

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День: День 1

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
222	Макароны, запеченные с сыром	100/7	3.9	4.3	21.5	141
412	Чай сладкий с лимоном	150	0	0.01	6.8	27.9
1	Хлеб пшеничный	30	0.33	2.13	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	4.71	0.024	0.03	44.04
	Итого:		8.94	6.464	42.25	281.64
Завтрак 2						
	Фрукт	95		0.2	10.1	42
	Итого:			0.2	10.1	42
Обед						
4	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	40	0,7	1,9	2,3	29,8
56	Свекольник с мясом со сметаной	150	6.2	3.7	11.9	131.6
162	Печень по-строгановски	60	5.6	7.4	2.7	93.6
188	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.3	3.4	20.4	118.7
395	Компот из сухофруктов	150		0.2	12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	0.3	1.5	12.75	61
	Итого:		14.4	16.34	61.09	460.9
Полдник						
248	Какао с молоком	150	3.5	2.8	10.2	85.4
269	Булочка веснушкам	70	2.8	4.8	36.2	194.8
78	Яйцо вареное	1/2	1.94	1.8	0.06	25.4
	Итого:		8.24	9.4	54.7	305.6
Ужин						
311	Каша рисовая молочная	150	1,4	6,7	16,8	147,2
202	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	98
662	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
73	Печенье	15	1,5	1,95	14,9	83,4
	Итого:		9,05	28,92	53,45	400,84
	Всего за день:		41,33	63,12	223,3	1517,98

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День 1

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
222	Макароны запеченные с сыром	130/10	6.3	5.5	32.1	208.2
412	Чай сладкий с лимоном	180	0.01		7.8	32
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	Итого:		9.182	12.22	58.5	390.52
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.24		12.12	50.4
	Итого:		0.24		12.12	50.4
	Обед					
30	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	60	1	2,8	3,1	42,8
56	Свекольник с мясом со сметаной	200	4.6	8.1	14.8	154.8
162	Печень по-строгановски	70	8.9	6.1	3.1	105.4
188	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.4	13.1	23.2	137.7
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		19.21	27.68	72.56	540
	Полдник					
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
269	Булочка веснушка	80	5.7	4.1	40	224.2
78	Яйцо вареное	1/2	1.8	3.88	0.12	50.8
	Итого:		10.3	11.48	51.32	364.3
	Ужин					
311	Каша рисовая молочная	190	4,9	8,2	21,5	183,9
202	Молоко кипяченое	180	4,42	5,53	7,11	98
662	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
730	Печенье	15	1,5	1,95	14,9	83,4
	Итого		22,55	15,96	63,63	461,66
	Всего за день		62,2	70,2	260	1845

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

День 2

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша пшеничная молочная	150	4.6	6.8	16.1	147.9
416	Кофейный напиток на молоке	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	8	1.672	1.888	0.16	25.04
	Итого:		11.222	16.443	40.405	363.74
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:		0.2		10.1	42
	Обед					
19	Икра овощная	40	0.6	2.8	4.3	46.4
56	Щи с мясом со сметаной	150	3.6	4.3	20	97
134	Котлета рыбная	60	10.3	2.02	4	76.856
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		19.7	15.52	65.75	492.456
	Полдник					
118	Суфле творожное с повидлом	80/15	8.7	9	17.9	192
412	Чай сладкий	150	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
	Итого:		9.38	9.07	29.73	243.9
	Ужин					
153	Плов с мясом	160	3.93	4,85	20,18	235,4
412	Чай с лимоном	150	0,01		6,8	27,9
395	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Итого		6,62	5,13	47,1	359,66
	Всего за день		47,12	46,1	193	1501

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 2

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша пшенная молочная	190	4.6	6.8	16.1	147.9
416	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	15	3.135	3.54	0.3	46.95
	Итого:		13.395	18.205	46.185	412.45
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.24		12.2	50.4
	Итого:		0.24		12.2	50.4
	Обед					
19	Икра овощная	60	0.8	2.8	2.6	49.3
56	Щи с мясом со сметаной	200	4.6	5.7	8.9	131.1
134	Котлета рыбная	70	11.2	2	4.5	82.3
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		20.9	13.48	64.85	508
	Полдник					
118	Суфле творожное с повидлом	100/20	11.3	11.5	24.9	254.8
412	Чай сладкий	180	0.01		7.64	31.2
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	Итого:		12.375	11.665	39.5	320.35
	Ужин					
153	Плов с мясом	180	3,93	4,85	20,18	276,3
412	Чай с лимоном	180	0,01		7,8	32
395	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Итого		6,62	5,130	48,1	404,66
	Всего за день		53,53	48,48	210,8	1696

