

Утверждаю  
Заведующий МДОУ

«Косланский детский сад»

*В.Посникова* Ф.С.Логинова

«29» декабря 2017 год



## Примерное 2-х недельное меню

для воспитанников

муниципального дошкольного  
образовательного учреждения

«Косланский детский сад»



	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
<b>з</b>	150	200	<b>понеделник</b> каша геркулесовая	6,33	8,9	25,49	207,38		93
			молочная с маслом						
<b>в</b>	150	200	какао	4,85	5,04	32,73	195,71		250
<b>т</b>	20,3,5,6	30,5,8	хлеб с маслом , сыром	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>р</b>			<b>2 завтрак</b>						
	150	150	йогурт	5,6	6,38	8,18	112,52		251
<b>о</b>	150	200	суп гороховый	5,5	6,27	18,6	157		111
	130	150	макаронны	3,59	3,93	22,82	141,04		194
	60	70	котлеты рыбные	10,36	1,93	6,79	85,93		134
	50	50	винигрет овощной	0,63	5,07	4,16	64,63		1
	30	30	соус польский	0,13	0,89	1,31	14,03		228
	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
	150	200	кисель	0,27		20,82	124,17	35/50	233
<b>п</b>									
	150	200	суп молочный	5,58	6,12	19,73	156,08		44
	150	200	чай с молоком	1,4	1,6	17,34	89,32		261
	45	60	булочка "Веснушка"	4,61	4,41	35,3	199,3		269
				<b>53,63</b>	<b>51,42</b>	<b>248,87</b>	<b>1685,96</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
<b>з</b>	150	200	<b>вторник</b> каша манная	6,2	8,05	31,09	222,02		90
			молочная с маслом						
<b>в</b>	150	200	молоко	5,59	6,62	9,38	117,31		255
<b>т</b>	20,3,5	30,5	хлеб с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>р</b>			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	апельсины	0,7		6,3	28,5		
<b>о</b>	150	200	суп крестьянский	1,85	6,19	12,34	112,47		48
	130	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	106,97		206
	60	70	шницель мясной	12,85	14,6	8,74	217,83		161
	50	50	салат из свеклы с чесноком	0,7	5,04	4,61	66,64		22
	30	30	соус сметанный	0,42	2,96	0,84	31,68		226
	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
	150	200	компот сухофрукты	0,56		27,89	101,79	35/50	214
<b>п</b>									
	150	200	макаронны с овощами	6,8	9,32	40,12	271,56		104
<b>л</b>	150	200	чай	0,12		12,04	48,64		263

д н и к	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
				<b>44,48</b>	<b>57,98</b>	<b>215,88</b>	<b>1521,51</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
з а в т р а к	150	200	каша пшеничная	6,04	7,27	34,29	227,16		
			молочная с маслом						96
р а к	150	200	кофе	2,01	2,39	25,65	131,87		252
	20,3,5	30,5	хлеб с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
о б е д	20	40	яйцо	5,08	4,6	0,28	62,8		
			<b>2 завтрак</b>						
о б е д	100	100	фрукты						
	150	200	суп рыбный	10,57	3,29	5,36	92,99		48
о б е д	70	70	рулет мясной с яйцом	11,06	7,46	4,48	129,38		310
	50	50	салат из свежих огурцов	0,36	5,04	1,5	51,8		15
о б е д	150	200	сок					35/50	
	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
п о л д н и к	130	150	картофельное пюре	2,13	14,6	8,74	217,83		172
п о л д н и к	150	200	рагу овощное	3,72	14,87	22,57	238,99		163
	150	200	чай с молоком	1,4	1,6	17,34	89,32		261
п о л д н и к	30	40	печенье	2,96	4	30,48	162,4		
	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
				<b>51,89</b>	<b>66,28</b>	<b>197,89</b>	<b>1600,64</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
з а в т р а к	150	200	каша гречневая						
			молочная с маслом	7,94	8,21	75,13	246,17		86
в т р а к	150	200	молоко	5,59	6,62	9,38	117,31		255
	20,3,5,6	30,5,8	хлеб с маслом, сыром	1,78	0,28	11,6	57,25		
о б е д			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	бананы						
о б е д	150	200	щи	1,67	5,06	8,51	86,26		56
	100	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	106,97		206
о б е д	60	70	тефтели куриные	12,85	14,6	8,74	217,83		172
	150	200	компот курага	1,33		22,66	91,98	35/50	239
о б е д	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		

