

Утверждаю

Заведующая МБДОУ
детский сад № 22 «Ромашка»

А.Ю.Ратобильская



Двухнедельное меню
МБДОУ детский сад № 22 «Ромашка»

Г.Аксай

(октябрь - апрель)

2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,61	5,96	29,35	189		195/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84		4
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8		
Итого за завтрак		400	10,41	9,51	62,67	377,8	0	
2 завтрак:	Кефир	200	4,27	7,72	12,19	112,52		
Итого за 2 завтрак		200	4,27	7,72	12,19	112,52	0	
Обед:	Суп с крупой и томатом	180	2,7	3,78	12,6	95		163/1
	Гуляш из отварного мяса	80	12,17	12,59	5,04	182		86
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	6,9	45,6	250,5		123
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55		89
	Хлеб недлительного хранения (ржано- пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		690	27,92	28,89	106,72	771,5	0,05	
Уплотненный полдник:								
	Сельдь с луком и растительным маслом	70	14,44	14,04	2,33	194		174/1
	Картофель отварной	155	2,86	4,32	23,03	142		68
	Яблоки	100	0,38	0,38	7,83	38		
	Хлеб недлительного хранения(пшеничны й с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Печенье	50	3,7	5	12,8	214		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		3
Итого за ужин		605	25,39	24,26	80,13	746	0	
Итого за первый день		1895	67,99	70,38	261,71	2007,82	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ВТОРОЙ								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	131		38/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		12
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		2
Итого за завтрак		400	11,3	15,43	47,39	374	0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84		
Итого за 2 завтрак		200	1	0	20,2	84	0	
Обед:	Свекольник со сметаной	180	1,62	3,96	12,42	83		63/1
	Котлеты рубленные из мяса птицы	80	12,57	12,86	13,3	219		92
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113		58

	Хлеб недлительного хранения (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		640	20,99	22,3	81,55	604	0,05	
Уплотненный полдник:								
	Суфле творожное	150	21,45	13,45	18,42	289		167
	Оладьи с повидлом	70	4,53	4,06	27,58	165		62/1
	Яблоки	100	0,38	0,38	7,83	38		
	Хлеб недлительного хранения(пшеничный с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47		147
Итого за ужин		550	30,35	18,39	90,11	657	0	
Итого за второй день		1790	63,64	56,12	239,25	1719	0,05	

[illegible]

Итого за ужин		550	24,49	16,3	60,79	592,69	0	
Итого за третий день		1770	62,332	53,09	182,82	1662,11	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	195		1/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		12
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8		
Итого за завтрак		400	12,66	14,25	56,76	406,8	0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84		
Итого за 2 завтрак		200	1	0	20,2	84	0	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97		45/1
	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53		
	Капуста тушеная с мясом	200	9,09	7,45	9,82	255		125
	Хлеб недлительного хранения (ржано- пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		630	18,46	12,02	74,58	594	0,05	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые (отварные)	150	23,55	17,1	25,65	352		59
	Хлеб недлительного хранения(пшеничны й с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Яблоки	120	0,46	0,46	9,4	46		
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132		66/1
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47		147
Итого за ужин		550	32,64	19,05	97,44	695	0	
Итого за четвертый день		1780	64,76	45,32	248,98	1779,8	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ПЯТЫЙ								
Завтрак:	Омлет натуральный	85	5,73	11,04	1,1	157		23
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6	3,6	72,4		209
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84		4
	Яблоки	100	0,38	0,38	7,83	38		
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8		13
Итого за завтрак		465	12,71	20,97	45,85	456,2	0	
2 завтрак:	Кефир	150	3,2	5,79	9,14	84,39		
Итого за 2 завтрак		150	3,2	5,79	9,14	84,39	0	

Обед:	Суп Харчо на курином бульоне	180	3,58	4,46	15,34	110		107/1
	Курица в соусе с томатом	70	16,88	20,36	2,66	261		108/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143		88/1
	Хлеб недлительного хранения(пшеничный с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		610	29,57	28,99	89,99	734	0,05	
Уплотненный полдник :	Оладьи из печени поркуцевски	70	13,8	9,2	8,6	174,1		188
	Икра из кабачков (консервированная)	50	13,6	7,1	0	119		
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	119		6/1
	Пряник	50	3,22	5	34,14	188		
	Хлеб недлительного хранения (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		3
Итого за ужин		540	37,29	26,2	90,47	744,1	0	
Итого за пятый день		1765	82,77	81,95	235,45	2018,69	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ШЕСТОЙ								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,86	4,5	25,74	160		11/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84		4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		2
Итого за завтрак		400	10,11	14,44	53,12	380	0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,18	76	0	
Обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2,02	12,24	74		93/1
	Жаркое по- домашнему	150	18,77	5,09	14,96	181		34
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55		89
	Хлеб недлительного хранения (ржано- пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Хлеб недлительного хранения(пшеничны й с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		660	29,02	13,23	94,83	617	0,05	
Уплотненный полдник:	Рыба , тушеная в томате с овощами	80	8,16	4,4	3,68	87		67
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,6	26,1	166		162

