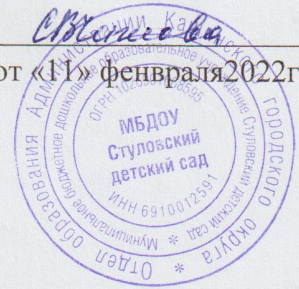


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Стуловским  
детским садом

Чижова С.В.

Приказ № 7, от «11» февраля 2022г.



***Примерное цикличное (двухнедельное) меню  
МБДОУ Стуловского детского сада***

(Старшая разновозрастная группа детей с 3-х до 7 лет)

День недели	Наименование блюда (для детей с 3-7 лет)	Масса порции	Пищевые вещества			калорийность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
1 день Завтрак	Блины с повидлом	150/50	9.25	7.61	50.69	296.30	011/430
	Чай сладкий	200	----	----	14.97	56.85	059/410
2-й завт.	Фрукты свежие	50	0.2	0.2	4.48	24.43	064
обед	Икра из моркови	60	1.40	3.05	14.50	89.10	067/55
	Суп рассольник на м/б со сметаной	200	12.09	8.20	14.64	180.33	031/80
	Гуляш из отварного мяса с отварной гречей	80/130	14.87	15.75	38.55	337.24	036/293 044/330
	Компот из свежих яблок и лимона.	200	0.14	0.14	17.12	71.25	060/391
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.65	18.6	97.5	063
	Хлеб пшеничный	20	3.9	0.45	25.0	122.0	063
полдн.	Сок фруктовый	200	----	----	14.8	58.8	062/418
	Булка с варёной сгущенкой	50/25	4.15	3.21	26.9	155.3	051/2
<b>ИТОГО:</b>			<b>49.5</b>	<b>39.26</b>	<b>240.25</b>	<b>1489.1</b>	
2 день Завтрак	Омлет	200	10.82	12.89	7.01	210.86	015/229
	Кофе с молоком	200	2.52	3.15	18.39	114.30	056/414
	Булка с маслом	30/10	3.2	7.58	20.13	164.10	053/1
2-й завт.	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	45.0	064
обед	Икра из красной свёклы	60	1.5	3.04	8.26	65.81	68/55
	Суп с гречками м/б со сметаной	200	9.03	2.5	21.37	140.77	026/91
	Картофель тушёный с мясом	200	11.02	7.92	24.13	216.40	040/144
	Компот из кураги, чернос., изюма	200	0.40	----	23.59	92.67	057/394
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.45	25.0	122.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Сок фруктовый	150	-----	-----	18.0	73.5	062/418
	Пирог с повидлом	60	4.42	3.21	41.88	223.52	001/437
<b>ИТОГО:</b>			<b>50.71</b>	<b>41.79</b>	<b>278.89</b>	<b>1566.43</b>	
3 день Завтрак	Сырники запечённые с повидлом	200	24.0	21.0	50.0	532.94	012/245
	Какао с молоком	200	2.98	3.58	20.98	126.39	055/416
2-й завт.	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	45.0	064
обед	Горошек зелёный консервиров.	60	2.00	3.07	5.52	59.17	070/12
	Борщ на м/б со сметаной	200	4.15	7.90	14.34	154.24	025/68
	Рыба отв. с отв. рисом и подливой	70/130	11.38	7.15	37.91	252.93	047/256 043/330
	Напиток из шиповника	200	0.02	----	10.44	40.77	069/417
	Хлеб пшеничный	40	3.90	0.45	25.0	122.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.50	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Компот из кураги, черн., изюма (йогурт)	150	0.40	----	23.59	92.67	057/394
	Печенье	40	2.96	4.0	29.71	170.40	065
	Каша ячневая молочная с маслом	150	4.83	5.61	67.72	163.99	075 / 182
<b>ИТОГО:</b>			<b>60.36</b>	<b>53.06</b>	<b>266.83</b>	<b>1840.01</b>	
4 день Завтрак	Каша манная молочная	200	7.06	10.53	34.68	253.56	014/184
	Чай сладкий с молоком	200	2.8	3.5	4.73	106.85	059/413
	Булка с маслом и сыром	50/10/20	16.98	20.92	25.68	276.10	053/3
2-й завт.	Фрукты свежие (груша)	100	0.45	0.45	11.17	51.3	064
	Икра морковная	60	1.40	3.05	14.50	89.10	067/55
	Суп картофельный на м/б со смет.	200	14.09	11.63	14.50	221.68	032/83

