«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №1 п.Теплое»
Тепло-Огаревского района Тульской области
О.Ю. Самохина
«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1 п.ТЕПЛОЕ»

(зимний период)

День: **понедельник** Неделя: **первая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Макароны отварные с м/сл, сахар	150	7,14	7,36	19,48	181,29
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,21	3,6	19,3	126
Печенье	50	3,9	0,5	24	117,8
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,0
Всего ккал за завтрак					**491,09**
2-й завтрак					
Сок (Фрукт)	100	0,50	0,10	10,10	46
Всего ккал за завтрак					**46**
Обед					
Салат свекольный с черносливом	60	0,76	4,2	11	87
Суп шахтерский со сметаной на м/б	200	2,4	1,6	13	102
Шницель мясной	80	21,1	13,5	-	220,9
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,2
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**856,4**
Полдник					
Кисель	200	-	-	23	99
Печенье	40	6,15	3,45	19,8	141
Всего ккал за полдник					**240**
Ужин					
Каша кукурузная молочная	200	7,2	9,4	29	249,3
Чай	200	0,12	-	13	49,2
Батон	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Всего ккал за ужин					**383**
Всего за день					**2016,49**

День: **вторник** Неделя: **первая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшенная молочная	200	6,6	10,4	25	220
Напиток молочный из цикория	200	3,9	4,5	21,6	138
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,13	66
Всего ккал за завтрак					**541,8**
2-й завтрак					
Напиток из шиповника (Фрукт)	200	1,0	-	16,1	98,6
Всего ккал за завтрак					**98,6**
Обед					
Салат морковь с изюмом	60	1,0	4,3	3,9	55,2
Суп лапша на м/б	200	3,18	2,39	7,4	65
Плов	200	9,54	11,98	33,71	266,16
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**695,66**
Полдник					
Какао на молоке	200	6,2	6,4	16	104
Пряник	40	2,5	2,9	28,1	148,8
Всего ккал за полдник					**252,8**
Ужин					
Сырники творожные со сгущенным молоком	150	23,78	16,28	50,2	443,2
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Всего ккал за ужин					**492,42**
Всего за день					**2081,28**

День: **среда** Неделя: **первая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша гречневая молочная	200	7,14	7,36	19,48	181,29
Какао на молоке	200	6,2	6,4	16	104
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,0
Всего ккал за завтрак					**469,09**
2-й завтрак					
Сок (Фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего ккал за завтрак					**46**
Обед					
Салат «Витаминный»	60	0,67	2,6	4,27	43,3
Суп гороховый на м/б	200	8,2	3,5	29,7	186,6
Горбуша тушеная в сметанном соусе	80	14,0	9,5	0,6	148,0
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,2
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**824,4**
Полдник					
Фруктовый напиток	200	1,0	-	35	78
Вафли	40	1,5	12,2	25	217
Всего ккал за полдник					**295**
Ужин					
Пшенный пудинг с киселем	140	1,0	13	38	352
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Всего ккал за ужин					**401,22**
Всего за день					**2035,71**

День: **четверг** Неделя: **первая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Омлет с зеленым горошком	65/20	7,03	14,62	5,83	183,08
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Всего ккал за завтрак					**316,8**
2-й завтрак					
Напиток из шиповника (Фрукт)	200	1,0	-	16,1	98,6
Всего ккал за завтрак					**98,6**
Обед					
Салат морковь с сахаром	60	0,6	5,0	3,5	60,5
Рассольник со сметаной на м/б	200	3,2	1,8	12,2	94
Печень по строгановски	80	22,7	18,8	7,06	289
Макароны	150	6,52	0,92	35,28	175,78
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**928,58**
Полдник					
Кисло-молочный продукт	200	5,22	4,5	7,56	92
Печенье	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за полдник					**209,08**
Ужин					
Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за ужин					**373,32**
Всего за день					**1926,38**

День: **пятница** Неделя: **первая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Вермишель молочная	200	6,6	9,0	20,6	187
Напиток молочный из цикория	200	3,9	4,5	21,6	138
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,0
Всего ккал за завтрак					**508,8**
2-й завтрак					
Сок (Фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего ккал за завтрак					**46**
Обед					
Борщ со сметаной на м/б	200	3,3	4,6	7,64	61,5
Гуляш из мяса	70	13	13	3,4	187
Гречка	150	7,1	6	34,3	225,4
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**783,2**
Полдник					
Напиток из шиповника	200	1,0	-	16,1	98,6
Мармелад	40	0,4	-	76,6	293
Всего ккал за полдник					**391,6**
Ужин					
Солянка с мясом	150	4,7	6,5	6,9	105
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Всего ккал за ужин					**238,72**
Всего за день					**1968,32**

