

Утверждаю
Заведующая МДОУ
«Детский сад № 2 «Малышка»
р.п. Турки Саратовской области»
Н. Г. Жарская
Приказ № 124 «03 » сентября 2024г.

Примерное двухнедельное меню
ДЛЯ МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «МАЛЫШКА»
Р. П. ТУРКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

от 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет
(осенне - зимний период)

День 1 Понедельник

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша пшенная	150/200	3,23/4,65	4,8/6,48	32,1/38,2	157,7/203	177
Чай с сахаром	180/180	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41	391
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,82/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Сок фруктовый	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	48/48	418
---------------	---------	---------	---------	-----------	-------	-----

Обед

Борщ с картофелем	150/180	6,44/6,44	19,37 /19,37	41,47/43,72	366/375	12
Плов с курицей	160/185	7/12	15,7/ 18,48	28,43/33,45	323/380	18
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/ 7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Маннe биточки	50/50	3,408/ 3,408	2,504/ 2,504	20,168/ 20,168	116,8/116,8	199
Фруктовый соус	20/20	0,4/0,4	0,018/ 0,018	25,24/25,24	102,72/102,72	40
Чай с сахаром	150/150	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41	391

Итого за день 10,5 часов	1180/ 1335	454,5/ 461,708	51,03/ 55,962	231,34/ 256,358	1499,89/ 1701,86	----
--------------------------	---------------	-------------------	------------------	--------------------	---------------------	------

День 2 Вторник

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша молочная гречневая	150/200	4,2/4,6	5,7/7,6	8,02/10,7	158,7/181	89
Чай с сахаром	180/180	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Сок фруктовый	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	48/48	418
---------------	---------	---------	---------	-----------	-------	-----

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	3,62/4,8	3,98/5,3	4,09/5,46	93,5/124,7	68
Капуста тушеная	150/180	3/3,6	4,57/5,48	9,02/10,82	102,33/122,8	200
Компот из сухофруктов	180/180	0,1/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Пирожки с повидлом	50/50	3,9/3,9	3,06/3,06	26,94/26,94	150/150	48
Чай с сахаром	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391

Итого за день 10,5 часов	1210/1380	448,69/ 451,71	26,11/ 30,55	132,04/149,5	938,2/ 1104,84	-----
--------------------------	-----------	-------------------	-----------------	--------------	-------------------	-------

День 3 Среда

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша манная молочная жидкая	150/200	3,42/4,56	6,75/9	14,01/17	102/144	189
Кисель плодово - ягодный	180/180	0,4/0,4	0,018/0,018	25,24/25,24	102,72/102,72	40
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Сок фруктовый	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	48/48	418
---------------	---------	---------	---------	-----------	-------	-----

Обед

Суп картофельный гороховый	150/180	4,38/6,38	5,05/6,74	16,8/22,4	132/156	102
Каша пшеничная вязкая	120/150	3,42/4,275	0,972/1,215	0,504/0,63	103,36/129,20	24
Гуляш из отварного мяса	50/80	10,28/13,75	8,27/10,86	2,64/3,49	126/166,66	277
Компот из сухофруктов	180/180	0,1/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Йогурт	150/180	5,22/5,22	4,50/4,50	7,56/7,56	97,20/97,20	47
Печенье	20/30	1,17/1,76	3,32/4,98	13,62/20,43	93,4/140,1	66

Итого за день 10,5 часов	1170 /1370	462,49/ 470,755	37,5/46,223	144,544/ 170,33	1115,95/1378,22	---
--------------------------	------------	-----------------	-------------	-----------------	-----------------	-----

День 4 Четверг

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша рисовая молочная	150/200	4,6/6,14	5,8/7,59	30,5/39,09	146/156	52
Кофейный напиток с молоком	180/180	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118	3
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Яблоко (Фрукты)	95/100	0,48/0,68	0,48/0,63	14,76/ 20,91	38,6/54,6	33
-----------------	--------	-----------	-----------	-----------------	-----------	----

