

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад «Изи мукш»
/ О.А. Зиновьева /



**Меню приготовляемых блюд
для МБДОУ детский сад «Изи мукш»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
1 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	180	6,3	7,3	25,4	191,7	1,2	302
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	0	685
	Бутерброд маслом	35	2,14	13,7	11,9	119	0	1
		415	8,44	21	43,6	336,8	0	
2 завтрак	Сок абрикосовый	150	0,7	0	22	93,6	0	389
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/170	6,1	7,2	18	128	21,52	44
	Гуляш из курицы с соусом	30/40	10	4,4	2,5	93	5	260
	Рис отварной	150	3,73	5,44	38,5	232,8	0	511
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	0	631
	Хлеб ржано- пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
		600	24,31	17,42	101,9	600		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	0,7	0	22	93,6	0	389
	Фрукты (яблоки)	50	0,5	0,1	11	46	0	ТН
			8,7	5	45,9	265,6		
2 день								
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	180	4,8	6	21,6	162	0	302
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,8	98,6	0	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,27	14,7	77,5	0	
		410						
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5	5,7	6,8	99	4	386
обед	Суп картофельный с мясными фрикадель- ками	25/170	8,8	8,6	32,24	147	24,3	137
	Птица отварная	70	6	6	7	119	0	487
	Картофель отварной с маслом	145\5	1,9	2,34	19	108	18,7	518
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	0	639
	Хлеб ржано- пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
		630	23,72	17,44	126,24	611		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120\12	15,18	21,27	29,97	174,56	0	222
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	0	692
			16,88	22,49	48,97	269,56		
итого								
3 день								
завтрак	Суп молочный	200	5,6	4,6	22,4	180	6,5	130
	Какао на молоке	200	4	3,5	18,3	118,8	0	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,27	14,7	77,5	0	
			12	35,1	55,4	376,3		
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0	21,9	91	0	389

обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/170	6,6	12,8	6,9	189	32	123
	Макароны отварные	150	4,2	4,96	27	177	0	202
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	9,3	16,1	1,4	60	2,91	227
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
		630	27,7	34,36	396,3	657		
полдник	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	0	692
	Ватрушка с творогом	75	8,8	2,6	30,5	180	0	410
			10,5	3,82	49,5	275		

4 день

завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	5,8	6,6	21,8	134,8	0	302
	Какао на молоке	200	4	3,5	18,3	118,8	0	685
	Бутерброд с сыром	35	4,55	6,5	4,4	134,9	0	3
			14,35	16,6	44,5	388,5		
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5	5,7	6,8	99	4	386
обед	Борщ с мясом	25/170	2,7	8	23	153		110
	Плов из птицы	200	15	12,3	36	329	0	291
	Кофейный напиток	200	1,7	1,22	19	99,0	692	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
		600	23,7	21,72	98,4	639		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	0,7	0	22	93,6	0	389
	Фрукты (яблоки)	50	0,5	0,1	11	46	0	ТН
			8,7	5	45,9	265,6		

5 день

завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	180	5,1	7,6	19,7	168		302
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,8	98,6		378
	Бутерброд маслом	35	2,14	13,7	11,90	119	0	1
			10,04	23,8	47,4	385,6		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	89	0,9	139
обед	Суп картофельный с бобовыми	25/170	11,7	13,5	22	158	0	139
	Рагу овощное	150	4,9	7,1	23	172	43	541
	Тефтели с рисом	70	6	7	4,2	138	15	463
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
		600	27,08	27,98	92,1	614,2		
полдник	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	0	692
	Яйцо вареное	1 шт (40 gr)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
			13,1	13,7	42,6	274,5		

6 день

завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	5,58	6,6	22,56	134,4		302
	Бутерброд джемом	35	2,1	1,65	23,5	131,2		2
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,3	41,4		685
			7,8	8,26	56,36	307		
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,4	9	8,2	109	0	385
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170\25	11	10,8	40	186	26,75	137
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	9,3	16,1	1,4	60	2,91	227
	Картофель тушеный	150	2,9	10,2	22,5	155	0	216
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			32,66	45,64	122,4	640,5		
полдник	Запеканка из творога со сметаной	150\15	25	25	20	204	0,7	366
	Напиток сокосодержащий яблочный)	180	1	0	18,2	76	4	ТН
			26	25	38,2	280		
7 день								
завтрак	Суп молочный	200	5,6	4,6	22,4	180	6,5	130
	Какао на молоке	180	3,3	2,8	23	132	0	382
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,5	53	0	ТН
		405	10,9	7,7	55,9	365	0	
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0	21,9	91	0	389
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/170	6,1	7	18	129	21,52	44
	Котлета паровая с соусом	50/20	12,5	11,19	10,1	189,2	2,5	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,7	4,5	19,35	130,5	0,4	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	0	639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	25	20	0,16	0,24	8,4	42	0
			45,92	23,05	103,09	631,1		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Печенье	20	3,7	6	15	56	0	ТН
	Напиток сокосодержащий (виноградный)	180	1	0	26	89	0	ТН
			12,8	11,6	53,9	280		
8 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	6,3	7,3	25,4	191,7	0	302
	Какао на молоке	200	4	3,5	18,3	118,8		378
	Бутерброд с сыром	35	4,55	6,5	4,4	134,9	0	3
			14,85	17,3	48,1	445,4	0	
2 завтрак	Сок абрикосовый	180	0,9	0	21,9	91	0	389
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170\25	11	10,8	40	186	26,75	137
	Жаркое по-домашнему	200	16	9	20,8	264	0	436

	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	0	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			32,36	20,24	417,6	660		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120\12	15,18	21,27	29,97	174,56	0	222
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	0	692
			16,88	22,49	48,97	269,56		
9 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	180	6,3	7,3	25,4	191,7	1,2	302
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	0	685
	Бутерброд маслом	35	2,14	13,7	11,90	119	0	1
			8,44	21	43,6	336,8		
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,4	9	8,2	109	0	385
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/170	6,1	7,2	18	128	21,52	44
	Картофель отварной	150	1,6	3,4	19	120	0	437
	Печень, тушенная в соусе	30/40	18	9,6	2,0	184	0	439
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	0	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			31,06	20,64	395,8	642		
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	0	ТН
	Пряники	50	1,6	0,9	25	145	0	ТН
			7,4	12,1	43	273		
10 день								
завтрак	Каша ячневая на молоке	180	5,8	6,6	21,88	183,6	0	302
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	0	685
	Бутерброд джемом	35	2,1	1,65	23,5	131,2		2
			7,9	8,25	51,68	340,9		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	89	0,9	139
обед	Борщ с мясом курицы	170/25	9,25	11,46	12,79	177	37,8	110
	Рагу овощное	150	4,9	7,1	23	172	43	541
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	9,3	16,1	1,4	60	2,91	227
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			32,91	43,2	95,69	648,5		
полдник	Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00	0	965
	Кондитерские изделия (вафли)	50	3,7	6	15	100	0	ТН
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	20	ТН

			10,3	11,3	32,7	248		

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной
2. Компьютерная программа «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.