

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ ЦРР  
«Колокольчик» п.Шумячи от «29» августа 2023  
года №44/4

### Двухнедельное меню (зима)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергитическая Ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральные в-ва, мг		
		Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>1 День</b>											
Завтрак											
Омлет	80	6.38	7.67	4.05	113.6	0.055	0.25	0.52	72.46	1.15	
Чай с сахаром	200	0.06	-	12.0	45.	-	-	-	0.48	0.8	
Хлеб пшеничный	30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8	
Масло сливочное	8	0.08	6.64	0.08	60	-	-	-	1.0	-	
Сыр	12	2.8	3.54		43.7	0.004	0.03	0.07	88	0.1	
		<b>11.7</b>	<b>18.8</b>	<b>30.9</b>	<b>341</b>	<b>0.119</b>	<b>0.27</b>	<b>0.52</b>	<b>82.74</b>	<b>2.75</b>	
Завтрак 2											
Яблоко	140	<b>0.48</b>	-	<b>12.05</b>	<b>55.4</b>	<b>0.003</b>	<b>0.02</b>	<b>11</b>	<b>17.6</b>	<b>2.42</b>	
Обед											
Салат свекольный	60	0.65	2.06	2.6	43.2	0.013	0.02	5.7	23.95	0.8	
Щи из свежей капусты со сметаной	250\7	2.84	5.1	12.8	109.8	0.13	0.12	47.4	58.06	1.5	
Зразы картофельные	200	15.2	13.9	27.25	296.4	0.258	0.23	29.3	30.65	2.58	
Соус томатный	30	0.25	1.02	2.0	18.5	0.61	2.29	0.45	2.46	0.12	
Компот из сухофруктов (компотная смесь)	200	0.52	-	21.26	92.6	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	
Хлеб пшеничный	20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.048	0.02	-	6.6	0.6	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24	
		<b>23.7</b>	<b>23</b>	<b>89.4</b>	<b>689</b>	<b>1.105</b>	<b>2.7</b>	<b>83.1</b>	<b>143</b>	<b>8.24</b>	
Полдник											
Коржик	60	4.8	8.0	31.1	236	0.137	0.16	-	34.5	1.68	
Молоко кипяченое	200	3.92	4.25	18.15	125.2	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	
		<b>8.7</b>	<b>12.3</b>	<b>49.3</b>	<b>361</b>	<b>0.19</b>	<b>0.36</b>	<b>1.7</b>	<b>35.9</b>	<b>1.94</b>	
		<b>44.6</b>	<b>54</b>	<b>182</b>	<b>1446</b>	<b>1.4</b>	<b>3.35</b>	<b>96.3</b>	<b>279</b>	<b>15.4</b>	
<b>2 День</b>											

Завтрак											
Каша рисовая молочная		200	6.3	7.6	30	212	0.03	0.24	1.95	183.6	0.45
Кофейный напиток с молоком		200	3.92	4.19	18.99	120.9	0.437	0.36	1.69	232	6.53
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8
Масло сливочное		8	0.08	6.64	0.08	60	-	-	-	1.0	-
			<b>12.6</b>	<b>19.4</b>	<b>63.8</b>	<b>471</b>	<b>0.531</b>	<b>0.622</b>	<b>3.64</b>	<b>425.4</b>	<b>7.78</b>
Завтрак 2											
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>
Обед											
Салат овощной (капуста,свекла)		60	0.89	2.06	5.46	44.3	0.019	0.029	24	31.95	0.627
Рассольник со сметаной		200\7	2.4	6.4	19.03	140.8	0.141	0.113	18.28	28.92	6.51
Пельмени		150	17.6	11.55	28.5	311.7	0.304	0.24	3.36	71.03	3.39
Напиток ягодный		200	-	-	22	88	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.048	0.02	-	6.6	0.6
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24
			<b>25</b>	<b>21</b>	<b>98.2</b>	<b>713</b>	<b>0.558</b>	<b>0.012</b>	<b>45.84</b>	<b>159.28</b>	<b>13.77</b>
Полдник											
Котлета рыбная		80	14.4	4.4	9.2	129.7	0.01	0.10	0.997	39.09	16.3
Овощи тушеные		120	2.56	7.48	9.88	120.49	0.141	0.1	44.6	49.3	1.2
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Чай с лимоном		200\10	0.1	-	12.3	48.66	0.004	0.002	4	4.6	1.06
			<b>18.6</b>	<b>12.5</b>	<b>41.2</b>	<b>351</b>	<b>0.188</b>	<b>0.2</b>	<b>49.6</b>	<b>98.69</b>	<b>18.9</b>
			<b>57</b>	<b>53</b>	<b>213</b>	<b>1581</b>	<b>1.29</b>	<b>0.84</b>	<b>101</b>	<b>690</b>	<b>42</b>
3 День											
Завтрак											
Каша манная молочная		200	6.3	7.46	23.6	186	0.088	0.24	1.95	185.2	0.35
Какао с молоком		200	3.92	4.25	18.15	125.2	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48
Масло сливочное		8	0.08	6.64	0.08	60	-	-	-	1.2	0.02
Сыр		12	2.8	3.54		43.7	0.004	0.03	0.07	88	0.1
			<b>15</b>	<b>23</b>	<b>57</b>	<b>493</b>	<b>0.57</b>	<b>064</b>	<b>3.71</b>	<b>514</b>	<b>7.5</b>