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 3

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша гречневая молочная	150	4.6	6.8	15.9	147
248	Какао с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:		9.554	15.34	40.05	345.14
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.	42
	Итого:		0.2		10.1	42
	Обед					
23	Салат «Зимний»	40	1.7	3.8	5.1	62.5
38	Суп полевой с мясом со сметаной	150	3.7	6.3	9.2	111
322	Котлета куриная	60	6.8	6.5	5.7	111.4
200	Капуста тушеная	110	1.92	2.6	8.6	67.5
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		10.42	9.4	39.85	466.6
	Полдник					
110	Омлет натуральный	80	4.7	4.8	1.8	66.9
	Хлеб пшеничный	15	0.67	0.07	5.03	36
420	Молоко	150	4.1	5.18	6.66	91.8
	Печенье	15	2.94	2.97	20.43	120
	Итого:		12.41	13.02	33.92	302.7
	Ужин					
	Жаркое по домашнему с печенью или мясом	150	8,7	3,6	19	145,9
	Чай с лимоном	150	0,01		6,8	27,9
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Итого		10,02	18,69	40,89	246,04
	Всего за день :		42,6	59,05	164,9	1414

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

**Утверждаю:
Заведующий
О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35**

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 3

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша гречневая молочная	190	4.6	6.8	15.9	147
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	Итого:		10.272	17.02	45.7	386.62
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.24		12.12	50.4
	Итого:		0.24		12.12	50.4
	Обед					
23	Салат «Зимний»	60	1.96	4.7	7.2	81.4
38	Суп полевой с мясом со сметаной	200	4.6	8.3	11.3	141.6
322	Котлета куриная	70	8	8.3	6.7	137.7
200	Капуста тушеная	130	2.1	3.1	9.1	74.6
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		18.76	24.78	64.95	573.2
	Полдник					
110	Омлет натуральный	90	5	5.1	2.3	73.1
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
420	Молоко	180	4.42	5.53	7.11	98
	Печенье	15	2.94	2.97	20.43	120
	Итого:		13.425	13.765	36.8	325.45
	Ужин					
	Жаркое по домашнему с печенью или мясом	180	21,1	3,2	23,1	173,5
	Чай с лимоном	180	0,01		7,8	32
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,28	20,12	96,36
	Итого		23,79	3,48	51,02	301,86
	Всего за день		66,5	59	210,6	1637,5

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 4

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
99	Каша манная молочная	150	4.5	6.6	16.7	148.3
416	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:		9.454	15.41	40.85	346.44
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:		0.2		10.1	42
	Обед					
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0.4		3.93	17.85
42	Суп кудрявый с курицей	150	3	4.53	6.2	79.3
277	Гуляш	60	6	10.899	3.325	139.56
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		13	17.629	55.505	443.21
	Полдник					
117	Запеканка творожная	80	8.6	8.1	10.1	151.2
224	Соус молочный	30	1.03	1.3	3.2	29.1
412	Чай сладкий с лимоном	150	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	15	0.710	0.11	4.64	36
	Итого:		10.35	9.51	24.74	244
	Ужин					
	Макароны, запеченные с сыром	100/13	4,3	3,9	21,5	141
	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	91,8
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Итого		10,45	24,17	43,25	305,04
	Всего за день :		43	66,7	174	1381

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
 О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 4

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
99	Каша манная молочная	190	5.5	8.2	21.3	185.1
416	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	Итого:		11.172	18.42	51.1	424.72
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.24		12.12	50.4
	Итого		0.24		12.12	50.4
	Обед					
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.5	3.8	5.2	58.3
153	Суп кудрявый с курицей	200	3.7	6.04	7.89	103.3
277	Гуляш	70	7.289	12.647	4.029	163.99
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		15.789	25.467	65.969	570.89
	Полдник					
117	Запеканка творожная	100	11.5	11.9	14.3	215.3
224	Соус молочный	40	1.4	1.8	4.8	41.9
412	Чай сладкий с лимоном	150	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	Итого:		13.975	13.865	32.86	319.45
	Ужин					
	Макароны, запеченные с сыром	100/14	6,3	5,5	32,1	208,2
	Молоко кипяченое	170	4,42	5,53	7,11	98
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Итого		54,567	69,055	221,37	1768,02
	Всего за день		95,7	69	221	1768

