

Копия верна:  
Заведующий МДОУ «Косланский детский сад»  
Н.Н. Логинова

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МДОУ «Косланский детский сад»  
от 07.04.2022 № 01-07/76

**Примерное 2-х недельное меню  
для воспитанников  
МДОУ «Косланский детский сад»  
на зимне – весенний сезон**



	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			<b>понедельник</b>						
з а	150	200	каша ячневая	7,94	8,21	35,13	246,17		99
			молочная с маслом						
в т	150	200	кофейный напиток на сгущенном молоке	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	20,5	30,5	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
р а			<b>2 завтрак</b>						
	150	150	йогурт	5,6	6,38	8,18	112,52		251
о б е д	150	200	рассольник ленинградский	4,02	9,04	25,9	119,68		33
	130	150	макароны	3,59	3,93	22,82	141,04		194
	60	70	котлеты рыбные	10,36	1,93	6,79	85,93		134
	50	50	винегрет 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 пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	150	200	кисель из концентрата плодового или ягодного	1,36		29,02	116,19	35/50	233
п о	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
д н и к	45	60	булочка "Веснушка"	4,61	4,41	35,3	199,3		269
				<b>53,78</b>	<b>52,37</b>	<b>267,32</b>	<b>1637,9</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			<b>вторник</b>						
з а	150	200	каша манная	6,2	8,05	31,09	222,02		90
			молочная с маслом						
в т	150	200	молоко кипяченое	5,59	6,62	9,38	117,31		255
	20,5,6	30,5,8	бутерброд с маслом и сыром	1,78	0,28	11,6	57,25		
р а			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	апельсины	0,7		6,3	28,5		
о б	150	200	суп крестьянский	1,52	5,33	8,65	88,89		27
	130	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	160,45		206
	60	70	котлеты мясные	10,68	11,72	5,74	176,75		161

е д	50	50	салат из капусты с морковью	0,82	5,04	5,31	67,47		4
	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	150	200	компот из сухофруктов	0,56		27,89	101,79	35/50	214
п о	230	230	биточки манные	7,24	8,69	76,36	412,69		101
	150	200	чай	0,12		12,04	48,64		263
л д	20	30	хлеб пшеничный	1,78	0,28	11,6	57,25		
	50	50	салат из моркови	0,57	5,04	5,19	68,4		9
н и к									
				42,69	55,69	250,48	1689		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			<b>среда</b>						
з а	150	200	каша пшеничная	6,04	7,27	34,29	227,16		
			молочная с маслом						96
в т	150	200	какао с молоком сгущенным	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	21	31	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
р а	20	40	яйцо	5,08	4,6	0,28	62,8		
			<b>2 завтрак</b>						
к	100	100	фрукты						
	150	200	суп гороховый	1,87	3,11	10,89	79,03		36
о	70	70	тефтели мясные	12,85	14,6	8,74	217,83		172
	50	50	салат из свеклы и моркови	0,66	5,04	3,84	63,04		19
е д	150	200	сок натуральный					35/50	
	50	60	хлеб ржаной	3	0,6	24	81,6		
д	130	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	160,76		206
п о	150	150	омлет с морковью	12,41	18,12	8,01	132,66		113
	150	200	чай с молоком	1,4	1,6	17,34	89,32		261
л д	30	40	печенье	2,96	4	30,48	162,4		
	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
н и к									
				55,74	67,45	202,44	1545,3		

	объемы порций		наименование блюда					вит С	№
--	---------------	--	--------------------	--	--	--	--	----------	---

	д/я	д/с	<b>четверг</b>	белки	жиры	углеводы	ккал	мг	ре- цы
<b>з</b>	150	200	каша геркулесовая						
			молочная с маслом	6,33	8,9	25,49	207,38		93
<b>в</b>	150	200	молоко кипяченое	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		
<b>р</b>			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	бананы						
<b>о</b>	150	200	щи из свежей капусты с картофелем	1,67	5,06	8,51	86,26		56
	100	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	160,76		206
	60	70	кнели из кур с рисом	12,78	14,51	5,91	205,32		177
	150	200	компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	35/50	241
	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	30	30	соус сметанный	1,68	11,84	3,36	91,98		239
<b>п</b>	150	200	запеканка творожная	29,22	12,11	29,1	342,23		117
	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
<b>л</b>	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>и</b>									
<b>к</b>				<b>67,16</b>	<b>69,29</b>	<b>192,67</b>	<b>1651,2</b>		

	объемы порций		наименование блюда					вит С	№ ре- цы
	д/я	д/с	<b>пятница</b>	белки	жиры	углеводы	ккал	мг	
<b>з</b>	150	200	каша гречневая						
			молочная с маслом	7,94	8,21	35,13	246,17		86
<b>в</b>	150	200	кофейный напиток на сгущенном молоке	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	20,5	31	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>р</b>			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	фрукты						
<b>о</b>	150	200	борщ с капустой и картофелем	1,52	5,33	8,65	88,89		27
	130	150	рис отварной	3,88	5,08	40,28	225,18		191
	60	70	рыба запеченая	15,42	13,47	5,61	205,32		143
	150	200	компот из кураги	1,33		22,66	91,98	35/50	239
	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	50	50	салат витаминный	0,57	5,07	5,77	70,97		2

