

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №13 с.Фоминки

**Утверждаю:**

Заведующий

МБДОУ №13 с.Фоминки

М.Т.Яценко

Приказ № 1 от 09 01 2025

### **Двухнедельное меню**

**разработано на основе физических потребностей в пищевых  
веществах, норм питания, средств финансирования.**

2025 год.

1 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ(ккал)	
			Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Омлет	130	150	6,5	6,5	8,6	9,0	2,6	3,0	113,0	263,0
Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Какао	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	184,9	213,9
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок	100	100	0,4	0,4	–	–	36,4	36,4	75,0	75,0
<b>ОБЕД</b>										
Салат овощной	40	60	0,71	0,71	3,2	3,8	10,3	12,1	60,0	62,0
Борщ с мясом	150	200	1,23	1,78	4,24	5,2	9,61	13,6	79,9	101,2
Тефтели рыбные с отварным рисом	60 110	70 130	6,3 4,01	10,1 4,7	1,22 4,67	1,9 8,72	8,7 21,5	9,6 23,4	70,0 168,0	90,0 173,0
Кисель	150	200	0,8	0,65	–	–	21,5	28,4	81,3	110,0
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,2	0,35	0,7	13,3	26,6	64,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка домашняя с изюмом	70	80	1,9	2,2	4,01	4,61	16,2	31,2	150,8	190,8
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	143,7	60,6
Итого в день			30,0	42,0	32,3	45,1	120	160	1247	1581,0

2 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Сырники со сметанной подливой	100/30	120/30	23,5	21,4	11,3	10,5	37,2	34,0	325,0	410,0
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	100,5	112,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок	100	100	0,2	0,2	–	–	33,4	33,4	75,0	75,0
<b>ОБЕД</b>										
Суп рисовый с курицей	150	200	1,36	2,23	3,23	6,4	5,89	9,9	100,25	113,0
Рагу овощное с курицей	150	180	5,5	6,2	14,2	14,6	28,5	30,2	237,5	271,0
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	–	–	20,9	27,85	80,7	107,7
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	74,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Омлет	130	150	6,5	6,5	8,6	9,0	2,6	3,0	113,0	263,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
Хлеб пшеничный	30	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Итого в день			43,2	38,0	31,2	27,3	155,0	160,0	1247,0	1581,0

3 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
			Я	С	Я	С	Я	С		
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Каша гречневая	130	150	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	220,0	258,1
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	100,5	112,0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок	100	100	0,4	0,4	–	–	36,4	36,4	75,0	75,0
<b>ОБЕД</b>										
Салат овощной	40	60	0,71	0,71	3,2	4	10,3	10,8	60,1	62,0
Щи с мясом	150	200	1,23	1,78	5,2	6,24	9,61	11,6	101,2	135,9
Ёжики с соусом	110/30	130/30	6,0	14,2	8,8	14,2	8,7	10,9	250,0	314,0
Кисель	150	200	0,8	0,65	–	–	21,5	28,4	81,3	110,0
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,1	9,4	87,0	116,0
Блины с маслом и сахарным песком	70	80	4,73	6,34	5,72	7,6	29,7	35,3	170,0	222,6
Итого в день			35,0	40,0	34,0	50,0	125,0	160,7	1247,0	1581,0

4 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Запеканка творожно-рисовая со сгущённым молоком	100/30	120/30	18,6	19,4	11,0	12,2	16,7	15,9	311,4	400,1
Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	100,5	112,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Фрукт	80	85	0,52	0,6	–	–	13,5	14,0	58,5	60,5
<b>ОБЕД</b>										
Суп вермишелевый с мясом	150	200	1,5	2,0	4,35	6,35	13,58	18,1	68,5	91,3
Рыба тушёная с картофельным пюре и тушёной свёклой	60 50 60	70 70 70	8,3 3,44 2,28	15,3 4,3 4,8	8,22 3,1 5,1	12,4 4,04 7,36	8,7 20,0 14,28	8,6 30,3 23,6	150,3 170,0 124,9	197,0 198,7 159,8
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	–	–	20,9	27,85	80,7	107,7
<b>ПОЛДНИК</b>										
Котлеты морковные	130	150	0,4	0,8	3,0	3,4	4,8	5,2	50,0	84,0
Молоко	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,1	9,4	87,0	116,0
Итого в день			32,2	48,1	31,6	52,0	130,1	200,1	1247	1581,0

## 5 День

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Каша геркулесовая	150	200	5,5	7,7	5,5	7,7	27,3	27,3	159,6	200,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок	90	100	0,2	0,2	–	–	33,4	33,4	75,0	75,0
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130 20	180 20	1,8	2,5	4,6	7,5	9,6	13,2	230,4	278,0
Тефтели мясные с отварными макаронами	50 110	70 130	13,5	15,4	7,5	14,2	17,4	19,9	238,0	258,0
Кисель	150	200	0,8	0,65	–	–	21,5	28,4	81,3	110,0
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
Котлеты манные со сгущённым молоком	100/ 30	120/3 0	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	271,5	294,0
Итого в день			39,4	48,0	43,0	51,0	150,1	190,2	1247	1581,0