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 5

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
101	Каша геркулесовая молочная	150	4.7	7.3	15.6	150.2
248	Какао с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
78	Яйцо вареное	1/2	1.8	3.88	0.12	50.8
	Итого;		11.454	19.72	39.87	399.14
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:		0.2		10.1	42
	Обед					
22	Свекла дольками	40	0.44	2,8	4,7	47
56	Щи с мясом со сметаной	150	3.6	4.3	20	97
311	Запеканка рисовая с мясом	120	10.3	13	25	265
372	Подлива овощная	30	0.6	1	3.2	23.9
402	Кисель из концентрата	150			1.4	11.9
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		16.144	18.618	62.854	461.5
	Полдник					
276	Пирог с яблоком	70	5	3.5	36	200.3
	Снежок	150	4.32	4	17.28	126.4
	Итого:		9.32	7.5	53.28	326.7
	Ужин					
	Каша гречневая молочная	150	46	6,8	15,9	147
	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	91,8
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Вафля	20	0,66	2,82	6,01	123
	Итого		11,41	29,89	43,66	434,04
	Всего за день :		48,8	78,5	214	1663

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 5

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
101	Каша геркулесовая молочная	190	5.7	9	19.9	187.9
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
78	Яйцо вареное	1/2	1.8	3.88	0.12	50.8
	Итого:		13.172	23.1	49.82	478.32
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.24		12.12	50.4
	Итого:		0.24		12.12	50.4
	Обед					
4	Свекла дольками	60	0.6	3,8	6,4	63,4
56	Щи с мясом со сметаной	200	4.6	5.7	8.9	131.1
311	Запеканка рисовая с мясом с соусом	140.40	12.5	15.395	29.3	314.3
402	Кисель из концентрата	180	0.01	2.19	1.91	16.1
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		19.25	23.695	57.1	543.5
	Полдник					
276	Пирог с яблоком	80	5.9	4.8	41.8	232
	Снежок	180	4.59	4.25	18.36	134.3
	Итого:		10.49	9.05	60.16	366.3
	Ужин					
	Каша гречневая молочная	190	5,6	8,4	20,3	183,8
	Молоко кипяченое	180	4,42	5,53	7,11	98
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Вафля	20	0,66	2,82	6,01	123
	Итого		13,36	17,03	53,54	501,16
	Всего за день :		59,9	78,73	246,1	2025

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 6

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	120	3.4	13.1	23.2	137.7
412	Чай сладкий с лимоном	150	0.01		6.8	27.9
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	8	1.672	1.888	0.16	25.04
	Итого:		7.232	19.243	44.105	296.04
	Завтрак 2					
93	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:		0.2		10.1	42
	Обед					
	Салат из репчатого лука	40	0.6	1,4	2	23,7
52	Борщ с мясом со сметаной	150	3.4	6.2	8.1	104.8
134	Тефтели рыбные	60	10.3	2.02	4	76.856
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		17.9	11.82	56.15	411.856
	Полдник					
289	Ватрушка с повидлом	70	4.9	4.1	40.4	222.6
416	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85
	Итого:		7.7	7.6	50.6	307.6
	Ужин					
	Капуста тушеная с мясом	150	7,5	10,4	10,1	165,4
	Чай сладкий	170	0,4	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Итого		9,91	25,5	32,18	265,64
	Всего за день :		43,41	65,5	194	1343

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
Приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 6

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	130	4	15	28	168.5
412	Чай сладкий с лимоном	180	0.01		7.8	32
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	15	3.135	3.54	0.3	46.95
	Итого:		10.005	22.905	54.685	375.75
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.24		12.12	50.4
	Итого:		0.24		12.12	50.4
	Обед					
	Салат из репчатого лука	60	0.6	1,9	2,2	28,9
52	Борщ с мясом со сметаной	200	4.3	8.1	10.9	137.6
134	Тефтели рыбные	70	11.2	2	4.5	82.3
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		20.4	14.98	66.45	494.1
	Полдник					
289	Ватрушка с повидлом	80	5.9	5.3	48.2	262
416	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
	Итого:		8.7	8.8	59.4	351.3
	Ужин					
	Капуста тушеная с мясом	180	8,3	12,2	11	192,2
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Итого		11,04	12,05	410,11	328,56
	Всего за день :		50,7	61,1	604	1624