	30	30	соус сметанный	1,68	11,84	3,36	91,98		239
<b>п о л д н и к</b>	150	200	запеканка творожная	5,24	19,18	56,93	421,3		105
	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
	50	50	салат из моркови	0,57	5,04	5,19	68,4		9
				<b>45,63</b>	<b>75,76</b>	<b>267,74</b>	<b>1705,92</b>		
	объемы порций		наименование блюда					вит С	№
	д/я	д/с	<b>пятницы</b>	белки	жиры	углеводы	ккал	мг	ре- цы
<b>з а в т р а к</b>	150	200	каша пшеничная						
			молочная с маслом	7,44	8,07	35,28	243,92		86
	150	200	какао	4,85	5,04	32,73	195,71		248
	20.3,5	30,5	хлеб с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	фрукты						
<b>о б е д</b>	150	200	борщ	1,52	5,33	8,65	88,89		27
	100	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	106,97		206
	60	70	рыба запеченая	15,42	13,47	5,61	205,32		143
	150	200	компот чернослив	1,33		22,66	91,98	35/50	239
	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
	50	50	с-т витаминный	0,57	5,07	5,77	70,97		2
<b>п о л д н и к</b>									
	155	155	омлет с морковью	12,41	18,12	8,01	132,66		113
			салат из зеленого горошка	1		2,3	13,3		
	50	50	горошка						
	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
				<b>53,3</b>	<b>60,31</b>	<b>198,85</b>	<b>1407,44</b>		

	объемы порций		наименование блюда					вит С	№
	д/я	д/с	<b>понедельник</b>	белки	жиры	углеводы	ккал	мг	ре- цы
<b>з а в т р</b>	150	200	каша гречневая						
			молочная с маслом	7,94	8,21	35,13	246,17		86
	150	200	кофе	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	20.3,5	30,5	хлеб с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
			<b>2 завтрак</b>						

<b>а</b>	150	150	йогурт	5,6	6,38	8,18	112,52		251
<b>о</b>	150	200	свекольник	1,54	5,07	8,04	83,33		34
	60	70	гуляш	18,56	20,72	5,77	283,79		152
<b>б</b>	100	130	капуста тушеная	2,62	3,23	13,95	82,14		200
<b>е</b>	150	200	кисель	1,36		29,02	116,19	35/50	233
<b>д</b>	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
<b>п</b>	150	200	суп молочный	4,94	6,06	18,62	148,54		43
<b>о</b>	150	200	чай с молоком	2,76	2,55	13,27	87,25		255
<b>л</b>	45	60	булочка "Дорожная"	4,13	8	34,12	345		275
<b>д</b>									
<b>н</b>									
<b>и</b>									
<b>к</b>				<b>58,01</b>	<b>65,01</b>	<b>227,74</b>	<b>1797,93</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
<b>з</b>	150	200	каша ячневая						
			молочная с маслом	7,94	8,21	35,13	246,17		86
<b>в</b>	150	200	молоко	5,59	6,62	9,38	117,31		255
<b>т</b>	20.3,5.6	30,5,8	хлеб с маслом,сыром	1,78	0,28	11,6	57,25		
			<b>2 завтрак</b>						
<b>р</b>	100	100	фрукты						
<b>о</b>	150	200	суп с макаронами	5,5	6,27	18,6	157		111
	180	210	плов	37,2	45,33	41,05	747,09		180
<b>б</b>	40	50	салат из кв капусты	0,8	5	1,79	1,79		7
<b>е</b>	150	200	кисель	1,36		29,02	116,19	35/50	233
<b>д</b>	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
<b>п</b>									
<b>о</b>	200	200	капуста, тушеная с						
			морковью на молоке	2,42	2,85	8,82	70,49		201
<b>л</b>									
<b>д</b>	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>н</b>	30	40	вафли						
<b>и</b>	150	200	кофе	2,01	2,39	25,65	131,87		252
				<b>69,38</b>	<b>77,83</b>	<b>216,64</b>	<b>1784,01</b>		
<b>к</b>									
	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
<b>з</b>	150	200	каша геркулесовая						
			молочная с маслом	6,08	9,04	30,2	118,48		96