Обед

Суп картофельный перловой	150/180	2,18/2,18	2,84/ 2,84	14,29/14,29	91,5/91,5	80
Котлеты из рыбы	60/80	8,5/11	4,8/6,4	5,8/7,74	79/104	54
Картофельное пюре	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	321
Соус томатный	30/30	1,62/1,62	42,03/42,0 3	80,18/80,18	745/745	348
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Суп молочный пшеничный	100/100	5,8/5,8	5,48/5,48	18,57/18,57	146,8/146,8	101
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348
Чай с сахаром	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391

Итого за день 10,5 часов	1265/ 1530	463,55/ 471,02	76,11/ 82,54	279,48/ 294,86	1881,99/ 2168,64	-----
--------------------------	---------------	-------------------	-----------------	-------------------	---------------------	-------

День 5 Пятница

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша геркулесовая молочная	150/200	5,0/6,7	7,2/9,7	18,3/24,4	158,2/211,0	77
Чай с сахаром	180/180	0,18/0,20	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391
Бутерброд с сыром	45/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	2

2 – ой завтрак

Яблоко (Фрукты)	95/100	0,48/0,68	0,48/0,63	14,76/20,91	38,6/54,6	33
-----------------	--------	-----------	-----------	-------------	-----------	----

Обед

Свекольник	150/180	2,04/2,04	5/5	14,10/14,10	109,75/ 109,75	58
Бефстроганов из отварного мяса	50/80	15,51/ 15,51	12,43/ 12,43	3,29/3,29	187/187	278
Макароны с маслом	110/130	38,42/ 38,42	5,49/5,49	207,62/207,62	1034/1034	204
Напиток из плодов шиповника	150/180	0,6/0,61	0,25/0,25	18,67/18,67	79/79	398
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Булочка домашняя	50/50	0,61/0,61	0,61/0,61	15,4/15,4	67,98/67,98	69
Чай с сахаром	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391

Итого за день 10,5 часов	1170/ 2570	747,96/	46,07/50,31	331,12/ 360,4	2023,93/ 2143,33	-----
--------------------------	---------------	---------	-------------	------------------	---------------------	-------

День 6 Понедельник

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша «Дружба» молочная жидкая	150/200	3,321/4,28	7,6/10,1	19,5/26	166/223	190
Чай с сахаром	180/180	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Сок фруктовый	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	48/48	418
---------------	---------	---------	---------	-----------	-------	-----

Обед

Суп картофельный с гречневой крупой	150/180	2,18/2,18	2,84/2,84	14,29/14,29	91,5/91,5	80
Оладья с повидлом	100/20 100/25	7,02/9,12	6,25/8,12	42,69/57,01	255,38/332	432
Компот из сухофруктов	150/180	0,10/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Омлет	100/100	18,1/18,1	30,80/30,80	2,40/2,40	268/268	21
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348
Чай с сахаром	150/200	0,18/0,20	0,09/0,10	9,9/11,0	37,2/42	391

Итого за день 10,5 часов	1180/ 1370	466,901/ 471,55	57,16/ 62,13	188,7/ 226,24	1334,92/ 1587,38	-----
-----------------------------	---------------	--------------------	-----------------	------------------	---------------------	-------

День 7 Вторник

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша пшеничная	150/200	3,23/4,65	4,8/6,48	32,1/38,2	157,7/203	177
Чай с сахаром	180/180	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Сок фруктовый	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	48/48	418
---------------	---------	---------	---------	-----------	-------	-----

Обед

Суп с клецками на курином бульоне	150/180	3,83/5,11	3,84/6,95	15,48/16,64	100,81/114,24	47
Овощное рагу с мясом (курицы)	160/180	1,89/1,89	5,97/5,97	15,77/15,77	124,44/124,44	331
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Запеканка творожная с изюмом.	120/150	12,51/15,78	9,77/13,07	18,05/25,37	205,63/275,9	117
Чай с сахаром	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

