

Принято
на общем собрании работников
МБДОУ «Детский сад № 40»
Протокол № 6
от 18.01.2021г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 40»
Арсламова Л.М.
Приказ № 14 «П»
от 18.01.2021г.



Двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад № 40»

для детей в возрасте 3–7 лет

(в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

г.Махачкала

2021год

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл						3
Завтрак	Каша жидкая на молоке манная	200/5	3,64	3,98	17,08	119,01	120205
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,3	2,4	14	87,5	160103
	Сыр полутвердый для детского питания	6	1,3	1,7	0	21,84	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		241	9,69	12,88	46,085	341,8	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	210102
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат витаминный с маслом растительным	50-60	0,9	0,4	4,77	67,7	100504
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,44	2,38	15,88	93,36	110330
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150	6,33	5,3	28,56	184,5	130309
	Бефстроганов из мяса отварного	70-80	13,1	12,8	3,05	179,2	120548
	Компот из плодов сухих	180-200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
Итого за обед		270	30,7	23,04	115,14	820,28	
Полдник	Запеканка из творога	180	28,8	18,9	32,94	447,6	120305
	Кефир	150	4,4	4,8	6	84	2301031
Итого за полдник		330	33,2	23,7	38,94	531,6	
Итого за день		941	74,49	59,82	208,265	1736,68	

ВТОРНИК - 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,3	40,26	258,26	120 201
	Какао на молоке	180-200	3,68	3,48	14,62	105,46	160101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	76
Завтрак	Сыр полутвердый для детского питания	6	1,3	1,7	0	21,84	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		281	20,29	21,88	70,165	562,01	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из моркови с растит. маслом	50-60	0,61	3,5	3,2	47,9	100301
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,1	5,1	11,08	98,94	110322
Обед	Тефтели рыбные	70-80	10,6	1,6	8,96	93,64	120403
	Пюре картофельное	130-150	3,33	3,84	21,68	134,5	130101
	Компот из сухофруктов	180-200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
	Итого за обед	270	22,57	16,2	107,8	670,5	
Полдник	Сырники	100	17,68	9,82	28,21	271,69	120313
	Молоко питьевое ультрапастериз. для детского питания в индив. упаковке	200	11,6	10	19,2	214	5
Итого за полдник		300	29,28	19,82	47,41	485,69	
Итого за День		951	72,54	58,3	235,175	1765,2	

СРЕДА - 1 неделя

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл						3
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,42	7,94	29,56	219,81	120207
	Чай с молоком и сахаром	180-200	1,2	1,28	11,88	63,9	160108
	Сыр полутвердый для детского питания	6	1,3	1,7	0	21,84	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		241	12,37	15,72	56,445	419	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,3	6	1,2	60,1	100505
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,88	4,66	5,82	70,04	110110
	Плов мясной	130-150	16,35	17,58	29,53	336,33	120550
	Компот из сухофруктов	180-200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
Итого за обед		310	26,46	30,4	99,43	761,99	
Полдник	Пирожок с картошкой	60	6	9	33	243	46
	Молоко питьевое ультрапастериз. для детского питания в индив. упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	5
Итого за полдник		260	11,8	15,4	42,4	363	
Итого за День		911	51,03	61,92	208,075	1590,99	

ЧЕТВЕРГ - 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,3	40,26	258,13	120 201
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	76
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,3	2,4	14	87,5	160103
	Сыр полутвердый для детского питания	6	1,3	1,7	0	21,84	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		481	18,91	20,8	69,545	543,92	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	210103
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Салат витаминный с маслом растительным	50-60	0,9	0,4	4,77	67,7	100504
	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,64	134,6	110307
	Макаронные отварные	130-150	5,5	4,36	35,25	202,48	130401
	Гуляш из отварной птицы	70-80	14,8	9,5	1,6	126,54	120601-1
	Кисель	180-200	0,1	0,04	24,46	38,14	160203
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
	Итого за обед		270	31,25	20,9	116,72	751,46
Полдник	Суп молочный с рисом	200	4,76	5,94	20,94	156,86	110410
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,5	200102
Итого за полдник		230	7,16	6,24	35,44	227,36	
Итого за день		1081	58,82	48,44	242,705	1618,74	

ПЯТНИЦА - 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
	Каша пшенная молочная	200	7,78	7,3	40,26	258,26	120 201
	Чай с молоком и сахаром	180-200	1,2	1,28	11,88	63,9	160108
	Сыр полутвердый для детского питания	6	1,3	1,7	0	21,84	100102
Завтрак	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		241	12,73	15,08	67,145	457,45	
Второй завтрак	Груши	100	0,5	0,4	12,4	47	210104
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	0	
	Салат из моркови с растит. маслом	50-60	0,61	3,5	3,2	47,9	100301
	Суп с клечками на курином бульоне	150-200	7,4	1,54	19,5	108,54	110332-2
	Свекла тушенная	110-120	2,11	3,99	11,2	88,71	130209
Обед	Птица отварная	70-80	22,4	19,13	0	247,52	120603
	Компот из сухофруктов	180-200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
Итого за обед		70	38,45	30,32	96,78	788,19	
	Запеканка рисовая	200	4,24	5,2	42,36	226,74	120241
Полдник	Молоко питьевое ультрапастериз. для детского питания в индив. упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	5
Итого за полдник		400	10,04	11,6	51,76	346,74	
Итого за день		811	61,22	57	215,685	1592,38	