Мандарин		<b>130</b>	<b>0.77</b>	<b>0.29</b>	<b>7.78</b>	<b>38.4</b>	<b>0.078</b>	<b>0.04</b>	<b>49.4</b>	<b>45.5</b>	<b>0.13</b>
Обед											
Салат из моркови с яблоком		60	0.17	0.04	5.95	26.5	1.23	4.59	3.56	14.05	0.6
Борщ со сметаной		250/7	1.9	5.2	9.54	93	0.114	0.11	27.78	45.06	4.5
Тефтели мясные с картофельным пюре		80\150	11.8	10.6	11.5	158.8	0.279	0.33	31.72	84.36	2.65
			4.2	4.43	26.3	162					
Соус томатный		30	0.25	1.02	2.0	18.5	0.61	2.29	0.45	2.455	0.12
Кисель из сока		200	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24
			<b>22.6</b>	<b>22.4</b>	<b>105</b>	<b>707.5</b>	<b>2.312</b>	<b>7.34</b>	<b>6.37</b>	<b>172.4</b>	<b>10.9</b>
Полдник											
Ватрушка с творогом		80	10.5	8.2	24.09	211.39	0.118	0.18	0.2	125.8	1.22
Кефир		180	5025	4.5	7,20	90	0,07	0,31	1.26	216	0,18
			<b>14.4</b>	<b>12.45</b>	<b>42.24</b>	<b>332.3</b>	<b>0.171</b>	<b>0.38</b>	<b>1.89</b>	<b>127.2</b>	<b>1.48</b>
			<b>52.8</b>	<b>58</b>	<b>212</b>	<b>1572</b>	<b>3.06</b>	<b>8.37</b>	<b>13.97</b>	<b>820.6</b>	<b>21.3</b>
4 День											
Завтрак											
Каша пшенная молочная		200	7.7	7.4	30.02	225.3	0.186	0.24	1.95	189.3	0.96
Чай с молоком		200	3.92	4.19	18.6	120.9	0.437	0.36	1.69	232	6.53
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48
Масло сливочное		8	0.05	6.64	0.08	59.84	-	-	-	1.2	0.02
			<b>14</b>	<b>19</b>	<b>64</b>	<b>484</b>	<b>0.67</b>	<b>0.65</b>	<b>3.71</b>	<b>518.1</b>	<b>8.09</b>
Завтрак 2											
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>
Обед											
Суп вермишелевый		250	2.4	2.75	17	105.8	0.055	0.25	0.52	72.46	1.15
Овощное рагу		150	6.1	13.1	0.19	143.55	0.294	0.27	38.9	116.85	2.67
			5	9.54	30.7	226.3					
Компот из сухофруктов ( компотная смесь)		200	0.52	-	21.26	92.6	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36



