

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
222	Макароны, запеченные с сыром	110/4	10,04	9,48	31,04	218
412	Чай спадкий с лимоном	150	0,04	0,01	4,1	29
1	Хлеб пшеничный	25	0,33	3,45	12,56	66,74
	Масло сливочное	6	1,59	9,14	0,03	22,38
	<b>Итого:</b>		12,03	22,08	50,73	336,12
	Завтрак 2					
	Фрукт	95г	0,5	0,5	11,74	49,16
	<b>Итого:</b>		0,5	0,5	11,74	49,16
	Обед					
4	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	40	0,43	4,03	0,2	16,87
56	Свекольник с мясом со сметаной	150	1,16	3,8	6,03	62,5
162	Печень по-строгановски	60	19,93	24,44	4,02	283,89
188	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,18	3,55	24,58	143,4
395	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9
	Хлеб ржаной	30	2,45	4,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		20,51	43,81	73,78	224,74
	Полдник					
248	Какао с молоком	150	3,44	3,93	25,95	133,81
269	Булочка веснушкам	90	3,43	3,32	24,2	140,32
	<b>Итого:</b>		7,2	7,25	50,150	274,13
	Ужин					
311	Каша рисовая молочная					
202	Молоко кипяченое					
662	Хлеб пшеничный					
73	Печенье					
	<b>Итого:</b>					
	<b>Всего за день:</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
222	Макароны запеченные с сыром	140/110	9,29	10,01	22,71	250
412	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
1	Хлеб пшеничный	35	2,84	0,44	18,56	91,6
	Масло сливочное	8	0,032	0,180	0,04	58,32
	Итого:		12,282	31,932	54,51	440,92
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	95	0,5	0,5	11,74	49,76
	Итого:		0,5	0,5	11,74	49,76
	<b>Обед</b>					
30	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	60	0,43	4,03	0,2	22,01
56	Свекольник с мясом со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
162	Печень по-строгановски	70	19,93	24,74	14,02	316,34
188	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,18	3,55	24,58	154,52
395	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05
	Хлеб ржаной	40	2,45	4,55	14,62	84,6
	Итого:		30,89	45,080	75,49	757,88
	<b>Полдник</b>					
248	Какао с молоком	180	3,47	3,32	26,54	153,92
269	Булочка веснушка	80	3,93	3,77	25,95	149,85
	Итого:		7,4	7,09	59,58	303,77
	<b>Ужин</b>					
311	Каша рисовая молочная					
202	Молоко кипяченое					
662	Хлеб пшеничный					
730	Печенье					
	Итого					
	<b>Всего за день</b>		57,072	84,602	198,62	1552,33

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)

Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Каша пшеничная молочная	150	6,97	6,66	20,7	145,8
416	Кофейный напиток на молоке	150	3,67	3,19	15,81	89
1	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7
	Масло сливочное	5	4,71	40,24	0,03	44,04
	Сыр	8	2,93	6,05	4,66	38,05
	<b>Итого:</b>		48,61	18,054	76,184	385,59
	Завтрак 2	95				
	<b>Фрукт</b>					
	<b>Итого:</b>		9,2	9,2	10,1	53,4
	<b>Обед</b>					
19	Икра овощная	40	0,66	5,04	3,84	58,59
56	Щи с мясом со сметаной	150	1,25	3,8	6,38	64,7
134	Котлета рыбная	60	8,87	4,65	5,81	68,64
206	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,7
395	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9
	Хлеб ржаной	30	2,45	4,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		16,79	24,24	102,52	481,93
	<b>Полдник</b>					
118	Суфле творожное с повидлом	80/50	10,92	8,82	14,69	89,99
412	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	25	2,45	4,55	14,62	68,6
	<b>Итого:</b>		13,410	16,38	36,3	186,59
	Ужин					
153	Плов с мясом					
412	Чай с лимоном					
395	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>		48,81	58,844	225,104	1107,510
	<b>Всего за день</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Каша пшеничная молочная	190	6,94	6,66	20,7	145,8
416	Кофейный напиток на молоке	180	3,64	3,19	15,82	89
1	Хлеб пшеничный	35	1,84	6,44	18,56	91,6
	Масло сливочное	5	0,32	6,28	9,04	41,05
	Сыр	15	4,86	6,38	8,5	44,06
	<b>Итого:</b>		<b>32,41</b>			
	Завтрак 2	100		9,24	12,12	50,4
	Фрукт			9,24	12,12	50,4
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
19	Икра овощная	60	0,96	5,62	4,02	63,4
56	Щи с мясом со сметаной	200	1,64	3,06	8,51	86,26
134	Котлета рыбная	90	8,87	1,65	3,81	49,55
206	Картофельное пюре	130	3,2	6,06	23,3	160,46
395	Компот из сухофруктов	180	0,36	9,14	24,33	100,05
	Хлеб ржаной	40	2,45	4,55	14,62	84,6
	<b>Итого:</b>					
	<b>Полдник</b>					
118	Суфле творожное с повидлом	100/50	10,92	8,82	14,69	120,8
412	Чай сладкий	180	9,04	9,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	25	2,45	4,55	14,62	91,46
	<b>Итого:</b>					
	Ужин					
153	Плов с мясом					
412	Чай с лимоном					
395	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День 3  
Категория: Дети 1-3 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Каша гречневая молочная	150	8,42	8,33	25,88	198,4
248	Какао с молоком	100	3,44	3,93	25,95	138,81
1	Хлеб пшеничный	25	4,92	3,45	12,59	89,12
	Масло сливочное	6	0,39	3,45	9,34	108,3
	<b>Итого:</b>		14,8	19,160	43,460	604,39
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	95		0,05	10,45	43,89
	<b>Итого:</b>			0,05	10,45	43,89
	<b>Обед</b>					
23	Салат «Зимний»	40	1,52	5,69	5,38	56,4
38	Суп полевой с мясом со сметаной	150	1,4	4,42	13,06	44,45
322	Котлета куриная	60	42,92	11,85	13,46	212
200	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	65,3
395	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9
	Хлеб ржаной	30	2,45	4,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		24,54	30,180	84,300	552,450
	<b>Полдник</b>					
110	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	100,34
	Хлеб пшеничный	25	2,45	4,55	14,62	68,6
420	Молоко	150	2,01	2,39	25,65	49,5
	Печенье	15	4,2	19,1	6,51	60,3
	<b>Итого:</b>		25,3	40,4	108,42	347,44
	<b>Ужин</b>					
	Жаркое по домашнему с печенью или мясом					
	Чай с лимоном					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день :</b>		59,64	119,79	233,91	1512,44

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 3  
Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Каша гречневая молочная	190	8,33	25,88	213,25	
248	Какао с молоком	180	3,93	25,95	139,92	
1	Хлеб пшеничный	35	4,31	15,11	108,44	
	Масло сливочное	8	16,54	66,94	475,36	
	<b>Итого:</b>					
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	100	9,46	10,45	51,62	
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
23	Салат «Зимний»	60	5,69	5,38	48,5	
38	Суп полевой с мясом со сметаной	200	2,29	12,41	96,24	
322	Котлета куриная	40	8,68	9,98	15,4	
200	Капуста тушеная	130	3,23	13,45	8,4	
395	Компот из сухофруктов	180	6,14	24,33	109,05	
	Хлеб ржаной	40	12,55	14,62	81,6	
	<b>Итого:</b>		24,580	85,140	462,280	
	<b>Полдник</b>					
110	Омлет натуральный	150	9,02	1,52	110,54	
	Хлеб пшеничный	35	4,55	14,62	68,6	
420	Молоко	180	4,8	12,45	130,5	
	Печенье	15	10,1	6,5	69,3	
	<b>Итого:</b>		24,44	33,99	348,940	
	<b>Ужин</b>					
	Жаркое по домашнему с печенью или мясом					
	Чай с лимоном					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



