

ведущий МАДОУ детский сад №531

приказ № 24



Утверждаю

С.Н.Оши

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 3 - 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I	День I						
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	4,90	5,40	29,30	185,00	15/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	9,34	11,59	61,13	383,45	
Второй завтрак							
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
Обед							
	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	4,40	149
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48,00	6/2
	Бефстроганов из отварного мяса свинины	80	10,34	8,28	2,19	124,50	294
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	5,48	25,12	163,69	202
	Компот из ягод	180	0,09	0,02	14,29	60,95	491
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	650	19,34	16,72	65,02	483,94	
Полдник							
	Пудинг творожный запеченный	100	14,06	5,30	20,67	190,67	285
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,80	581
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	330	17,53	7,12	61,38	381,47	
	Итого за день :		46,81	36,03	202,23	1312,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша манная молочная со слив.маслом	180	4,80	4,60	25,70	160,00	5/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	466
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	12,49	11,62	65,26	411,62	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Салат из отв.картофеля,кукурузы с м/р	60	1,10	4,10	8,00	71,00	27/1
	Суп картоф. с крупой,мясом и со сметаной	200	2,70	4,40	18,30	117,00	16/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	11,30	11,60	11,50	190,00	31/8
	Компот из вишни	180	0,20	0,10	13,5	56,00	489
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	660	18,50	20,80	67,34	516,40	
Полдник							
	Булочка творожная	80	9,92	10,48	38,8	285,6	2/12
	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
	Итого за полдник:	280	15,72	15,48	46,80	386,60	
	Итого за день :		46,71	48,05	194,55	1383,62	

