	19,90	138,18
54-1г	Макаронны	150,00	4,80	4,90	32,80	196,80
54-5м	Котлета куриная	75,00	14,40	3,20	10,10	126,4
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
пром.	Хлеб	70,00	5,30	0,63	32,83	161,70
54-1хн	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>705,00</u>	<u>37,18</u>	<u>16,77</u>	<u>117,33</u>	<u>755,28</u>
	Полдник					
54-6о	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,80	56,60
54-8т	Капуста тушеная	150,00	3,70	4,40	14,60	113,50
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30	0	6,70	27,90
54-16в	Крендель сахарный	60,00	4,00	7,00	30,20	200,10
	<u>Всего</u>	<u>450,00</u>	<u>12,80</u>	<u>15,40</u>	<u>52,30</u>	<u>398,10</u>
	Всего за день	1545,00	59,07	43,26	209,65	1449,24

Понедельник – вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-6о	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,80	56,60
54-4г	Каша гречневая	150,00	8,20	2,00	35,90	194,10
54-19г	Капуста тушеная	150,00	2,90	8,90	8,10	124,70
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30	0	6,70	27,90
пром.	Печенье	40,00	3,00	3,90	29,80	166,30
	<u>Всего</u>	<u>610,00</u>	<u>21,78</u>	<u>19,07</u>	<u>95,37</u>	<u>638,90</u>
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинград	200,00	4,74	5,80	13,62	125,52
54-30м	Курица тушеная с морковью	150,00	21,20	8,60	6,60	189,60
54-11г	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
пром.	Хлеб	70,00	5,30	0,63	32,83	161,70
54-1хн	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>780,00</u>	<u>36,14</u>	<u>24,43</u>	<u>94,55</u>	<u>748,42</u>
	Полдник					
54-19к	Суп молочный вермишелевый	200,00	5,50	4,54	17,86	134,22
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	10,45	33,06
54-1з	Сыр	5,00	2,30	2,90	0	36,00
54-2	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
	<u>Всего</u>	<u>440,00</u>	<u>10,59</u>	<u>11,33</u>	<u>48,88</u>	<u>299,38</u>
	Всего за день	1830,00	68,51	54,83	238,80	1686,70

Вторник – вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	150,00	6,20	7,60	28,20	206,20
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	0,45	33,06
54-1з	Сыр	5,00	2,30	2,90	0	36,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
-	Апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00
	<u>Всего</u>	<u>490,00</u>	<u>12,186</u>	<u>14,59</u>	<u>57,32</u>	<u>414,36</u>
	Обед					
54-34с	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,00	8,02	2,98	13,8	115,12
54-27м	Рагу из курицы	150,00	15,70	5,30	13,20	163,10
пром.	Огурец, консервированный в нарезке	40,00	0,24	0,03	0,69	3,90
пром.	Хлеб	70,00	5,30	0,63	32,83	161,70
54-1хн	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>610,00</u>	<u>29,66</u>	<u>8,94</u>	<u>75,42</u>	<u>504,62</u>
	Полдник					
54-6о	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,80	56,60
54-1г	Макаронные отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
пром.	Вафли	30,00	0,80	1,00	23,20	105,00
	<u>Всего</u>	<u>510,00</u>	<u>15,08</u>	<u>14,37</u>	<u>84,17</u>	<u>525,90</u>
	Всего за день	1610,00	56,93	37,90	216,91	1444,88

Среда – вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150,00	6,50	8,50	25,70	204,70
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	0,45	33,06
54-1з	Сыр	5,00	2,30	2,90	0	36,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
-	Яблоко	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00
	<u>Всего</u>	<u>490,00</u>	<u>11,986</u>	<u>15,69</u>	<u>57,12</u>	<u>414,86</u>
	Обед					
54-2с	Борщ картофельный с капустой и сметаной	200,00	4,70	4,96	10,12	110,36
54-10г	Картофель отварной с молоком	150,00	4,50	5,60	26,60	173,70
54-28м	Биточек из курицы	75,00	14,40	3,20	10,10	126,40
пром.	Огурец, консервированный в нарезке	40,00	0,24	0,03	0,69	3,90
пром.	Хлеб	70,00	5,30	0,63	32,83	161,70
54-20 хн	Кисель из апельсинов	150,00	0,30	0,10	10,80	44,80
	<u>Всего</u>	<u>685,00</u>	<u>29,44</u>	<u>14,52</u>	<u>91,14</u>	<u>620,86</u>
	Полдник					
54-7т	Запеканка из творога с пшеном	150,00	11,30	5,30	13,30	145,80
54-5	Соус молочный	100,00	3,60	7,40	9,60	119,20
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,90	2,20	8,50	64,50
	<u>Всего</u>	<u>400,00</u>	<u>17,80</u>	<u>14,90</u>	<u>31,40</u>	<u>329,50</u>
	Всего за день	1575,00	59,23	45,11	179,66	1365,22