День День 4  
Категории: Дети 1-3 лет

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
99	Каша манная молочная	150	5,49	5,05	16,1	125,6
416	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89
1	Хлеб пшеничный	25	1,92	3,45	12,59	89,12
	Масло сливочное	6				
	<b>Итого:</b>		11,080	11,69	44,510	303,42
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	95	9,5	9,5	11,44	49,46
	<b>Итого:</b>		9,5	9,5	11,44	49,46
	<b>Обед</b>					
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,57	5,07	5,77	58,63
42	Суп куриный с курицей	150	4,85	6,19	12,34	108,67
277	Гуляш	60	4,44	11,4	3,63	143,25
206	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,7
395	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9
	Хлеб ржаной	30	2,45	9,08	14,62	54,7
	<b>Итого:</b>		22,57	28,940	83,99	630,550
	<b>Полдник</b>					
117	Запеканка творожная	80	10,92	8,86	14,69	120,8
224	Соус молочный	50	1,54	2,53	10,32	93,56
412	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	4,1	29
	Хлеб пшеничный	25	2,45	4,55	14,62	68,6
	<b>Итого:</b>		14,98	18,950	130,740	341,96
	<b>Ужин</b>					
	Макарон, запеченные с сыром					
	Молоко кипяченое					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>		49,130	60,080	240,96	1295,99
	<b>Всего за день :</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
99	Каша манная молочная	190	5,49	5,05	16,1	131,8
416	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,42	12,96	104
1	Хлеб пшеничный	3,5	4,94	6,42	15,25	125,66
	Масло сливочное	8				
	<b>Итого:</b>		13,610	14,490	58,400	364,46
	Завтрак 2	100	0,5	0,5	14,44	56,35
	<b>Итого:</b>		0,5	0,5	14,44	56,35
	Обед					
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ					
153	Суп куриный с курицей	60	0,54	5,04	5,44	40,94
277	Гуляш	200	1,85	6,19	12,34	112,44
206	Картофельное пюре	40	15,42	12,41	3,96	189
395	Компот из сухофруктов	130	3,2	6,06	23,3	160,46
	Хлеб ржаной	180	0,36	0,14	24,33	100,05
	<b>Итого:</b>	40	2,45	7,55	14,62	84,6
	Полдник		34,96	37,42	84,320	744,530
117	Запеканка творожная	100	10,92	8,86	14,69	128,8
224	Соус молочный	50	1,54	2,53	10,32	100,03
412	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44
	Хлеб пшеничный	35	2,45	2,55	14,62	68,2
	<b>Итого:</b>		32,99	18,960	49,83	334,03
	Ужин					
	Макаронны, запеченные с сыром					
	Молоко кипяченое					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день</b>		105,06	71,37	204,69	1473,39



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад 32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День 5

Категории: Дети 3-7 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
101	Каша геркулесовая молочная	190	5,56	5,16	18,35	142,2
248	Какао с молоком	180	3,88	3,93	25,95	153,91
1	Хлеб пшеничный	30				
	Масло сливочное	8	5,18	4,18	16,06	120,8
78	Яйцо вареное	1/2	14,62	16,24	69,36	416,92
	<b>Итого:</b>		9,24	9,24	12,10	56,12
	Завтрак 2	100	9,24	9,24	12,10	56,12
	<b>Фрукт</b>					
	<b>Итого:</b>		9,24	9,24	12,10	56,12
	<b>Обед</b>					
4	Свекла дольками	60	4,02	3,28	13,04	63,54
56	Щи с мясом со сметаной	200	4,67	5,06	8,51	86,26
311	Запеканка рисовая с мясом с соусом	140	18,8	18,14	24,38	234,1
402	Кисель из концентрата	120	4,2	3,43	30,25	141,4
	Хлеб ржаной	40	2,45	4,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		31,140	27,460	87,810	608,8
	<b>Полдник</b>					
276	Пирог с яблоком	80	4,25	2,9	39,2	199,8
	Снежок	180	2,9	2,5	110	144
	<b>Итого:</b>		4,150	5,4	50,2	343,8
	<b>Ужин</b>					
	Каша гречневая молочная					
	Молоко кипяченое					
	Хлеб пшеничный					
	Вафля					
	<b>Итого</b>		59,150	49,640	648,330	1442,56
	<b>Всего за день :</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 5