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 7

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
101	Каша геркулесовая молочная	150	4.7	7.3	15.6	150.2
416	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Яйцо вареное	1/2	1.8	3.88	0.12	50.8
	Итого:		11.454	19.72	39.87	399.14
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:		0.2		10.1	42
	Обед					
56	Икра из свеклы с зеленым горошком	40	0.6	2.8	4.3	46.4
37	Суп с клецками с мясом со сметаной	150	4.2	6.5	13	130.6
360	Овощное рагу	110	1.71	3.6	11.2	86.5
312	Рулет мясной	60	7.365	10.826	3.5	145.665
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		15.575	24.026	57.55	523.365
	Полдник					
119	Сырники творожные	80	9.1	8.1	13.6	166.7
395	Соус из киселя	50	0.003	0.9	1.4	9.2
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
420	Молоко	150	4.14	5.18	6.66	91.8
	Итого:		13.913	14.25	26.69	291.7
	Ужин					
99	Каша манная молочная	150	4,5	6,6	16,7	148,3
420	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	91,8
395	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Итого		10,65	26,87	38,45	312,34
	Всего за день :		51,8	84,8	172,6	1568

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 7

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
101	Каша геркулесовая молочная	190	5.7	9	19.9	187.9
416	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	Яйцо вареное	1/2	1.8	3.88	0.12	50.8
	Итого:		13.172	23.1	49.82	478.32
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	Итого:		0.28		14.14	58.8
	Обед					
56	Икра из свеклы с зеленым горошком	60	0.9	3.8	5.8	62.4
58	Щи с мясом со сметаной	200	4.6	5.7	8.9	131.1
360	Овощное рагу	130	2.1	4	13.6	101
312	Рулет мясной	70	8.698	14.697	4.274	189.93
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		21.298	26.977	65.224	603.93
	Полдник					
119	Сырники творожные	100	12	11.9	18.4	234.3
395	Соус из киселя	50	0.003	0.7	1.9	10.2
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
420	Молоко	180	4.42	5.53	7.11	98
	Итого:		17.488	18.295	34.37	376.85
	Ужин					
99	Каша манная молочная	190	5,49	8,2	21,3	185,1
420	Молоко кипяченое	180	4,42	5,53	7,11	98
395	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Итого		12,59	14,01	48,53	379,46
	Всего за день :		64,7	82,4	212	1897

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 8

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
84	Каша «Дружба « молочная»	150	15.4	6.7	16.5	147.5
248	Какао с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	8	1.463	1.652	0.14	21.91
	Итого:		21.813	16.107	40.785	360.21
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.24		12.12	50.4
	Итого		0.24		12.12	50.4
Обед						
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.8	2.8	5	51.4
41	Суп картофельный с рыбой со сметаной	150	5.9	3.4	8.8	85.6
33	Суфле печеночное	60	8.4	4.5	6.9	104.1
194	Макароны отварные	100	2.8	1.8	21.3	115.5
372	Овощная подлива	30	0.6	1	3.2	23.9
393	Фруктовый напиток	150	0.167		11.9	49.5
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		16.15	16.7	77.75	500.5
Полдник						
110	Омлет	80	4.7	4.8	1.8	66.9
420	Молоко	150	4.14	5.18	6.66	91.8
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
	Вафли	20	1.1	3	13.4	86
	Итого:		10.61	13.05	26.89	268.7
Ужин						
	Рагу овощное с мясом или курами	160	2,67	4,82	12,19	156,34
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Печенье	15	3	3,9	29,8	166,8
	Чай с лимоном	150	0,01		6,8	27,9
	Итого		7,69	23,81	63,88	423,28
	Всего за день :		56	69,7	221,4	1602

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)

Утверждаю:
Заведующий
О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 8

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
84	Каша «Дружба» молочная	190	5.2	8.3	21.1	184.2
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	10	2.09	2.36	0.2	31.3
	Итого:		12.95	18.525	51.085	433.1
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	Итого:		0.28		14.14	58.8
Обед						
10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.2	3.75	12	76.8
41	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200	7.5	4.1	10.9	112.7
33	Суфле печеночное	70	10.2	5.1	8.6	122.4
194	Макароны отварные	120	4.2	2.3	31.9	169.6
372	Овощная подлива	40	0.7	1.4	3.9	31.9
393	Напиток фруктовый	180	0.18		13.5	55.8
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		25.88	17.03	96.95	646.7
Полдник						
110	Омлет	90	5	5.1	2.3	73.1
420	Молоко	180	4.42	5.53	7.11	98
	Хлеб пшеничный	15	1.005	0.105	7.545	36
	Вафли	20	1.1	3	13.4	86
	Итого :		11.525	13.735	30.355	293.1
Ужин						
	Рагу овощное с мясом или курицей	180	2,67	4,82	12,19	178,9
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Печенье	15	3	3,9	29,8	166,8
	Чай с лимоном	180	0,01		7,8	32
	Итого		8,36	9	69,91	474,06
	Всего за день :		59	58,3	262	1905

