

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 6 г. Лебедянь
_____/ О.С. Чупахина/

Приказ от 09.01.2025г № 1 .

**Двухнедельное (примерное) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида № 6 г. Лебедянь
2025 год
Понедельник 1-ый день**

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
	Макароны с маслом, сахаром	100/3/4	120/5/5	5,95	2,79	34,93	182,0	0,0
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
	Печенье/пряник	30	30	1.5	1,96	14.88	83.4	0,0
	Салат свекольный	30	50	0,67	2,1	1,71	30,7	1,3
Обед	Суп гороховый с мясом	200	250	2.28	4.46	9.92	100,51	12 ,26
	Картофельное пюре	130	150	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
	Гуляш	60	70	19,48	20,81	3,81	280,54	0,66
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб пшеничный с витаминами ,железом	30	30	4.89	8,02	20,35	173,22	0,08
Полдник	Молоко	150	200	5,59	6,38	10.08	120.12	0,5
	Итого за первый день	1077	1350	44,7	50,46	169,2	1317,39	18,42

Вторник 2 -ой день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,33	6	28,33	192,62	0,3
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,76	0,04	19,8	90,56	1
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	250	2,68	2,88	16,71	103,65	12
	Гречка отварная с маслом	100	110	1,33	4,62	25,76	149,94	0
	Курица отварная	60	70	8,23	8,6	1,53	116,6	15
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Запеканка из творога	90	100	26,39	6,11	47	348,5	0,34
	Кисель	150	200	1,36	0	29,02	121,52	0
Итого за второй день		1120	1400	53 ,56	43,95	221,91	1497,67	28,79

Среда 3-ий день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
Завтрак	Суп пшенный молочный	150	200	5,95	2,2	18,92	97,78	1,13
	Какао с молоком	150	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	2,37	5,89	48,34	95,87	11,43
	Макароны с маслом	110	110	4,68	6,28	35,48	303,5	0,58
	Котлета куриная	60	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Омлет	65	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
Итого за третий день		1135	1395	38,08	62,64	222,56	1511,24	14,22

Четверг 4-ый день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
	Каша молочная манная	150	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,76	0,04	19,8	90,56	1
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	1,64	9,08	9,63	111,96	15,32
	Рассольник с мясом, сметаной	200		16,7	7,52	26,44	93,17	0,7
	Картофельное пюре	130	150	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
	Котлета рыбная	60	70	9,7	3,6	14	127,2	0,11
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Булочка домашняя	60	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
	Кефир	150	180	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4
Итого за четвёртый день		1155	1430	51,67	52,03	210,91	1356,64	22,43

Пятница 5-ый день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
	Суп вермишелевый молочный	180	200	5,95	2,2	18,92	97,78	1,13
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
	Какао с молоком	150	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной	200	250	15,9	15,9	5,3	224	7,85
	Тефтели с соусом	60	70	8,66	14,6	8,64	200,55	0,8
	Рис отварной с маслом	100	110	2,42	3,39	22,2	128,98	0
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Пряник	60	60	29,56	10,2	30,48	331,92	0,39
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
Итого за пятый день		1120	1370	69 ,7	62,44	180,69	1538,04	10,99

Понедельник 6-ый день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
	Каша гречневая с маслом и сахаром	100	110	1,33	4,62	25,76	149,94	0
	Молоко	150	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
	Печенье/ пряник	30	30	1,5	1,96	14,88	83,4	0,0
Обед	Суп картофельный с мясом	200	250	5,37	6,51	12,76	231,16	9,5
	Ленивые голубцы	100	150	5,66	9,3	4,56	224,54	1,53
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Хлеб пшеничный с витаминами и железом	35	35	4,89	8,02	20,35	173,22	0,08
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
Итого за шестой день		955	1215	27,32	37,39	147,9 3	1237,86	11,78

Вторник 7-ый день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамины С, мг
		1,5-3	3-6					
Завтрак	Каша молочная манная	150	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3
	Какао с молоком	150	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	1,64	9,08	9,63	11,96	15,32
	Суп с клёцками , с курицей	200	250	7,64	5,0	25,8	162,31	11,9
	Картофельное пюре	130	150	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
	Курица отварная	70	70	8,23	8,6	1,53	116,6	15
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Запеканка из творога	90	100	26,39	6,11	47	348,5	0,34
	Кисель	150	200	1,36	0	29,02	121,52	0
Итого за седьмой день		1190	1490	59,91	52,76	238,31	1536,58	47,11

Среда 8-ой день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамины С, мг
		1,5-3	3-6					
	Каша «Дружба» молочная	150	200	4,49	4,68	24,67	160,4	0,28
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,76	0,04	19,8	90,56	1
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
Обед								
	Борщ мясной со сметаной	200	250	3,71	7,84	33,95	226,97	0,5
	Гречка отварная с маслом	100	110	1,33	4,62	25,76	149,94	0
	Котлета куриная	60	70	19,48	20,81	3,81	280,54	0,66
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Омлет	65	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
Итого за восьмой день		1125	1395	43,81	77,09	188,05	1628,77	2,77

Четверг 9-ый день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
Завтрак	Суп рисовый молочный	180	200	5,95	2,2	18,92	97,78	1,13
	Какао с молоком	150	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
Обед	Салат свекольный	30	50	0,67	2,1	1,71	30,7	1,3
	Суп крестьянский с мясом	200	250	5,87	7,99	14,47	171,28	6,43
	Картофельное пюре	130	150	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
	Рыба с овощами	60	70	11,44	8,03	5,4	139,66	2,88
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	0
Полдник	Пирожок	60	60	4,23	1,65	33,78	348,5	0,34
	Кисель	150	200	1,36	0	29,02	167,12	0,05
Итого за девятый день		1180	1450	37,97	41,46	196,99	1539,03	16,38

Пятница 10-ый день

Завтрак	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энерго. ценность	Витамин С, мг
		1,5-3	3-6					
Завтрак	Каша пшённая молочная	180	200	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
	Хлеб пшеничный	30	30	1,62	15,1	9,66	181,04	0
Обед	Свекольник с мясом, сметаной	200	250	15,9	15,9	5,3	224,0	7,85
	Шницель мясной с соусом	50/10	60/10	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1
	Макароны отварные с маслом	110	110	6,33	7,63	47,6	287,05	0
	Компот из сух. фруктов	150	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,3	0,6	16,7	81,4	-
Полдник	Хлеб пшеничный с витаминами и железом	35	35	4,89	8,02	20,35	173,22	0,08
	Йогурт	150	180	5,6	7	9	124	0,56
Итого за десятый день		1105	1315	53,79	68,47	196,58	1619,17	9,04