День: **понедельник** Неделя: **вторая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая с/сл и сахаром	150	4,9	6,5	27,2	187
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Печенье	50	3,9	0,5	24	117,8
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,0
Всего ккал за завтрак					**420,02**
2-й завтрак					
Сок (Фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего ккал за завтрак					**46**
Обед					
Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	1,0	4,3	3,9	55,2
Суп крестьянский со сметаной на м/б	200	3,1	5,0	21,0	141,3
Пельмени с м/сл.	80	21,1	13,5	-	220,9
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**726,7**
Полдник					
Кисель	200	-	-	23	99
Пряник	40	2,5	2,9	28,1	148,8
Всего ккал за полдник					**247,8**
Ужин					
Каша «Дружба» молочная	200	6,3	10,0	26,0	220
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за ужин					**387,02**
Всего за день					**1827,54**

День: **вторник** Неделя: **вторая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	200	6,6	10,4	25	220
Напиток молочный из цикория	200	3,9	4,5	21,6	138
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,0
Сыр	10	4,73	6,88	14,56	139
Всего ккал за завтрак					**680,8**
2-й завтрак					
Напиток из шиповника (Фрукт)	200	1,0	-	16,1	98,6
Всего ккал за завтрак					**98,6**
Обед					
Салат из морковь с сахаром	60	1,47	4,3	3,9	61
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	3,4	8,5	71,3
Ежики в томатном соусе со свеклой	85/50/160	18,1	12,0	14,2	235,4
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**677**
Полдник					
Какао на молоке	200	6,2	6,4	16	104
Вафли	40	1,5	12,2	25	217
Всего ккал за полдник					**321**
Ужин					
Котлета манная с фруктовым подливом	70/50	7,0	10,4	25,0	222,4
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Всего ккал за ужин					**271,62**
Всего за день					**2049,02**

День: **среда** Неделя: **вторая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшенная молочная	200	6,6	10,4	25	220
Кофейный напиток с молоком	200	4,21	3,6	19,3	126
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,0
Сыр	10	4,73	6,88	14,56	139
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за завтрак					**668,8**
2-й завтрак					
Сок (Фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего ккал за завтрак					**46**
Обед					
Салат свекольный	60	0,57	5,0	5,1	68
Суп фасолевый на м/б	200	5,6	0,6	19,0	118
Котлета рыбная	80	12,0	5,2	8,0	128
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,2
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27,0	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	8,45
Батон	50	3,9	0,5	24,0	117,8
Всего ккал за обед					**684,45**
Полдник					
Кисель	200	-	-	23	99
Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
Всего ккал за полдник					**257,87**
Ужин					
Вареники с творогом и м/сл	200	13,0	23,5	48	398
Чай	200	0,12	-	13,0	49,22
Всего ккал за ужин					**447,22**
Всего за день					**2104,34**

День: **четверг** Неделя: **вторая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша кукурузная молочная	200	8,3	1,2	71	249,3
Какао на молоке	200	0,12	-	13	49,22
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66
Всего ккал за завтрак					**482,32**
2-й завтрак					
Напиток из шиповника (Фрукт)	200	1,0	-	16,1	98,6
Всего ккал за завтрак					**98,6**
Обед					
Салат из свежих овощей	60	1,47	4,3	3,9	61
Свекольник со сметаной на м/б	200	3,3	4,6	22,4	142,1
Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	160	11,12	11,77	8,9	181,2
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**693,6**
Полдник					
Кисель	200	-	-	23	99
Пряник	40	2,5	2,9	28,1	148,8
Всего ккал за полдник					**247,8**
Ужин					
Биточки пшенные с фруктовым подливом	150	13	16	48	398
Чай	200	0.12	-	13	49.2
Всего ккал за ужин					**447,2**
Всего за день					**1969,52**

День: **пятница** Неделя: **вторая**	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнн. (ккал)
Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	6,0	5,8	42,4	248,0
Чай	200	0,12	-	13	49,22
Батон	50	3,9	0,5	24,0	117
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66
Всего ккал за завтрак					**480,22**
2-й завтрак					
Сок (Фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего ккал за завтрак					**46**
Обед					
Суп картофельный с чесноком на м/б	200	2,34	2,82	16,6	101,3
Печеночные оладьи	100	15,7	6,4	22,4	148,1
Гречка	150	7,1	6,0	34,3	225,4
Компот из сухофруктов	200	1,0	-	27	107
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Батон	50	3,9	0,5	24	117,8
Всего ккал за обед					**784,1**
Полдник					
Напиток из шиповника	200	1,0	-	16,1	98,6
Шоколад	40	6,9	35,7	54,4	550
Всего ккал за полдник					**648,6**
Ужин					
Винегрет	160	3,0	5,2	17,5	132,0
Яйцо	40	4,5	4,8	0,2	63
Хлеб	50	3,2	0,6	16,2	84,5
Фруктовый напиток	200	1,0	-	35	78
Всего ккал за ужин					**357,5**
Всего за день					**2316,42**

Составили: повар_____ Л.С. Красовская

ответственный за питание_____ К.Ю.Никулина