6 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Яйцо варёное	40	40	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8
Вермишель отварная	90	110	3,7	4,6	2,34	3,2	20,2	24,3	125,0	171,8
Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок	90	100	0,4	0,4	–	–	36,4	36,4	70,0	75,0
<b>ОБЕД</b>										
Салат овощной	40	50	0,71	0,71	3,2	4,0	10,3	11,0	62,0	65,0
Рассольник с мясом	150	200	1,57	2,5	4,2	7,2	14,49	15,35	168,0	230,0
Запеканка картофельная с мясом и соусом	140/ 20	160/20	17,2	20,4	17,8	28,0	35,6	39,9	320,0	410,0
Кисель	150	200	0,8	0,65	–	–	21,5	28,4	81,3	110,0
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,1	9,4	87,0	116,0
Печенье	20	30	2,8	8,1	2,1	4,8	100,1	112,0	5,7	6,7
Итого в день			41,2	52,3	39,4	50,4	160,0	190	1247	1581,0

7 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
			Я	С	Я	С	Я	С		
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Каша пшённая	150	200	6,8	7,2	8,7	9,0	24,2	26,0	200,3	245,5
Чай с сахаром	150	200	4,28	0,06	4,8	–	22,0	15,98	45,1	50,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Фрукт	80	85	0,52	0,52	–	–	13,5	13,5	58,5	60,5
<b>ОБЕД</b>										
Свекольник с мясом	150	200	1,5	2,0	4,2	7,0	9,1	12,2	68,2	123,0
Бефстроганов (гуляш) с гречневой кашей	60 110	80 140	11,1	11,0	9,5	15,3	16,04	25,2	226,0	331,0
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	–	–	20,9	27,8	80,7	107,7
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,2	0,35	0,7	13,3	26,6	64,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Чай с сахаром	150	200	4,28	0,06	4,8	–	22,0	15,98	45,1	50,2
Капуста тушёная с мясом	130	150	5,8	9,1	11,4	20,1	23,0	28,6	180,2	263,0
Хлеб пшеничный	30	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Итого в день			34,0	49,0	42,3	51,1	130,0	190,0	1247,0	1581,0



8 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Отварные макароны с сыром	115 15	135 15	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	261,5	374,0
Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Фрукт	80	85	0,52	0,52	–	–	13,5	13,5	58,5	60,2
<b>ОБЕД</b>										
Щи с курицей	150	200	1,23	1,78	5,2	6,24	9,61	11,6	101,2	105,9
Котлета куриная с гороховым пюре	50 110	70 130	6,5 4,1	7,7 3,22	8,7 5,67	9,6 8,72	10,2 21,5	14,5 23,4	87,0 168,0	140,0 173,0
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	–	–	20,9	27,85	80,7	107,7
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64,0	112,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Яйцо варёное	40	40	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8
Хлеб пшеничный	30	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Молоко	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,1	9,4	87,0	116,0
Итого в день			40,1	52,4	38,8	50,2	160,0	200,0	1247	1581

9 день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Пудинг творожно-манный со сметанной подливой	100/30	120/30	18,6	19,4	11,0	12,2	16,7	15,9	311,4	334,1
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок	90	100	0,4	0,4	–	–	36,4	36,4	70,0	75,0
<b>ОБЕД</b>										
Суп крестьянский с мясом	150	200	1,41	1,99	3,93	6,34	14,74	15,35	169,4	198,2
Биточки рыбные с отварным рисом	50 110	70 130	6,3 4,01	10,1 4,7	1,22 4,67	1,9 8,72	8,7 21,5	9,6 23,4	67,7 168,0	90,0 173,0
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	–	–	20,9	27,8	80,7	107,7
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,2	0,35	0,7	13,3	26,6	64,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,1	9,4	87,0	116,0
Винегрет	40	60	1,56	1,88	3,1	3,7	6,04	13,38	76,4	86,0
Хлеб пшеничный	30	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0
Итого в день			31,2	42,3	37,0	45,0	125,0	170,1	1247,0	1581,0

10день

Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
			Б		Ж		У			
			Я	С	Я	С	Я	С		
<b>ЗАВТРАК 1</b>										
Каша манная	150	200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174,0
Чай с сахаром	150	200	4,28	–	4,8	0,06	22,0	15,98	45,1	50,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/3	40/5	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	64,0	112,0
<b>ЗАВТРАК :</b>										
Фрукт	80	85	0,52	0,6	–	–	13,5	14,0	58,5	60,2
<b>ОБЕД</b>										
Суп гороховый с мясом и гренками	130 20	180 20	5,5	4,5	5,7	7,1	21,4	30,1	187,0	220,0
Зразы с тушёной капустой	50 110	70 130	16,5 5,4	18,4 8,5	10,5 10,6	17,2 18,4	20,1 21,0	21,9 27,9	180,0 178,2	240,0 260,0
Кисель	150	200	0,8	0,65	–	–	21,5	28,4	81,3	110,0
Хлеб ржаной	30	40	1,6	3,12	0,35	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Чай без сахара	150	200	0,13	0,9	0,01	0,05	1,2	1,5	10,15	15,15
Пирог с повидлом	70	80	4,9	6,3	3,91	5,01	26,2	43,7	160,8	206,8
Итого в день			38,2	42,1	43,2	48,5	160,1	190,4	1247,0	1581,0