ПОНЕДЕЛЬНИК - 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша жидкая на молоке манная	200/5	3,64	3,98	17,08	119,01	120205
	Какао на молоке	180-200	3,68	3,48	14,62	105,46	160101
	Сыр полутвердый для детского питания	10	2,3	3	0	36,4	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		35	11,27	14,56	41,405	343,32	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	210102
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат витаминный с маслом растительным	50-60	0,9	0,4	4,77	67,7	100504
	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	3,38	4,2	12,16	94,72	110207
	Голубцы ленивые	130-150	9,94	11,9	14,8	205,54	120542
	Кисель	180-200	0,1	0,04	24,46	38,14	160203
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
Итого за обед		270	19,97	18,64	91,19	588,1	
Полдник	Чуду с творогом	70-80	8,6	11,48	1,59	208,4	418
	Кефир	150	4,4	4,8	6	84	230103
Итого за полдник		150	13	16,28	7,59	292,4	
Итого за день		555	45,14	49,68	148,285	1266,82	

ВТОРНИК - 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша ячневая, молочная	200/5	8	8,8	34,4	244	175.2
	Чай с молоком и сахаром	180-200	1,2	1,28	11,88	63,9	160108
	Сыр полутвердый для детского питания	10	2,3	3	0	36,4	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		35	13,15	17,18	55,985	426,75	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,3	6	1,2	60,1	100505
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	4,06	4,8	11,08	95,7	110322
	Гюле картофельное	130-150	3,33	3,84	21,68	134,5	130101
	Тефтели рыбные	70-80	10,6	1,6	8,96	93,64	120403
	Компот из сухофруктов	180-200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
	Итого за обед		310	24,22	18,4	105,8	679,46
Полдник	Ватрушки с творогом	80	31,12	11,9	19,2	220,8	78
	Кефир	150	4,4	4,8	6	84	2301031
Итого за полдник		230	35,52	16,7	25,2	304,8	
Итого за день		675	73,29	52,68	196,785	1458,01	

СРЕДА - 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,42	7,94	29,56	219,81	120207	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,3	2,4	14	87,5	160103	
	Сыр полутвердый для детского питания	6						
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,5	200102	
	Итого за завтрак	441	12,17	14,54	58,065	413,26		
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	210103	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96		
Обед	Салат из зеленого горошка	50-60					100506	
	Щи из свежей капусты	200					110105	
	Запеканка картофельная с мясом	200					120534	
	Кисель	180-200	0,1	0,04	24,46	38,14	160203	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5	0,7	30,1	140,5	200102	
	Итого за обед	470	5,1	0,74	54,56	178,64	120213-1	
		Макаронны, запеченные с яйцом	200					5
		Молоко питьевое ультрапастериз. для детского питания в индив. упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	
Полдник	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,5	200102	
		430	2,4	0,3	14,5	70,5		
Итого за полдник								
Итого за день		1441	21,17	16,08	148,125	758,4		

Четверг - 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	7,04	7,68	40,04	254,43	120211
	Чай с молоком и сахаром	180-200	1,2	1,28	11,88	63,9	160108
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	76
	Сыр полутвердый для детского питания	6	1,3	1,7	0	21,84	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		81	17,07	20,06	67,205	516,62	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из сборных овощей	50-60	0,83	6,05	2,84	69,78	100509
	Суп картофельный с бабовыми	200	3,12	4,38	12,42	102,64	110329
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150	6,33	5,3	28,56	184,5	130309
	Котлеты мясные рубленые собственного производства	70-80	8,53	9,7	9,62	159,98	120535
	Компот из плодов свежих	180-200	0,06	0,06	0,06	21,36	160209-1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
Итого за обед		270	24,52	27,59	88,5	720,26	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70-80	4,9	3,2	47,92	237,6	190301-1
	Молоко питьеое ультрапастериз. для детского питания в индив. упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	5
Итого за полдник		200	10,7	9,6	57,32	357,6	
Итого за день		651	52,69	57,65	222,825	1641,48	

Пятница - 2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша жидкая на молоке из хлопьев овсяных	200/5	6,12	9,3	28,64	222,84	120224
	Чай с молоком и сахаром	180-200	1,2	1,28	11,88	63,9	160108
	Сыр полутвердый для детского питания	6	1,3	1,7	0	21,84	100102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,005	35,45	140113
Итого за завтрак		41	11,07	17,08	55,525	422,03	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	210110
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы с разлитым маслом	50-60	0,85	6,48	4,98	77,7	100407
	Суп с изделиями макаронными на мясном бульоне	200	9,24	7,32	24,88	191,7	110333-2
	Голубцы с мясом и рисом, с соусом	200	14,13	38,13	12,66	450,63	15
	Компот из сухофруктов	180-200	0,28	0,06	27,88	113,52	160209-2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	70	5,65	2,1	35	182	200102
	Итого за обед		470	30,15	54,09	105,4	1015,55
Полдник	Каша жидкая на молоке гречневая	200	7,14	9,46	25,36	215,5	120221
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,9	15	78	200102
Итого за полдник		230	9,54	10,36	40,36	293,5	
Итого за день		841	51,16	81,93	211,085	1778,08	