6 День											
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная		200	5.87	8.2	18.07	168.17	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87
Какао с молоком		200	3.92	4.25	18.15	125.2	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8
Масло сливочное		8	0.08	6.64	0.08	60	-	-	-	1.0	-
Сыр		12	2.8	3.54	-	43.7	0.004	0.03	0.07	88	0.1
			<b>15</b>	<b>24</b>	<b>52</b>	<b>471</b>	<b>0.65</b>	<b>0.63</b>	<b>3.6</b>	<b>433</b>	<b>8.2</b>
Завтрак 2											
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>
Обед											
Салат морковный		60	0.2	0.06	4.8	22	-	4.59	3.56	14.05	0.6
Суп овощной со сметаной		250\5	6.2	8.3	14.1	154	0.12	0.1	25.1	37	3.7
Биточки рыбные с картофельным пюре		80\150	14.78	4.46	9.934	138.	0.25	0.3	31.5	104.85	2.21
			4.2	4.43	26.3	162					
Соус томатный		30	0.25	1.0	2.0	18.5	0.61	2.29	0.45	2.5	0.12
Кисель из джема		200	-	-	24.21	116.9	0.002	-	0.2	11.58	1.4
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24
			<b>30</b>	<b>19</b>	<b>105</b>	<b>739</b>	<b>2.29</b>	<b>4.3</b>	<b>38.5</b>	<b>189.6</b>	<b>6.9</b>
Полдник											
Тушеная капуста		150	3.35	7.47	12.52	135	0.16	0.34	72.85	90.7	2.59
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Напиток из шиповника		180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
			<b>5.0</b>	<b>8.1</b>	<b>34</b>	<b>232</b>	<b>0.193</b>	<b>0.35</b>	<b>72.9</b>	<b>96.9</b>	<b>3.8</b>
			<b>51</b>	<b>51</b>	<b>201</b>	<b>1488</b>	<b>3.136</b>	<b>5.3</b>	<b>126</b>	<b>737</b>	<b>21.3</b>
7 День											
Завтрак											
Каша рисовая молочная		200	6.3	7.6	30	212	0.03	0.24	1.95	183.6	0.45
Чай с сахаром		200	0.06	-	12.0	45.	-	-	-	0.48	0.8

Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48
Масло сливочное		8	0.08	6.64	0.08	60	-	-	-	1.2	0.02
			<b>12.6</b>	<b>19.5</b>	<b>63</b>	<b>475</b>	<b>1.48</b>	<b>0.55</b>	<b>2.07</b>	<b>280.6</b>	<b>2.74</b>
Завтрак 2											
Апельсин		150	<b>0.95</b>	<b>0.2</b>	<b>8.5</b>	<b>42</b>	<b>0.052</b>	<b>0.04</b>	<b>78</b>	<b>44.2</b>	<b>0.39</b>
Обед											
Салат из свеклы с соленым огурцом		60	0.67	2.05	4.61	38.8	0.015	0.03	5.9	29.6	1.06
Рассольник со сметаной		200\7	2.4	6.4	19.03	140.8	0.141	0.113	18.28	28.92	6.51
Беф-строганов с вермишелью		80\ 150	18.7	15.3	35.8	359	0.19	0.17	4.04	43.66	2.26
Компот из сухофруктов ( компотная смесь)		200	0.52	-	21.26	92.6	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24
			<b>26.5</b>	<b>25</b>	<b>104</b>	<b>760</b>	<b>0.43</b>	<b>0.34</b>	<b>25.4</b>	<b>128.7</b>	<b>12.8</b>
Полдник											
Вареники ленивые		150	20.25	13.37	26.5	312.6	0.18	0.22	0.2	1.35	0.1
Компот из кураги		180	0.4	0.018	25	102	0.002	0.005	0.36	28.6	1.12
			<b>20.6</b>	<b>13.38</b>	<b>51.5</b>	<b>415</b>	<b>0.18</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>30</b>	<b>1.2</b>
			<b>61</b>	<b>58</b>	<b>227</b>	<b>1692</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>106</b>	<b>483</b>	<b>17</b>
8 День											
Завтрак											
Каша манная молочная		200	6.3	7.46	23.61	186	0.088	0.238	1.95	185.2	0.35
Кофейный напиток с молоком		200	3.92	4.19	18.6	120.9	0.437	0.36	1.69	232	6.53
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8
Масло сливочное		8	0.08	6.64	0.01	60	-	-	-	1.0	-
			<b>12.6</b>	<b>19.3</b>	<b>57</b>	<b>445</b>	<b>0.59</b>	<b>0.62</b>	<b>3.6</b>	<b>427</b>	<b>7.68</b>
Завтрак 2											
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>