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
101	Каша геркулесовая молочная	150	5,56	5,16	18,35	126,7
248	Какао с молоком	150	3,44	3,23	25,95	133,81
1	Хлеб пшеничный	25				
	Масло сливочное	6	4,97	6,42	15,25	116,45
78	Яйцо вареное	1/2				
	<b>Итого:</b>		14,300	15,810	45,36	376,96
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	95	0,5	0,5	11,44	49,46
	<b>Итого:</b>		0,5	0,5	11,44	49,46
	<b>Обед</b>					
22	Свекла дольками	40	3,58	3,08	13,04	50,6
56	Щи с мясом со сметаной	150	4,25	3,8	6,38	64,7
311	Запеканка рисовая с мясом	120	1,88	1,14	2,39	23,47
372	Подлива овощная	30	0,21	0,45	0,88	9,87
402	Кисель из концентрата	150	3,15	2,49	22,680	128,55
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		20,440	20,11	48,99	182,95
	<b>Полдник</b>					
276	Пирог с яблоком	70	4,25	2,9	39,2	179,5
	Снежок	150	2,8	2,5	10,8	80,5
	<b>Итого:</b>		7,050	5,4	50	259,5
	<b>Ужин</b>					
	Каша гречневая молочная					
	Молоко кипяченое					
	Хлеб пшеничный					
	Вафля					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день :</b>		51,290	47,820	216,08	870,40

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
117	Запеканка из творога	100	10,92	8,86	14,69	128,91
224	Соус молочный	50	1,54	2,53	10,32	100,03
248	Какао с молоком	150	3,44	3,93	25,95	153,92
1	Хлеб пшеничный	25	1,11	1,11	1,11	
	<b>Масло сливочное</b>	5				
	<b>Итого:</b>		18,54	19,63	66,040	491,3
	<b>Завтрак 2</b>					
	<b>Фрукт</b>	100	3	1	42	192
	<b>Итого</b>		3	1	42	192
	<b>Обед</b>					
	Салат Крестьянский	60	1,52	5,69	5,38	42,5
34	Суп картофельный с курицей со сметаной	200	2,26	2,29	44,41	90,24
	С гренками	10	1,19	0,14	4,8	34,36
151	Бигус с мясом	180	4,13	130,5	10,13	380,5
395	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05
	Хлеб ржаной	40	2,45	14,55	14,62	84,6
	<b>Итого:</b>		19,08	16,310	79,670	454,280
	<b>Полдник</b>					
78	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	9,28	63
	Хлеб пшеничный	25	2,45	9,08	14,62	94,46
	Мармелад Печенье	15	4,2	4,1	65,1	69,3
412	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
	<b>Итого:</b>		14,499	23,8	89,99	263,46
	<b>Ужин</b>					
	Каша «Дружба»					
	Молоко кипяченое					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>		55,410	90,44	274,43	1404,34
	<b>Всего за день</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День 10

