

**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 летнее-осенний сезон**



	объемы порций		наименование блюда	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	вит С мг	№ рец -ры
	д/я	д/с							
			понедельник						
з	150	200	каша ячневая	7,94	8,21	35,13	246,17		99
			молочная с маслом						
в	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			2 завтрак						
	150	150	йогурт	5,6	6,38	8,18	112,52		251
о	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
б	60	70	котлеты рыбные	10,3 6	1,93	6,79	85,93		134
	50	50	салат из капусты с помидорами и огурцами	1,11	5,51	1,7	60,87		5
д	30	30	соус польский	0,13	0,89	1,31	14,03		228
	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
п	150	200	кисель из концентрата плодового или ягодного	1,36		29,02	116,19	35/5 0	233
л	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	45	60	булочка "Веснушка"	4,61	4,41	35,3	199,3		269
и									
				54,2 6	52,81	264,86	1634,1 3		

	объемы порций		наименование блюда	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	вит С мг	№ рец -ры
	д/я	д/с							
			вторник						
з	150	200	каша манная	6,2	8,05	31,09	222,02		90
			молочная с маслом						

в т р а к	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		
			2 завтрак						
	100	100	апельсины	0,7		6,3	28,5		
о б е д	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
	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 л д н и к	230	230	биточки манные	7,24	8,69	76,36	412,69		101
	150	200	чай	0,12		12,04	48,64		263
	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
				42,69	55,69	250,48	1689,01		

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ рецептуры
	д/я	д/с							
			среда						
з а в т р а к	150	200	каша пшеничная	6,04	7,27	34,29	227,16		
			молочная с маслом						96
	150	200	какао с молоком сгущенным	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	21	30,5	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
	20	40	яйцо	5,08	4,6	0,28	62,8		
			2 завтрак						
	100	100	фрукты						
о б е д	150	200	суп гороховый	1,87	3,11	10,89	79,03		36
	70	70	тефтели мясные	12,85	14,6	8,74	217,83		172
	50	50	салат из капусты с яблоками	0,54	5,1	3,16	60,7		6
	150	200	сок натуральный					35/50	
	50	60	хлеб ржаной	3	0,6	24	81,6		

	130	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	160,76		206
п	150	150	омлет с морковью	12,4	1	18,12	8,01	132,66	113
	150	200	чай с молоком	1,4	1,6	17,34	89,32		261
л	30	40	печенье	2,96	4	30,48	162,4		
д	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
н									
и									
к				55,6	2	67,51	201,76	1542,9	1

	объемы порций		наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С мг	№ рецеп-ры
	д/я	д/с							
			четверг						
з	150	200	каша геркулесовая						
			молочная с маслом	6,33	8,9	25,49	207,38		93
в	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		
р			2 завтрак						
	100	100	бананы						
к									
о	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
б	60	70	кнели из кур с рисом	12,7	8	14,51	5,91	205,32	177
	150	200	компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	35/50	241
д	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	30	30	соус сметанный	1,68	11,84	3,36	91,98		239
п	150	200	запеканка творожная	29,2	2	12,11	29,1	342,23	117
	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
л	20	30	хлеб	1,78	0,28	11,6	57,25		
д	50	50	салат из моркови	0,57	5,04	5,19	68,4		9
н									
и									
к				67,1	6	69,29	192,67	1651,1	5

	объемы порций		наименование блюда	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	вит С мг	№ рец -ры
	д/я	д/с							
			пятница						
з	150	200	каша гречневая						
			молочная с маслом	7,94	8,21	35,13	246,17		86
в	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			2 завтрак						
	100	100	фрукты						
о	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
б	60	70	рыба запеченая	15,4 2	13,47	5,61	205,32		143
	150	200	компот из кураги	1,33		22,66	91,98	35/5 0	239
д	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	50	50	салат из свежих огурцов с зеленым луком	0,43	5,03	1,67	52,08		14
	30	30	соус польский	0,75	6,16	0,82	59,33		225
п									
	205	205	рагу из овощей	3,72	14,87	22,57	238,99		286
л	30	40	печенье	4,1	6,3	38,9	166,8		
	20	30	хлеб пшеничный	1,78	0,28	11,6	57,25		
н	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
к				49,5	69,53	264,84	1786,6 1		

	объемы порций		наименование блюда	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	вит С мг	№ рец -ры
	д/я	д/с							
			понедельник						
з	150	200	каша гречневая						
			молочная с маслом	7,94	8,21	35,13	246,17		86
в	150	200	какао с молоком сгущенным	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	21	30,5	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
р			2 завтрак						

п о л д н и к									
	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		
	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
				74,8	88,3	275,88	2134,4		

	объемы порций		наименование блюда	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	вит С мг	№ ре- цы
	д/я	д/с							
			среда						
з а	150	200	каша геркулесовая						
			молочная с маслом	6,08	9,04	30,2	118,48		96
в т	150	200	какао с молоком сгущенным	3,78	3,91	26,04	154,15		250
	21	30,5	бутерброд с маслом	1,78	0,28	11,6	57,25		
р а к	30	30	конфеты	0,04	0,04	36,84	139,2		
			2 завтрак						
	100	100	яблоки						
о б	150	200	суп с фрикадельками	7,44	5,85	14,33	139,73		39
				24,7					
е д	190	220	домашнее жаркое	6	19,98	28,29	392,02		153
	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
е д	50	50	салат из капусты с помидорами и огурцами	1,11	5,51	1,7	60,87		5
	150	200	сок натуральный					35/50	
п о л д н и к	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
				65,5	63,09	226,87	1590,7		
				6			9		

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

о	150	200	свекольник	1,54	5,07	8,04	83,33		34
	130	150	картофельное пюре	2,13	4,04	15,33	160,76		206
б	60	70	котлеты мясные	10,6 8	11,72	5,74	176,75		161
е	150	200	компот из чернослива	0,56		27,89	113,79	35/5 0	241
д	50	60	хлеб пшеничный	3	0,6	24	81,6		
	50	50	салат из свежих огурцов	0,36	5,04	1,5	51,8		15
п									
о	150	200	суп рыбный	10,5 7	3,29	5,36	92,99		48
л	20	30	хлеб пшеничный	1,78	0,28	11,6	57,25		
д	150	200	чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62		260
н	30	30	конфеты	0,04	0,04	36,84	139,2		
и									
к				43,5 2	40,95	228,79	1477,3 6		