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 9

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
97	Каша рисовая молочная	150	4.1	6.7	16.8	147.2
416	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:		9.054	15.24	40.95	345.34
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.24		12.12	50.4
	Итого:		0.24		12.12	50.4
	Обед					
22	Салат овощной с зеленым горошком	40	0.4	2.8	3.7	43
36	Суп гороховый с мясом	150	6	3.3	16	120.2
33	Биточки куриные	60	6.8	6.5	5.7	111.4
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктами	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		16.8	14.8	67.45	481.1
	Полдник					
420	Йогурт	150	3.78	3.5	15.12	110.6
274	Плюшка	70	4.9	4.5	34.3	202
	Итого :		8.68	8	49.42	312.6
	Ужин					
	Рыба запеченная в омлете	130	12,3	6	1	109,2
	Чай сладкий	150	0,04		6,99	28
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Итого		14,31	21,09	23,08	209,44
	Всего за день :		52,1	59,1	193,02	1399

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 9

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
97	Каша рисовая молочная	190	4.9	8.2	21.5	183.9
416	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	Итого:		10.572	18.42	51.3	423.52
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	Итого:		0.28		14.14	58.8
	Обед					
22	Салат овощной с зеленым горошком	60	0.5	3.8	5.2	58.3
36	Суп гороховый с мясом	200	7.2	4	19.7	146.9
33	Биточки куриные	70	8	8.3	6.7	137.7
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		20	19.08	80.45	588.2
	Полдник					
420	Йогурт	180	4.59	4.25	18.36	134.3
274	Плюшка	80	5.9	5.3	40	228.3
	Итого:		10.49	9.55	58.36	362.6
	Ужин					
	Рыба запеченная в омлете	150	14,7	6,6	1,3	126
	Чай сладкий	180	0,06		9,99	40
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Итого		17,44	6,88	31,41	262,36
	Всего за день :		58,7	53,93	235	1695

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)

Утверждаю:
Заведующий
_____ О.А. Гонцова
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 10

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
117	Запеканка из творога	80	8.6	8.1	10.1	151.2
224	Соус молочный	30	1.03	1.3	3.2	29.1
248	Какао с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:		14.584	17.94	37.45	378.44
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.24		12.12	50.4
	Итого:		0.24		12.12	50.4
	Обед					
23	САЛАТ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	1.7	3.8	5.1	62.5
34	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	2.349	3.69	7.754	75.349
	С гренками	10	1.19	0.14	7.8	37.36
151	Бигус с мясом	160	8.1	11.6	12.546	280
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:		15.639	20.53	61.95	569
	Полдник					
78	Яйцо вареное	1 шт	3.6	3.88	0.12	50.8
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	Мармелад 15 Печенье 15	15	4.41	4.455	30.645	180
412	Чай сладкий	150	0.01		6.8	27.9
	Итого:		9.085	8.5	44.525	293.05
	Ужин					
	Каша «Дружба»	150	15,4	6,7	16,5	147,5
	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	91,8
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Итого		21,65	26,97	38,25	72,24
	Всего за день		61,19	73,9	194	1518

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад №29»)**

Утверждаю:
Заведующий
_____ **О.А. Гонцова**
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 10

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
117	Запеканка из творога	100	11.5	11.9	14.3	215.3
224	Соус молочный	50	1.4	1.8	4.8	41.9
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	Итого:		18.572	23.92	48.9	496.82
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	Итого		0.28		14.14	58.8
	Обед					
	Салат Крестьянский	60	1.96	4.7	7.2	81.4
34	Суп картофельный с курами со сметаной	200	2.982	5.072	9.234	96.8
	С гренками	10	1.19	0.14	7.8	37.36
151	Бигус с мясом	180	9.9	14.6	15.4	360
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:		18.832	26.292	74.184	713
	Полдник					
78	Яйцо вареное	1 шт	3.6	3.88	0.12	50.8
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	Мармелад Печенье	15	4.41	4.455	30.645	180
412	Чай сладкий	180	0.01		6.8	27.9
	Итого:		9.085	8.5	44.525	293.05
	Ужин					
	Каша «Дружба»	190	5,2	8,3	21,1	184,2
	Молоко кипяченое	180	4,42	5,53	7,11	98
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Итого		12,3	14,11	48,33	378,56
	Всего за день		59,06	72,82	230	1859,9