Категории: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
117	Запеканка из творога	80	10,92	8,86	14,69	108,85
224	Соус молочный	50	1,54	2,53	10,32	93,56
248	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	133,81
1	Хлеб пшеничный	25	1,04	0,5	1,8	9,9
	Масло сливочное	6	0,1	0,1	0,1	0,1
	<b>Итого:</b>		18,150	18,774	63,55	425,340
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	95	3	1	42	164
	<b>Итого:</b>		3	1	42	164
	<b>Обед</b>					
23	САЛАТ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	1,52	5,69	5,38	56,4
34	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	1,22	13,06	74,45
	С гречками	10	1,19	0,14	4,8	34,36
151	Бигус с мясом	160	9,2	24,4	9,23	280,1
	<b>Итого:</b>		9,36	9,14	24,33	89,9
395	Компот из сухофруктов	150	2,45	4,55	14,62	54,4
	Хлеб ржаной	30	16,42	39,64	44,42	592,61
	<b>Итого:</b>		5,08	4,6	0,28	63
78	Полдник					
	Яйцо вареное	40	2,45	4,55	14,62	68,6
	Хлеб пшеничный	25	4,2	19,1	65,1	69,3
	Мармелад 15 Печенье 15	15	0,4	0,01	6,99	28
	Чай сладкий	150	15,130	31,26	86,99	228,9
412	<b>Итого:</b>		67,900	115,04	276,190	1690,95
	<b>Ужин</b>					
	Каша «Дружба»					
	Молоко кипяченое					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
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	
97	<b>ЗАВТРАК</b>					
416	Каша рисовая молочная	190	4,83	5,29	14,42	124,6
1	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,42	12,96	104
	Хлеб пшеничный	35	0,9	1,1	5,5	100,5
	<b>Масло сливочное</b>					
	<b>Итого:</b>	8	9,9	14,46	39,94	249,9
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	100	3	1	4,2	19,2
	<b>Итого:</b>	8	3	1	4,2	19,2
	<b>Обед</b>					
22	Салат овощной с зеленым горошком	60	9,82	5,04	5,31	64,44
36	Суп гороховый с мясом	200	4,84	3,11	10,89	49,03
33	Биточки куриные	40	12,92	4,85	13,46	24,2
206	Картофельное пюре	130	3,2	6,06	23,3	160,46
395	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	109,05
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	81,6
	<b>Итого:</b>		21,62	55,340	91,91	400,61
	<b>Полдник</b>					
420	Йогурт	180	2,9	2,5	11	144
274	Плюшка	80	3,29	4,04	24,64	141,58
	<b>Итого:</b>		6,190	9,54	48,24	315,58
	<b>Ужин</b>					
	Рыба запеченная в омлете					
	Чай сладкий					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день :</b>		40,71	77,4	222,12	1484,19

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
97	Каша рисовая молочная	150	4,83	5,29	14,42	117,8
416	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89
1	Хлеб пшеничный	25	0,8	1,5	8,5	41
	Масло сливочное	6	1,1	9,3	46,23	293,92
	<b>Итого:</b>		10,42	11,93	46,23	293,92
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	95	3	1	42	192
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
22	Салат овощной с зеленым горошком	40	9,82	5,04	5,31	56,43
36	Суп гороховый с мясом	150	1,4	2,33	8,14	59,27
33	Биточки куриные	60	9,63	8,68	9,98	157
206	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,4
395	Компот из сухофруктами	150	0,36	0,14	24,33	89,9
	Хлеб ржаной	30	2,45	4,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		30,460	28,8	85,710	562,7
	<b>Полдник</b>					
420	Йогурт	150	2,9	2,5	2,9	120
274	Плюшка	70	3,29	7,07	24,67	158,97
	<b>Итого:</b>		6,190	9,570	30,57	278,97
	<b>Ужин</b>					
	Рыба запеченная в омлете					
	Чай сладкий					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>		59,07	51,30	204,510	1326,89
	<b>Всего за день:</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



День 8

Категории: Дети 3-7 лет

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
84	Каша «Дружба» «молочная»	190	6,55	8,33	35,09	198,7
248	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92
1	Хлеб пшеничный	25				
	Масло сливочное	8	0,08	6,05	9,66	139
	Сыр					
	<b>Итого:</b>		13,630	18,310	70,7	491,62
	Завтрак 2					
	Фрукт	100	0,46	0,46	19,75	51,62
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,63	5,07	4,16	64,63
41	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200	2,93	2,77	4,02	124,780
33	Суфле печеночное	70	0,7	7,6	11,93	198,14
194	Макаронные отварные	180	3,68	3,53	23,53	140,89
372	Овощная подлива	40	0,21	0,45	11,12	11,12
393	Напиток фруктовый	160	0,27	0,11	19,94	84,82
	Хлеб ржаной	40	24,45	7,55	14,62	81,6
	<b>Итого:</b>		37,870	29,980	89,340	703,01
	<b>Полдник</b>					
110	Омлет	150	5,82	9,02	1,52	110,54
420	Молоко	180	2,01	2,39	25,65	73,5
	Хлеб пшеничный	25	24,15	4,55	14,62	94,46
	Вафли	20	8,2	3,2	16,680	105,2
	<b>Итого:</b>		35,18	22,160	57,420	308,7
	<b>Ужин</b>					
	Рагу овощное с мясом или курами					
	Хлеб пшеничный					
	Печенье					
	Чай с лимоном					
	<b>Итого</b>		87,360	67,970	227,535	1554,95
	<b>Всего за день:</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 8