обед	Голубцы ленивые с мясом	200	13.54	10.36	24.57	241.48	037/314
	Компот из свежих яблок и лимона.	200	0.14	0.14	17.12	71.25	060/390
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.45	25.0	122.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Молоко	150	4.23	3.75	7.09	75.0	061/419
	Запеканка творожно-манная с повидлом	100	7.05	11.88	26.27	255.60	020/251
<b>ИТОГО:</b>			<b>75.14</b>	<b>77.31</b>	<b>223.91</b>	<b>1861.42</b>	
<b>5 день</b> Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6.29	9.29	27.35	211.87	013/186
	Кофе с молоком	200	4.35	5.44	22.92	161.44	056/414
	Булка с маслом	50/10	3.28	7.67	25.13	188.60	053/1
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	45.0	064
обед	Икра из красной свёклы	60	1.50	3.04	8.26	65.81	068/55
	Суп гороховый на м/б сметаной.	200	16.70	7.89	19.76	138.62	024/87
	Котлета мясная с отварными рожками и подливой	70/150 /50	23.77	18.95	69.61	576.01	042/298
	Компот из черносл.,изюма, кураги	200	0.33	----	20.16	79.12	057/394
	Хлеб пшеничный	40	0.39	0.45	25.0	122.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.50	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Сок фруктовый	200	5.64	5.0	9.45	100.0	061/413
	Пряники (печенье)	60	4.8	2.8	77.7	350.0	065/488
<b>ИТОГО:</b>			<b>70.95</b>	<b>61.58</b>	<b>333.74</b>	<b>2135.97</b>	
<b>6 день</b> завтрак	Оладьи с повидлом	200	5.24	7.11	26.23	189.85	011/432
	Чай сладкий	200	-----	-----	14.97	56.85	059/410
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	45.0	064
обед	Горошек зелёный консервиров.	60	2.0	3.07	5.52	59.17	070/12
	Суп рыбный со сметаной	200	7.24	3.33	11.67	107.56	030/61
	Плов с мясом	200	9.53	11.86	38.86	291.20	039/321
	Напиток из шиповника	200	0.03	-----	12.66	49.78	069/417
	Хлеб пшеничный	100	7.8	0.9	50.0	244.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.50	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Кисель витаминный	200	----	----	33.17	129.65	058/396
	Пряники	30	2.40	1.40	38.85	175.0	065
<b>ИТОГО:</b>			<b>38.14</b>	<b>28.72</b>	<b>275.30</b>	<b>1569.92</b>	
<b>7 день</b> Завтрак	Каша пшённая молочная	200	7.44	11.03	33.95	261.84	017/183
	Кофе с молоком	200	2.52	3.15	18.39	114.3	056/414
	Булка с маслом и сыром	40/10/20	3.98	7.67	25.13	188.60	053/3
2-й завт.	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.8	45.0	064
обед	Икра кабачковая для детск.питан.	60	0.97	3.76	4.30	54.94	071/57
	Суп вермишелевый на м/б со сметаной	200	4.65	6.36	20.25	152.85	028/88
	Котлета рыбная (паровая) с отв.рисом и подливой.	80/130	18.37	9.38	51.71	340.79	046/271 044/330
	Компот из черносл.,изюма,кураги	200	0.40	----	23.59	92.67	057/394
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.18	10.0	49.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Кефир (молоко)	200	5.6	6.4	8.1	118.00	072/420
	Булка со сгущен. (варёным) молоком	30/20	5.93	4.58	38.42	221.85	051
<b>ИТОГО:</b>			<b>55.32</b>	<b>53.56</b>	<b>262.24</b>	<b>1737.34</b>	