	30	30	соус польский	0,75	6,16	0,82	59,33		225
<b>п</b>									
<b>о</b>	205	205	рагу из овощей	3,72	14,87	22,57	238,99		286
<b>л</b>	30	40	печенье	4,1	6,3	38,9	166,8		
<b>д</b>	20	30	хлеб пшеничный	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>н</b>	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
<b>и</b>									
<b>к</b>				<b>49,64</b>	<b>69,57</b>	<b>268,94</b>	<b>1805,5</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			<b>понедельник</b>						
<b>з</b>	150	200	каша гречневая						
<b>а</b>			молочная с маслом	7,94	8,21	35,13	246,17		86
<b>в</b>	150	200	какао с молоком сгущенным	3,78	3,91	26,04	154,15		250
<b>т</b>	21	31	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>р</b>			<b>2 завтрак</b>						
<b>а</b>	150	150	йогурт	5,6	6,38	8,18	112,52		251
<b>к</b>									
<b>о</b>	150	200	свекольник	1,54	5,07	8,04	83,33		34
<b>б</b>	60	70	гуляш из говядины	18,56	20,72	5,77	283,79		152
<b>е</b>	100	130	капуста тушеная	2,62	3,23	13,95	82,14		200
<b>д</b>	150	200	кисель из концентрата плодового или ягодного	1,36		29,02	116,19	35/50	233
	50	60	хлеб пшеничный	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>1797,9</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			<b>вторник</b>						
<b>з</b>	150	200	каша ячневая						
<b>а</b>			молочная с маслом	7,94	8,21	35,13	246,17		86

<b>в</b>	150	200	молоко кипяченое	5,59	6,62	9,38	117,31		255
	20.3,5.6	30,5,8	бутерброд с маслом и сыром	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>т</b>			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	фрукты						
<b>р</b>									
<b>а</b>	150	200	суп с макаронами	5,5	6,27	18,6	157		111
	180	210	плов из отварной курицы	37,2	45,33	41,05	747,09		180
<b>к</b>	40	50	салат из квашеной капусты	0,8	5	1,79	1,79		7
	150	200	компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	35/50	241
<b>о</b>	50	60	хлеб ржаной	3	0,6	24	81,6		
<b>б</b>									
<b>е</b>	200	200	макароны отварные с овощами	6,8	9,32	40,12	271,56		104
	20	30	хлеб пшеничный	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>д</b>	30	40	вафли	4,1	6,3	38,9	166,8		
	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
<b>н</b>				75,12	88,22	275,37	2079,2		
<b>и</b>									
<b>к</b>									

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ рец-ры
	д/я	д/с							
<b>з</b>	150	200	каша геркулесовая						
			молочная с маслом	6,08	9,04	30,2	118,48		96
<b>а</b>	150	200	какао с молоком сгущенным	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	21	31	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
<b>в</b>	30	30	конфеты	0,04	0,04	36,84	139,2		
			<b>2 завтрак</b>						
<b>т</b>	100	100	яблоки						
	150	200	суп с фрикадельками	7,44	5,85	14,33	139,73		39
<b>р</b>	190	220	домашнее жаркое	24,76	19,98	28,29	392,02		153
	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
<b>а</b>	50	50	салат из капусты с морковью	0,82	5,04	5,31	67,47		4
	150	200	сок натуральный					35/50	
<b>к</b>									
<b>о</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		

л д н и к	20	30	хлеб пшеничный	1,78	0,28	11,6	57,25		
	150	200	молоко кипяченое	5,59	6,38	9,38	117,31		255
				<b>65,27</b>	<b>62,62</b>	<b>230,48</b>	<b>1597,4</b>		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			<b>четверг</b>						
з а	150	200	каша пшеничная						
			молочная с маслом	6,04	7,27	34,29	227,06		96
в т	150	200	молоко кипяченое	5,59	6,38	9,38	117,31		255
	20,5,6	30,5,8	хлеб с маслом и сыром	1,78	0,28	11,6	57,25		
р а к			<b>2 завтрак</b>						
	100	100	бананы						
о б е д	150	200	суп овощной	1,54	4,69	10,04	92,19		35
	130	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	160,76		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 пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	50	50	салат витаминный	0,57	5,07	5,77	70,97		2
п о л д н и к	170	170	сырники из творога с повидлом	27,12	5,24	44,67	334,32		129
	50	50	салат из моркови и 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 пшеничный						
			<b>66,99</b>	<b>54,67</b>	<b>205,97</b>	<b>1611,9</b>			

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			<b>пятница</b>						
з а	150	200	каша ячневая						
			молочная с маслом	7,23	6,67	39,54	246,87		99
в т р	150	200	кофейный напиток на сгущенном молоке	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	21	31	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
			<b>2 завтрак</b>						

<i>а</i>	100	100	<i>фрукты</i>						
<i>к</i>									
<i>о</i>	150	200	<i>свекольник</i>	1,54	5,07	8,04	83,33		34
	130	150	<i>картофельное пюре</i>	2,13	4,04	15,33	160,76		206
<i>б</i>	60	70	<i>котлеты мясные</i>	10,68	11,72	5,74	176,75		161
<i>е</i>	150	200	<i>компот из чернослива</i>	0,56		27,89	113,79	35/50	241
<i>д</i>	50	60	<i>хлеб пшеничный</i>	3	0,6	24	81,6		
	50	50	<i>салат из свеклы с соленым</i>	0,63	5,04	3,88	63,4		21
			<i>огурцом</i>						
<i>п</i>									
<i>о</i>	150	200	<i>суп рыбный</i>	10,57	3,29	5,36	92,99		48
<i>л</i>	20	30	<i>хлеб пшеничный</i>	1,78	0,28	11,6	57,25		
<i>д</i>	150	200	<i>чай с лимоном</i>	0,07	0,01	15,31	61,62		260
<i>н</i>	30	30	<i>конфеты</i>	0,04	0,04	36,84	139,2		
<i>и</i>									
<i>к</i>				<b>43,79</b>	<b>40,95</b>	<b>231,17</b>	<b>1489</b>		