Категории: Дети 1-3 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
84	Каша «Дружба « молочная»	150	6,55	8,33	85,09	198,4
248	Какао с молоком	100	3,47	3,93	25,95	152,81
1	Хлеб пшеничный	25				
	Масло сливочное	6	0,9	0,05	0,66	109,4
	Сыр	8	6,1	6,05	9,1	109,1
	<b>Итого:</b>		14,250	18,310	7,070	321,210
	Завтрак 2	95	0,46	0,46	10,45	43,89
	<b>Фрукт</b>		0,46	0,46	10,45	43,89
	<b>Итого</b>					
	<b>Обед</b>					
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,43	5,07	4,16	56,48
41	Суп картофельный с рыбой со сметаной	150	4,93	2,43	4,020	69,44
33	Суфле печеночное	60	0,4	4,5	11,93	176,54
194	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	128,3
372	Овощная подлива	30	0,21	0,25	0,88	9,84
393	Фруктовый напиток	150	0,24	0,11	19,94	81,42
	Хлеб ржаной	30	2,445	4,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		73,240	26,830	79,100	544,31
	<b>Полдник</b>					
110	Омлет	130	11,64	18,06	3,05	100,34
420	Молоко	150	2,01	2,39	25,65	73,5
	Хлеб пшеничный	25	2,45	2,44	14,62	68,6
	Вафли	20	3,2	3,02	30,2	60,3
	<b>Итого:</b>		19,300	48,620	73,100	302,74
	<b>Ужин</b>					
	Рагу овощное с мясом или курами					
	Хлеб пшеничный					
	Печенье					
	Чай с лимоном					
	<b>Итого</b>					
	<b>Всего за день :</b>		91,150	58,620	173,100	1245,150



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
101	Каша геркулесовая молочная	190	5,56	5,16	18,35	142,2
416	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,42	12,96	104
1	Хлеб пшеничный	25	0,8	0,4	1,5	51,0
	Масло сливочное	6	0,1	0,1	0,1	1,0
	Яйцо вареное	112	11,1	6,1	19,1	214
	<b>Итого:</b>		13,68	14,600	47,06	
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	100	0,87	0,2	7,33	38,93
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
56	Икра из свежкл с зеленым горошком	40	9,65	2,06	3,38	68,48
58	<i>Суп с клецками с шир. со смл.</i>	200	3,0	2,63	13,44	89,55
360	Овощное рагу	130	1,89	3,92	15,44	124,44
312	Рулет мясной	40	9,980	8,11	8,040	158,40
395	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	106,05
	Хлеб ржаной	40	2,45	2,55	14,62	81,6
	<b>Итого:</b>		24,440	26,420	79,610	464,42
	<b>Полдник</b>					
119	Сырники творожные	100	10,92	8,82	14,620	158,97
395	Соус из киселя	50	0,48	0,19	32,43	133,4
	Хлеб пшеничный	35	2,45	2,55	14,62	91,64
420	Молоко	180	4,2	4,49	6,14	130,5
	<b>Итого:</b>		29,6	24,350	67,81	422,87
	<b>Ужин</b>					
99	Каша манная молочная					
420	Молоко кипяченое					
395	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>		235,176	65,870	137,08	926,22
	<b>Всего за день :</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
101	Каша геркулесовая молочная	150	5,56	5,16	18,35	126,7
416	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89,0
1	Хлеб пшеничный	25	0,4	0,4	1,5	16,45
	Масло сливочное	6	0,11	6,1	15,1	161
	<b>Яйцо вареное</b>	1/2	14,200	150,7	49,420	832,150
	<b>Итого:</b>					
	<b>Завтрак 2</b>	95	9,2	7,33	23,98	23,78
	Фрукт					
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
56	Икра из свежки с зеленым горошком	40	0,65	2,06	3,38	52,4
37	СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	2,6	2,05	13	87,55
360	Овощное рагу	100	4,89	5,97	15,77	118,36
312	Рулет мясной	60	0,98	8,11	8,04	145
395	Компот из сухофруктов	150	0,36	6,14	24,33	89,9
	Хлеб ржаной	30	2,450	4,550	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>	17930	17,930	43,810	69,740	544,61
	<b>Полдник</b>					
119	Сырники творожные	80	10,92	8,82	14,69	120,8
395	Соус из киселя	50	0,48	0,19	32,43	124,5
420	Хлеб пшеничный	25	2,45	4,55	14,62	68,6
	<b>Молоко</b>	150	2,01	2,39	25,65	43,5
	<b>Итого:</b>	13860	13,860	18,950	73,390	387,3
	<b>Ужин</b>					
99	Каша манная молочная					
420	Молоко кипяченое					
395	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>	46219	46,219	158,030	190,090	1290,84
	<b>Всего за день :</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
Приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 3-7 лет