<b>в</b> <b>т</b> <b>р</b> <b>а</b> <b>к</b>	150	200	какао	2,01	2,39	25,65	131,87		252
	20,3,5	30,5	хлеб с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
	30	30	конфеты	0,04	0,04	36,84	139,2		
			<b>2 завтрак</b>						
<b>о</b> <b>б</b> <b>е</b> <b>д</b>	100	100	яблоки						
	150	200	суп с фрикадельками	7,44	5,85	14,33	139,73		39
	190	220	домашнее жаркое	24,76	19,98	28,29	392,02		153
	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
	50	50	салат из капусты	0,82	5,04	5,31	67,47		4
	150	200	сок					35/50	
<b>п</b> <b>о</b> <b>л</b> <b>д</b> <b>н</b> <b>и</b> <b>к</b>									
	150	200	каша рисовая	5,12	6,62	32,61	210,13		98
	40	40	яйцо	5,08	4,6	0,28	62,8		
	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
	150	200	молоко	5,59	6,38	9,38	117,31		255
				<b>63,5</b>	<b>61,1</b>	<b>230,09</b>	<b>1575,11</b>		
объемы порций		наименование блюда						вит С	№
д/я	д/с	<b>четверг</b>		белки	жиры	углеводы	ккал	мг	ре- цы
<b>з</b> <b>а</b> <b>в</b> <b>т</b> <b>р</b> <b>а</b> <b>к</b>	150	200	каша пшеничная						
			молочная с маслом	6,04	7,27	34,29	227,06		96
	150	200	молоко	5,59	6,38	9,38	117,31		255
	20.3,5,6	30,5,8	хлеб с маслом,сыром	1,78	0,28	11,6	57,25		
			<b>2 завтрак</b>						
100	100	бананы							
<b>о</b> <b>б</b> <b>е</b> <b>д</b>									
	150	200	суп овощной	1,54	4,69	10,04	92,19		35
	130	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97		206
	60	70	рыба запеченая	15,42	13,47	5,61	205,32		143
	150	200	компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	35/50	241
	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
	50	50	с-т из капусты с помидором и огурцами	1,11	5,51	1,7	60,87		5
<b>п</b> <b>о</b> <b>л</b> <b>д</b> <b>н</b> <b>и</b> <b>к</b>									
	170	170	сырники из творога	27,12	5,24	44,67	334,32		129
			с повидлом						
	50	50	салат из морковис яблок.	0,45	5,08	4,12	64,04		10
	150	200	чай с молоком	2,79	2,55	13,27	87,25		262
	20	30	хлеб						
			<b>67,53</b>	<b>55,11</b>	<b>202,1</b>	<b>1547,97</b>			
объемы порций		наименование блюда						вит С	№
д/я	д/с	<b>пятницы</b>				углеводы	ккал	мг	ре-

				белки	жиры				ры
з а	150	200	каша ячневая						
			молочная с маслом	7,23	6,67	39,54	246,87		99
в т	150	200	какао	4,85	5,04	32,73	195,71		248
	20,3,5	30,5	хлеб с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
р а			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	фрукты						
к									
	150	200	рассольник	4,02	9,04	25,9	119,68		33
о б	100	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	106,97		206
	60	70	котлеты мясные	10,68	11,72	5,74	176,75		161
е д	150	200	кисель	1,36		29,02	116,19	35/50	223
	50	60	хлеб	3	0,6	24	81,6		
	50	50	салат из свеклы с соленым	0,63	5,04	3,88	63,4		21
			огурцом						
п о	150	200	суп рыбный	10,57	3,29	5,36	92,99		48
	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
д н	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
	30	30	конфеты	0,04	0,04	36,84	139,2		
и к									
				<b>48,14</b>	<b>46,05</b>	<b>256,85</b>	<b>1515,48</b>		