<b>8 день</b> Завтрак	Вермишель молочная	200	4.27	5.5	23.08	158.3	076/182
	Какао с молоком	200	2.98	3.58	20.98	126.39	055/416
	Булка с маслом	20/10	3.28	7.67	25.13	188.60	053/1
2-й завт.	Фрукты свежие (яблоки)	50	0.2	0.2	4.9	22.5	064
обед	Икра из красной свёклы	60	1.5	3.04	8.26	65.81	068/55
	Борь на м/б со смет.	200	4.15	4.78	14.23	110.36	025/68
	Тефтели мясные (запеченные) с подливой	160/40	32.67	33.01	45.58	606.04	038/303
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.17	0.14	17.67	73.65	060/390
	Хлеб пшеничный	100	7.80	0.9	50.0	245.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.65	18.6	97.5	063
полд.	Молоко	200	5.64	5.0	9.46	100.0	061/419
	Печенье	30	2.96	4.0	29.71	170.4	065
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	3.49	4.34	15.58	113.06	14/182
<b>ИТОГО:</b>			<b>72.61</b>	<b>72.81</b>	<b>283.18</b>	<b>2077.61</b>	
<b>9 день</b> Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	6.06	10.5	37.02	259.42	021/182
	Кофе с молоком	200	2.52	3.15	18.39	114.30	056/414
	Булка с маслом	40/10	3.28	7.67	25.13	188.60	053/1
2-й завтр.	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.8	45.0	064
обед	Икра из моркови	60	1.40	3.05	14.5	89.10	067/55
	Суп рыбный на м/б со смет.	200	9.05	4.17	14.59	134.45	030/61
	Солянка овощная с мясом	200	18.19	23.82	18.09	356.32	041/362
	Напиток из шиповника	200	0.03	----	12.66	49.78	069/417
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.0	063
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Йогурт	100	22.32	13.56	19.34	130.0	072/420
	Полоска песочная с повидлом	50	2.91	10.69	28.90	223.0	074/487
	Сок витаминный	150	----	----	18.0	73.5	062/418
<b>ИТОГО:</b>			<b>73.56</b>	<b>78.11</b>	<b>260.02</b>	<b>1882.97</b>	
<b>10 день</b> Завтрак	Яйцо отварное	150	15.27	11.64	58.22	402.20	019/227
	Какао с молоком	200	2.98	3.58	20.98	126.39	055/416
	Булка с маслом и сыром	40/10/25	16.98	20.92	25.68	276.10	053/3
2-й завтр.	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.8	45.0	064
обед	Икра кабачковая для детск.питан.	60	0.97	3.76	4.30	54.94	071/57
	Щи на м/б со сметаной	200	9.03	2.5	21.37	140.77	027/72
	Запеканка картофельная с мясом кур и подливой	200/50	28.69	27.36	42.25	498.48	77/308
	Компот из джема	200	0.08	0.04	40.47	160.72	073/395
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.27	15.0	73.5	063
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.65	18.6	97.5	063
полдн.	Сок	200	-----	-----	33.17	129.65	058/400
	Печенье	40	2.59	3.5	26.0	149.10	065
<b>ИТОГО:</b>			<b>82.83</b>	<b>74.62</b>	<b>315.84</b>	<b>2054.35</b>	
<b>Среднее две недели (10 рабочих дней)</b>			<b>62.51</b>	<b>58.08</b>	<b>274.02</b>	<b>1821.51</b>	
<b>Норма по санитарным правилам Сан Пин 2.3/2.4.3590-20)</b>			<b>54.0</b>	<b>60.0</b>	<b>261.0</b>	<b>1800.0</b>	
<b>Отклонение от нормы</b>			<b>+8.5</b>	<b>-1.92</b>	<b>+13.02</b>	<b>+21.51</b>	