



Утверждаю

Заведующий МКДОУ

«Косякинский д/с»

Халидова Л.М

« 01 » 2022 г

Примерное двухнедельное меню

Для детей с 10-ти часовым 5-ти дневным пребывание

В МКДОУ «Косякинский детский сад»

Кизлярского района Р.Д.

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г.) |      |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>тех.<br>карт |
|-----------------|-------------------------------------------|----------------|-----------------------|------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------------|
|                 |                                           |                | белки                 | жиры | углеводы |                                   |           |                   |
|                 | Первая неделя                             |                |                       |      |          |                                   |           |                   |
| День 1          |                                           |                |                       |      |          |                                   |           |                   |
| Завтрак         | Суп молочный<br>вермишелевый              | 200            | 3.02                  | 2.8  | 9.12     | 73.8                              | 0.46      | 93                |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 40             | 1.14                  | 0.2  | 7.29     | 35.7                              | 0.00      | 1                 |
|                 | Масло сливочное                           | 10             | 8.3                   | 0.1  | 0.1      | 74.8                              | 0         | 6                 |
|                 | Чай с сахаром                             | 200            | 0                     | 0    | 13.6     | 52                                | 0.04      | 391               |
| 2 ой<br>завтрак | Фрукты свежие                             | 200            | 0.2                   | 0.9  | 8.1      | 43                                | 60        |                   |
| Обед:           | Суп крестьянский на<br>м/бульоне          | 200            | 1.85                  | 6.19 | 12.34    | 112.47                            |           | 55                |
|                 | Картофельное пюре                         | 120            | 2.77                  | 5.25 | 20.19    | 139.0                             | 0,0       | 321               |
|                 | Рыб. котлета с<br>подливой                | 80             | 3.25                  | 6.96 | 6.66     | 102.45                            | 0         | 255               |
|                 | Хлеб пшеничный                            | 80             | 1.14                  | 0.2  | 7.29     | 35.7                              | 0.0       | 1                 |
|                 | Компот из<br>сухофруктов с<br>витамином С | 180            | 0.75                  | 0.15 | 14.85    | 64.5                              | 3         | 376               |
| Полдник:        | Печенье                                   | 40             | 20.5                  | 11.5 | 66       | 470                               | 0         |                   |
|                 | Чай с сахаром                             | 200            | 0                     | 0    | 13.6     | 52                                | 0.4       | 391               |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|                   |                                     |         |      |      |       |        |       |     |  |  |
|-------------------|-------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|-------|-----|--|--|
| <b>День 5й.</b>   |                                     |         |      |      |       |        |       |     |  |  |
| Завтрак:          | Отварное яйцо                       | 1       | 12,7 | 18,5 | 0,7   | 157    | 0     | 213 |  |  |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 40      | 1,14 | 0,2  | 7,29  | 35,7   | 0     | 1   |  |  |
|                   | Масло сливочное, сыр                | 10-6    | 8,3  | 0,1  | 0,1   | 74,8   | 0,0   | 3,6 |  |  |
|                   | Какао с молоком                     | 200     | 3,2  | 3,3  | 15,6  | 107    | 1,5   | 397 |  |  |
|                   | Зефир в шоколаде                    | 40      | 0,7  | 0,8  | 40,7  | 295    | 2,2   |     |  |  |
| 2й завтрак:       |                                     |         |      |      |       |        |       |     |  |  |
| Обед:             | Суп хинкал на м/бульоне             | 200     | 4,8  | 2,5  | 19,5  | 112,6  | 0,5   | 159 |  |  |
|                   | Перловка отварная                   | 100     | 2,5  | 4,8  | 20,4  | 138,5  | 0,3   | 311 |  |  |
|                   | Гуляш из говядины                   | 80      | 10,9 | 12,3 | 2,0   | 184    | 11,7  | 259 |  |  |
|                   | Хлеб пшеничный                      | 80      | 1,14 | 0,2  | 7,29  | 35,7   | 0     | 1   |  |  |
|                   | Компот из сухофруктов с витамином С | 150-180 | 0,22 | 0,01 | 13,8  | 56,5   | 13,91 | 376 |  |  |
| Полдник:          | Кекс                                | 40      | 20,5 | 11,5 | 66    | 470    | 0     |     |  |  |
|                   | Кисель                              | 180     | 0    | 0    | 10    | 119    | 0,2   | 63  |  |  |
| Итого за 5й день: |                                     |         | 66,1 | 54,3 | 203,3 | 1785,5 | 30,31 |     |  |  |