День День 6

Категории: Дети 3-7 лет

№ рец.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	130	5,82	3,62	30,0	125,87
412	Чай сладкий с лимоном	180	9,07	9,01	4,1	29
1	Хлеб пшеничный	25				
	Масло сливочное	5				
	Сыр	15	9,95	6,05	9,66	109,4
	<b>Итого:</b>		9,820	9,680	46,76	314,27
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	100	9,05	9,05	11,74	56,35
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
	Салат из репчатого лука	60	0,43	4,03	0,2	22,010
52	Борщ с мясом со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89
134	Тефтели рыбные	40	8,84	4,65	15,81	48,55
206	Картофельное пюре	130	8,2	6,06	23,3	160,46
395	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,14	24,33	100,05
	Хлеб ржаной	40	2,45	4,55	14,62	54,4
	<b>Итого:</b>		16,83	24,760	46,940	499,360
	<b>Полдник</b>					
289	Ватрушка с повидлом	80	5,32	1,98	31,44	164,71
416	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,42	12,96	107
	<b>Итого:</b>		8,440	4,400	44,400	271,71
	<b>Ужин</b>					
	Капуста тушенная с мясом					
	Чай сладкий					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>		35,140	39,190	179,810	1141,68
	<b>Всего за день :</b>					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад №32»)



Утверждаю:  
Заведующий  
А.Р. Белякова  
приказ от 01.03.2021 №35

Двухнедельное меню для детей с 1-3 лет

День День 6

Категории: Дети 1-3 лет.

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	120	5,82	3,62	30,0	145,87
412	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,01	7,1	29
1	Хлеб пшеничный	25	3,93	6,05	9,66	109,4
	Масло сливочное	6				
	Сыр	8				
	<b>Итого:</b>		9,82	9,680	46,760	314,270
93	<b>Завтрак 2</b>	95	0,5	0,5	11,44	49,76
	Фрукт					
	<b>Итого:</b>					
	<b>Обед</b>					
	Салат из репчатого лука	40	0,43	4,03	16,87	26,87
52	Борщ с мясом со сметаной	150	4,14	4	6,49	68,67
134	Тефтели рыбные	60	8,87	1,65	5,81	68,64
206	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,7
395	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9
	Хлеб ржаной	30	2,250	4,55	16,62	54,4
	<b>Итого:</b>		16,250	23,430	93,420	452,18
	<b>Полдник</b>					
289	Ватрушка с повидлом	70	5,41	1,98	45,11	164,71
416	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89
	<b>Итого:</b>		9,080	5,170	60,93	253,71
	<b>Ужин</b>					
	Капуста тушенная с мясом					
	Чай сладкий					
	Хлеб пшеничный					
	<b>Итого</b>		35,650	38,780	212,850	1069,92
	<b>Всего за день :</b>					