	Хлеб недлительного хранения (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Яблоки	120	0,46	0,46	9,4	46		
	Пряник	50	3,22	5	34,14	188		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		3
Итого за ужин		640	22,16	15,2	103,35	631	0	
Итого за шестой день		1880	62,19	42,87	269,48	1704	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	131		38/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		12
	Яблоки	100	0,38	0,38	7,83	38		
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8		
Итого за завтрак		500	12,23	9,42	61,16	380,8	0	
2 завтрак:	Кефир	150	3,2	5,79	9,14	84,39		173/1
Итого за 2 завтрак		150	3,2	5,79	9,14	84,39	0	
Обед:	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	87		85/1
	Курица отварная	80	17,8	11,36	0	186		46
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143		88/1
	Хлеб недлительного хранения (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		630	28,43	19,44	79,83	622	0,05	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	26,25	330		10
	Пряник	50	3,22	5	34,14	188		
	Морковь протёртая с сахаром	50	0,48	0,04	7,3	30		96
	Хлеб недлительного хранения(пшеничный с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47		147
Итого за ужин		480	31,99	19,94	103,97	713	0	
Итого за седьмой день		1760	75,85	54,59	254,1	1800,19	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ								
Завтрак:	Омлет натуральный	85	5,73	11,04	1,1	157		23
	Огурец соленый	50	0,18	0	0,48	2,5		
	Бутерброд с повидлом	40	1,82	2,86	21	117		13
	Яблоки	100	0,38	0,38	7,83	38		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		3

Итого за завтрак		455	8,17	14,3	40,4	354,5	0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84		
Итого за 2 завтрак		200	1	0	20,2	84	0	
Обед:	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	180	1,96	4,28	9,84	86		14/1
	Голубцы с мясом свинины и рисом	200	12,6	13	12,8	212		26
		5						
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1	4,2	5	61,7		190
	Хлеб длительного хранения (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,04	104		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		685	19,92	22,22	72,67	565,7	0,05	
Уплотненный полдник:	Тефтели рыбные	100	27,12	7,78	6,45	206,5		189
	Икра из кабачков (консервированная)	60	16,32	8,52	0	143		
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	119		6/1
	Хлеб длительного хранения (пшеничный с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84		4
Итого за ужин		520	52,84	23,35	61,06	670,5	0	
Итого за восьмой день		1860	81,93	59,87	194,33	1674,7	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	195		1/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		12
	Яблоки	100	0,38	0,38	7,83	38		
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8		
Итого за завтрак		500	13,04	14,63	64,59	444,8	0	
2 завтрак:	Кефир	150	3,2	5,79	9,14	84,39		173/1
Итого за 2 завтрак		150	3,2	5,79	9,14	84,39	0	
Обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2,02	12,24	74		93/1
	Курица в соусе с томатом	70	16,88	20,36	2,66	261		108/1
	Каша гречневая вязкая	130	4,03	3,51	20,8	119		54/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6	3,6	72,4		209
	Хлеб недлительного хранения(пшеничны й с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		

	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		670	27,86	32,41	88,44	746,4	0,05	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с рисом	150	12,15	11,25	22,5	248		185
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169		43
	Морковь протёртая с сахаром	50	0,48	0,04	7,3	30		96
	Пряник	50	3,22	5	34,14	188		
	Хлеб недлительного хранения (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		3
Итого за ужин		540	23,85	20,8	119,53	762	0	
Итого за девятый день		1860	67,95	73,63	281,7	2037,59	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,86	4,5	25,74	160		11/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84		4
	Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,93	120		24/1
Итого за завтрак		400	12,11	12,52	51,43	364	0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76		
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,18	76	0	
Обед:	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	63		194/1
	Рагу из птицы	150	6,81	8,77	12,82	157		168
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,8	6	3,6	72,4		209
	Хлеб недлительного хранения (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Хлеб недлительного хранения (пшеничный с добавками)	50	3,95	0,5	24,15	118		
	Компот из сухофруктов (витамин С)	180	0,4	0,02	24,99	102	0,05	56/1
Итого за обед		670	16,77	18,31	91	599,4	0,05	
Уплотненный полдник:	Печень по-строгановски	80	19,81	13,66	3,32	215		199
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	2,86	33,54	171		104/1
	Яблоки	100	0,38	0,38	7,83	38		

	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169		43
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47		147
Итого за ужин		550	27,99	20,79	85,72	640	0	
Итого за десятый день		1800	57,77	51,62	246,33	1679,4	0,05	

Итого за весь период			687,18	589,44	2414,15	18083,30	0,50	
Среднее значение за период			68,72	58,94	241,42	1808,33	0,05	
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности			4%	3%	13%			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652806

Владелец Ратобыльская Ангелина Юрьевна

Действителен с 06.05.2024 по 06.05.2025