|                         | Вторая неделя                 |     |       |       |       |        |       |     |  |
|-------------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-----|--|
| День бй.                |                               |     |       |       |       |        |       |     |  |
| Завтрак:                | Суп молочный<br>рисовый       | 200 | 5,6   | 6,8   | 15/20 | 188    | 0,8   | 93  |  |
|                         | Хлеб пшеничный                | 40  | 1,14  | 0,2   | 7,29  | 35,7   | 0     | 1   |  |
|                         | Масло сливочное               | 6   | 8,3   | 0,1   | 0,1   | 74,8   | 0     | 6   |  |
|                         | Чай с сахаром                 | 200 | 0,06  | ....  | 8,4   | 33,6   | 0,6   | 391 |  |
| 2й<br>завтрак:          | фрукты                        | 100 | 0,2   | 0,9   | 8,1   | 43     | 3,5   |     |  |
| Обед:                   | Суп гречневый на<br>м/бульоне | 200 | 8,0   | 7,5   | 14    | 128    | 62    | 55  |  |
|                         | Макароны отварные             | 100 | 5,3   | 4,2   | 33,3  | 196    | 0,9   | 317 |  |
|                         | Гуляш с курицей               | 80  | 18,36 | 29,72 | 5,77  | 283,7  | 0     | 258 |  |
|                         | Овощной салат                 | 60  | 0,98  | 6,15  | 3,73  | 74,2   | 14,0  | 20  |  |
|                         | Лимонный напиток              | 200 | 0,05  | 0     | 9,45  | 36,5   | 1,16  | 85  |  |
|                         | Хлеб пшеничный                | 80  | 1,14  | 0,2   | 7,29  | 35,7   | 0     | 1   |  |
| Полдник:                | Пирожки с<br>картофелем       | 100 | 14,23 | 10,23 | 33,92 | 286,67 | 0,12  | 454 |  |
|                         | Чай с сахаром                 | 200 | 0     | 0     | 13,6  | 52     | 0,4   | 391 |  |
| Итого<br>за бй<br>день: |                               |     | 56,24 | 84,32 | 189,3 | 1576   | 68,36 |     |  |

[illegible]

|                   |                        |       |       |       |        |         |       |  |     |  |
|-------------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|--|-----|--|
| <b>День 8й.</b>   |                        |       |       |       |        |         |       |  |     |  |
| Завтрак:          | Суп молочный гречневый | 200   | 7,23  | 6,67  | 39,54  | 246,8   | 0     |  | 94  |  |
|                   | Масло сливочное        | 6     | 8,3   | 0,1   | 0,1    | 74,8    | 0     |  | 6   |  |
|                   | Хлеб пшеничный         | 40    | 1,14  | 0,2   | 7,29   | 35,7    | 0,0   |  | 1   |  |
|                   | Чай с сахаром          | 200   | 0     | 0     | 13,6   | 52      | 0,4   |  | 391 |  |
| 2й завтрак:       | Фрукты свежие          | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 10    |  |     |  |
| Обед:             | Суп тефтелевый         | 200   | 1,85  | 6,19  | 12,34  | 112,47  | 0     |  | 82  |  |
|                   | Овощное рагу с курицей | 180   | 1,9   | 11,0  | 17,1   | 152     | 0,8   |  | 67  |  |
|                   | Хлеб пшеничный         | 80    | 1,14  | 0,2   | 7,29   | 35,7    | 0,0   |  | 1   |  |
|                   | Лимонный напиток       | 200   | 0,05  | 0,0   | 9,45   | 36,5    | 1,16  |  | 85  |  |
| Полдник:          | Оладьи со сгущенкой    | 80-20 | 6,6   | 5,8   | 34,92  | 217,67  | 0,12  |  | 449 |  |
|                   | Чай с молоком          | 200   | 2,9   | 2,3   | 12,8   | 84,1    | 0,03  |  | 394 |  |
| Итого за 8й день. |                        |       | 39,14 | 37,43 | 163,23 | 1163,74 | 12,78 |  |     |  |

[illegible]

|                           |                                     |         |      |      |        |       |      |  |  |     |
|---------------------------|-------------------------------------|---------|------|------|--------|-------|------|--|--|-----|
| <b>День 10.</b>           |                                     |         |      |      |        |       |      |  |  |     |
| <b>Завтрак:</b>           | Отварное яйцо                       | 1       | 12.7 | 18.5 | 0.7    | 157   | 0    |  |  |     |
|                           | Хлеб ,масло, сыр                    | 40-8-6  | 2.14 | 0.6  | 8.29   | 84.7  | 0.2  |  |  | 213 |
|                           | Какао                               | 200     | 3.8  | 3.3  | 15.6   | 107   | 1.5  |  |  | 3   |
| 2й завтрак:               | Зефир в шоколаде                    | 40      | 0.7  | 0.8  | 40,7   | 295   | 2.5  |  |  | 397 |
| <b>Обед:</b>              | Суп хинкал на м/бульоне             | 200     | 2.5  | 19.5 | 14.08  | 129.0 | 0.1  |  |  | 159 |
|                           | Плов с курицей                      | 180     | 18.6 | 2.1  | 39.3   | 433   | 0.2  |  |  | 304 |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 80      | 1.14 | 0.2  | 7.29   | 35.7  | 0.0  |  |  | 1   |
|                           | Компот из сухофруктов с витамином С | 150-180 | 0.22 | 0.01 | 13.8   | 56.5  | 13.9 |  |  | 376 |
| <b>Полдник:</b>           | Вафли                               | 40      | 20.5 | 11.5 | 66     | 470   | 0.3  |  |  |     |
|                           | Чай с молоком.                      | 200     | 2.9  | 2.3  | 12.8   | 84.1  | 0.03 |  |  | 394 |
| <b>Итого за 10й день.</b> |                                     | 64.7    | 64.7 | 58.8 | 185.96 | 1600  | 19.7 |  |  |     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341467

Владелец Халидова Луиза Мурадисовна

Действителен с 05.09.2022 по 05.09.2023