Итого за день 10,5 часов	1260/ 1500	457,74/ 465,3	34,05/ 42,74	190,92/ 222,52	1142,62/ 1390,46	-----
--------------------------	---------------	------------------	-----------------	-------------------	---------------------	-------

День 8 Среда

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша ячневая молочная	150/200	5,70/7,49	9,06/11,27	28,90/39,35	220/289	172
Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	43
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Яблоко (Фрукты)	95/100	0,48/0,68	0,48/0,63	14,76/20,91	38,6/54,6	33
-----------------	--------	-----------	-----------	-------------	-----------	----

Обед

Суп картофельный с рисом	150/180	2,18/2,18	2,84/2,84	14,29/14,29	91,5/91,5	80
Гуляш из отварного мяса	50/80	10,28/13,75	8,27/10,86	2,64/3,49	126/166,66	277
Каша гречневая рассыпчатая	130/150	4,18/4,83	3,85/4,45	60,01/71,25	200/295	171
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Блины	100/100	1,3/1,3	17,65/17,65	62,8/62,8	428/428	267
Чай с сахаром	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391

Итого за день 10,5 часов	1195/ 1480	460,81/ 468,74	53,26/60,01	258,87/ 302,4	1541,67/ 1879,9	-----
--------------------------	---------------	-------------------	-------------	------------------	--------------------	-------

День 9 Четверг

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
Каша геркулесовая молочная	150/200	5,0/6,7	7,2/9,7	18,3/24,4	158,2/211,0	77
Чай с сахаром	180/180	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Яблоко (Фрукты)	95/100	0,48/0,68	0,48/0,63	14,76/20,91	38,6/54,6	33
-----------------	--------	-----------	-----------	-------------	-----------	----

Обед

Суп картофельный с крупой пшеничной	150/180	2,18/2,18	2,84/2,84	14,29/14,29	91,5/91,5	80
Рис отварной	110/130	3,7/3,7	4,8/4,8	36,5/36,5	203,5/203,5	32
Рыба тушеная с овощами/ рыба запеченная с яйцом	60/80	6,45/7,2	1,56/2,8	1,02/1,36	62,38/78,48	268
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,15	-----	12,1/16,4	54,9/111,8	431
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Макаронные изделия отварные с маслом	100/100	38,42/38,42	5,49/5,49	207,42/207,42	1034/1034	204
Чай с сахаром	150/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/42	391
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

Итого за день 10,5 часов	1245/ 1480	492,31/ 496,55	31,84/ 36,33	390,51/ 419,82	2094,22/ 2297,96	-----
--------------------------	---------------	-------------------	-----------------	-------------------	---------------------	-------

День 10 Пятница

Завтрак

Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ реп.
Каша манная молочная	150/200	6,11/6,11	10,72/10,72	32,38/32,38	251/251	181
Кисель плодово - ягодный	180/180	0,4/0,4	0,018/0,018	25,24/25,24	102,72/102,72	40
Батон	30/40	2,31/3,06	0,87/1,16	25,85/30,96	120,37/146,54	348

2 – ой завтрак

Сок фруктовый	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	48/48	418
---------------	---------	---------	---------	-----------	-------	-----

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,26/1,38	6,01/7,20	14,65/13,4	57,3/13,6	67
Котлеты рубленые из говядины	60/80	5,95/7,93	6/8	7,28/8,71	74,28/99,04	282
Картофельное пюре	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	321
Напиток из плодов шиповника	150/180	0,6/0,61	0,25/0,25	18,67/18,67	79/79	398
Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	431/431	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	1

Полдник

Снежок	150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	16,5/19,8	120,3/144,36	420
Плюшка	50/50	2,11/2,11	2,40/2,40	16,66/16,66	97,0/97,0	474

Итого за день 10,5 часов	1160/ 1410	456,24/ 460,94	41,068/ 46,948	198,25/ 214,69	1163,57/ 1233,66	-----
-----------------------------	---------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------------	-------