Прием пищи*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша рисовая молочная со слив.маслом	180	5,40	5,20	39,30	223,00	7/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	24,50	135,00	14/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	12,34	13,49	84,43	495,45	
Второй завтрак							
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
Обед							
	Икра кабачковая	40	0,32	0,72	1,60	14,40	50
	Суп картоф. с бобовыми с мясом и сметаной	200	5,92	2,62	12,62	97,80	127
	Суфле рыбное из филе горбуши	80	9,59	5,49	2,25	108,21	14/7
	Картофель в молоке	130	2,9	3,4	17,50	109,00	2/3
	Кисель " Витопка"	200	0,00	0,00	23,00	90,00	506
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	690	21,93	12,83	73,01	501,81	
Полдник							
	Винегрет	60	0,90	6,00	6,30	79,00	29/1
	Сдоба обыкновенная	80	7,04	5,20	45,12	250,40	8/12
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	340	9,73	11,61	69,81	412,20	
	Итого за день :		44,60	38,53	241,95	1473,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша "Ассорти" молочная с сл. маслом	180	4,50	5,30	23,80	158,00	6/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	466
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	12,19	12,32	63,36	409,62	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Салат из отварной свеклы и моркови с р/м	60	0,80	5,90	5,70	73,00	21/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,40	4,70	8,80	79,00	14/2
	Гуляш из филе кури	80	12,38	3,20	2,29	112,77	2/9
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,30	29,60	159,90	256
	Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	670	22,65	17,71	78,18	571,87	
Полдник	Шанежка с картофелем	90	7,70	8,10	40,95	271,50	540
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	507
	Итого за полдник:	290	7,70	8,10	59,95	351,50	
	Итого за день :		43,29	38,28	216,64	1401,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с м/с	180	5,70	6,70	26,20	182,00	8/4
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	434	12,43	15,45	58,33	415,67	
Второй завтрак							
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,6	14,7	64,05	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком и м/р	60	0,96	3,60	4,92	56,40	9
	Свекольник со сметаной	180	1,60	3,90	12,40	83,00	5/2
	Запеканка картофельная с печенью	180	13,25	4,46	16,34	158,40	354
	Соус молочный	30	0,60	1,70	2,00	26,00	1/11
	Компот из кураги и изюма	180	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	670	19,91	14,26	69,00	470,20	
Полдник							
	Омлет запеченный с зеленым горошком	100	5,60	4,60	6,50	85,00	3/6
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,8	573
	Итого за полдник:	330	8,47	14,19	43,46	328,30	
	Итого за день :		41,41	44,50	185,49	1278,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша ячневая молочная с м/с	180	5,40	4,70	30,30	176,00	14/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	9,84	10,89	62,13	374,45	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Салат из припущ.моркови и яблок с м/р	60	0,70	4,00	7,30	62,00	13/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,70	4,00	12,50	89,00	11/2
	Пудинг из мяса говядины	80	15,90	15,50	0,80	211,00	25/8
	Капуста тушеная	130	3,00	2,50	15,00	81,00	8/3
	Компот из ягод	180	0,09	0,02	14,29	60,95	491
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	670	24,59	26,62	65,93	586,35	
Полдник							
	Суфле из картофеля	110	4,80	3,30	12,50	99,73	159
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	582
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	330	8,00	5,67	45,59	263,73	
	Итого за день :		43,18	43,33	188,80	1293,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с м/с	180	4,90	5,40	29,30	185,00	11/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	466
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	12,59	12,42	68,86	436,62	
Второй завтрак							
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,60	29,65	
	Борщ со сметаной	180	1,60	3,90	9,20	72,00	2/2
	Гуляш из мяса свинины	80	12,00	15,60	2,64	206,40	327
	Рис отварной с овощами	130	3,00	4,30	27,13	159,25	334
	Компот из кураги и изюма	180	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	640	20,81	24,53	77,91	613,70	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	80	6,96	10,32	39,36	273,60	6/12
	Йогурт питьевой	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
	Итого за полдник:	280	12,76	15,32	47,36	374,60	
	Итого за день :		46,16	52,87	208,83	1488,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Запеканка из творога	150	20,85	11,55	22,50	291,00	279
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон	45	3,37	1,31	23,13	117,45	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	400	25,66	17,89	56,90	502,50	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,80	5,00	5,40	64,00	20/1
	Суп картоф. с зел.гор. с мясом,со сметаной	180	4,89	6,26	5,64	108,14	113
	Тефтели рыбные в соусе	80	5,80	3,70	6,90	87,00	11/7
	Картофельное пюре с морковью	130	2,40	3,60	16,70	102,00	4/3
	Компот из вишни	180	0,20	0,10	13,5	56,00	489
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	670	17,29	19,26	64,18	499,54	
Полдник							
	Капуста в омлете	150	6,16	8,61	8,18	146,14	277
	Пряник	20	1,18	0,94	15,00	73,20	581
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	370	9,13	9,96	41,57	302,14	
	Итого за день :		52,08	47,26	177,80	1373,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с м/с	180	4,60	5,30	23,60	155,00	18/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	466
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	12,29	12,32	63,16	406,62	
Второй завтрак							
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,05	
Обед							
	Салат из морской капусты с раст.маслом	60	0,70	10,20	7,01	122,19	
	Суп картоф. с макар. изделиями с курой	180	5,33	5,39	8,84	105,18	129
	Котлета из мяса куры	80	13,30	11,70	12,10	211,00	5/9
	Рагу из овощей	130	2,00	3,20	13,90	84,00	18/3
	Компот из кураги	180	0,52	0,00	18,39	75,36	1/10
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	670	25,05	31,09	76,28	680,13	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	90	5,25	2,10	52,20	249,00	530
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	507
	Итого за полдник:	290	5,25	2,10	71,20	329,00	
	Итого за день :		43,19	46,11	225,34	1479,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с м/с	180	3,10	3,30	11,10	85,00	21/2
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	7,54	9,49	42,93	283,45	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с яблоками и м/р	60	0,60	3,72	3,60	50,40	10
	Суп крестьянский со сметаной	180	1,60	3,90	10,60	79,00	31/2
	Суфле из печени	80	13,10	5,50	2,30	123,00	35/8
	Картофельное пюре	120	2,52	3,36	17,88	108,00	3/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	660	21,32	17,08	67,72	506,80	
Полдник							
	Омлет запеченный	100	7,60	13,08	2,15	160,00	2/6
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	330	10,47	22,67	39,11	403,30	
	Итого за день :		40,08	49,39	164,91	1262,55	