Четверг – вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-6о	Яйцо отварное	40,00	4,80	4,00	0,80	56,60
54-16г	Каша пшенная рассыпчатая	150,00	6,40	6,50	35,50	225,80
пром.	Сосиска отварная	50,00	5,50	11,95	0	133,00
54-7з	Салат из белокочанной	60,00	1,60	6,10	6,20	85,70
пром.	капусты (икра кабачковая)	40,00	0,60	2,80	2,80	38,80
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30	0	6,70	27,90
-	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
	<u>Всего</u>	<u>540,00</u>	<u>12,38</u>	<u>13,37</u>	<u>83,47</u>	<u>504,70</u>
		<u>520,00</u>	<u>11,08</u>	<u>10,07</u>	<u>80,07</u>	<u>457,80</u>
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200,00	8,64	6,06	13,92	144,80
54-11г	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3р	Котлета рыбная	80,00	11,20	2,10	6,90	91,40
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
пром.	Хлеб	90,00	6,80	0,81	42,21	207,90
54-1хн	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>730,00</u>	<u>31,54</u>	<u>18,37</u>	<u>104,53</u>	<u>715,70</u>
	Полдник					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150,00	3,90	4,10	21,50	138,40
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	0,45	33,06
54-1з	Сыр	10,00	2,30	2,90	0	36,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
	<u>Всего</u>	<u>395,00</u>	<u>8,986</u>	<u>10,89</u>	<u>42,52</u>	<u>303,56</u>
	Всего за день	1665,00	52,91	42,63	230,52	1523,96
		1645,00	51,61	39,33	227,12	1477,06

Пятница – вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоценность ккал
	Завтрак					
54-16к	Каша молочная дружба	150,00	4,00	4,40	18,10	126,70
пром.	Хлеб	30,00	2,58	0,27	14,07	69,30
пром.	Масло сливочное	5,00	0,006	3,62	0,45	33,06
54-1з	Сыр	5,00	2,30	2,90	0	36,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	6,50	26,80
-	Апельсин	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00
	<u>Всего</u>	<u>490,00</u>	<u>9,986</u>	<u>11,39</u>	<u>47,22</u>	<u>334,86</u>
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200,00	6,08	5,82	12,70	127,58
54-4	Каша гречвая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70
54-2м	Гуляш из говядины	80,00	13,50	13,10	3,20	185,60
пром.	Хлеб	90,00	6,80	0,81	42,21	207,90
54-1хн	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0	14,90	60,80
	<u>Всего</u>	<u>670,00</u>	<u>35,08</u>	<u>26,03</u>	<u>109,01</u>	<u>815,58</u>
	Полдник					
54-6т	Сырники	100,00	19,60	5,70	20,70	212,70
пром.	Со сгущенным молоком	20,00	1,44	1,70	11,10	65,60
54-21гн	Какао с молоком	150,00	3,50	2,70	9,50	75,30
	<u>Всего</u>	<u>270,00</u>	<u>24,54</u>	<u>10,10</u>	<u>41,30</u>	<u>353,60</u>
	Всего за день	1430,00	69,61	47,52	197,53	1504,04

	Всего за 10 дней	-	561,90	408,30	159,99	11762,68
	Всего за 1 день	-	56,20	40,80	159,50	1176,26
	Норма за 1 день	-	54,00	60,00	261,00	1800,00

- Салат из свежей белокочанной капусты до 01.03.2024 г.

Литература: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Авторы: Попова А.Ю., Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В.