Обед											
Салат зимний		60	1.03	2.14	7.75	61.0	0.05	0.04	7.92	11.04	0.44
Суп гороховый		250	6.84	2.4	28.9	167.8	0.35	0.16	24.8	37.96	2.88
Голубцы мясные		180	16.7	12.8	12.8	236.96	0.144	0.2	61.3	82.16	2.24
Напиток ягодный		200	-	-	22	88	0.002	-	0.2	11.58	1.4
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24
			<b>28.7</b>	<b>18.4</b>	<b>95</b>	<b>682</b>	<b>0.62</b>	<b>0.43</b>	<b>94.2</b>	<b>157.6</b>	<b>8.6</b>
Полдник											
Омлет		80	6.38	7.67	4.05	113.6	0.055	0.25	0.52	72.46	1.15
Печенье		20	1.56	3.16	13.32	88.2	0.044	0.02	-	16.4	0.4
Чай с вареньем		180	0,12	0,06	10,24	42	-	-		11,3	0,44
			<b>12</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>327</b>	<b>1.505</b>	<b>0.53</b>	<b>0.57</b>	<b>89.06</b>	<b>3.24</b>
			<b>53</b>	<b>53</b>	<b>201</b>	<b>1510</b>	<b>2.7</b>	<b>1.6</b>	<b>109.4</b>	<b>691.3</b>	<b>21.9</b>
9 День											
Завтрак											
Каша гречневая молочная		200	7.8	8.1	28.1	216.7	0.186	0.28	1.95	187.2	1.62
Какао с молоком		200	3.92	4.25	18.15	125.2	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48
Масло сливочное		8	0.08	6.64	0.08	60	-	-	-	1.2	0.02
			<b>14</b>	<b>19.9</b>	<b>61</b>	<b>478</b>	<b>0.29</b>	<b>0.52</b>	<b>3.7</b>	<b>285</b>	<b>2.35</b>
Завтрак 2											
Яблоко		140	<b>0.48</b>	-	<b>12.05</b>	<b>55.4</b>	<b>0.003</b>	<b>0.02</b>	<b>11</b>	<b>17.6</b>	<b>2.42</b>
Обед											
Салат из свеклы с черносливом		60	1.68	2.06	7.25	49.5	0.015	0.05	5.44	39.44	1.48
Борщ со сметаной		250\7	1.94	5.2	9.54	93	0.114	0.11	27.78	45.06	4.5
Суфле мясное		80	11.3	10.5	7.95	142.1	0.1	0.2	1.6	13.15	1.6
Картофельное пюре		150	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4
Соус томатный		30	0.25	1.02	2.0	18.5	0.61	2.3	0.45	2.5	0.12
Кисель на соке		200	0.45	-	27.4	125	0.002	-	0.2	11.58	1.4

Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24
		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>718</b>	<b>1.118</b>	<b>2.88</b>	<b>66</b>	<b>196.6</b>	<b>12.1</b>	
Полдник											
Пряник		50	3.5	3.5	35.15	184	0.112	0.03	-	15.4	1.12
Кефир		180	5025	4.5	7,20	90	0,07	0,31	1.26	216	0,18
		<b>7.4</b>	<b>7.7</b>	<b>53.75</b>	<b>274</b>	<b>1.52</b>	<b>0.29</b>	<b>0.05</b>	<b>15.6</b>	<b>2.8</b>	
		<b>46</b>	<b>52</b>	<b>231</b>	<b>1556</b>	<b>2.9</b>	<b>3.7</b>	<b>80.8</b>	<b>514.8</b>	<b>19.7</b>	
<b>10 день</b>											
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная		200	5.87	8.2	18.07	168.17	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87
Чай с молоком		200	3.92	4.19	18.6	120.9	0.437	0.36	1.69	232	6.53
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.3	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8
Масло сливочное		8	0.08	6.64	0.08	60	-	-	-	1.0	-
Сыр		12	2.8	3.54		43.7	0.004	0.03	0.07	88	0.1
		<b>15</b>	<b>24</b>	<b>51</b>	<b>471</b>	<b>0.65</b>	<b>0.63</b>	<b>3.64</b>	<b>433</b>	<b>8.2</b>	
Завтрак 2											
Сок фруктовый		100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>1.4</b>
Обед											
Салат картофельный с соленым огурцом		60	0.93	2.16	7.78	54.7	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69
Суп с фрикадельками		250	7.031	6.3	16.4	150.8	0.153	0.13	21	19.92	1.46
Солянка овощная с мясом		220	13.4	9.5	14.7	205.6	0.18	0.224	90.95	218.52	2.8
Компот из сухофруктов ( компотная смесь)		200	0.52	-	21.26	92.6	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.68	76.2	0.044	0.01	-	9.2	1.24
		<b>26</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>632</b>	<b>0.49</b>	<b>0.42</b>	<b>130.9</b>	<b>272.7</b>	<b>7.64</b>	
Полдник											
Рыба запеченая с		80\120	13.6	10.0	8.7	170.8	0.07	0.131	5.5	50.8	1.025



овощами											
Хлеб пшеничный		20	1.55	0.64	9.8	52.13	0.033	0.01	-	5.7	0.36
Лимонный напиток		200	0.135	0.015	15.42	61.9	0.006	-	6	6.6	1.09
			<b>15.2</b>	<b>10.6</b>	<b>31</b>	<b>285</b>	<b>0.103</b>	<b>0.14</b>	<b>5.5</b>	<b>57</b>	<b>2.2</b>
			<b>57</b>	<b>54</b>	<b>175</b>	<b>1434</b>	<b>1.25</b>	<b>1.2</b>	<b>142</b>	<b>770</b>	<b>19.4</b>