

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Арборский детский сад»
_____ Михайлова Т. Р.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ
«АРБОРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 1. День 1 | 20.05.2024г. | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная жидкая манная | 200 | 4,54 | 11,62 | 0,14 | 180 | 151 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 101 | 395 |
| | Сыр порциями | 5 | 4,64 | 5,9 | - | 24 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,37 | 1,17 | 23,02 | 68,7 | ТТН |
| | Итого за завтрак: | 425 | 15,40 | 9,48 | 37,52 | 373,7 | |
| II завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,82 | 67 | ТТН |
| | | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,82 | 67 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,7 | 4,82 | 6,69 | 77,0 | 67 |
| | Рис отварной | 130 | 3,88 | 6,21 | 38,29 | 188,9 | 277 |
| | Шницель рубленный | 70 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 282 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 100,14 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,6 | 0,6 | 26,59 | 85,3 | ТТН |
| | Итого за обед: | 600 | 22,02 | 20,89 | 109,12 | 633,44 | |
| Полдник | Суп молочный с мак. издел. | 180 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 215,8 | 93 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 47,7 | 392 |
| | Итого за полдник: | 360 | 7,24 | 6,53 | 33,53 | 263,5 | |
| | Итого за день: | 1485 | 45,06 | 37,3 | 208,99 | 1337,4 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | ЭЦ | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Неделя 1. День 2 | 21.05.2024г. | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная жидкая пшенная | 180 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168,0 | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,37 | 1,17 | 14,62 | 117,94 | ТТН |
| | Итого за завтрак: | 400 | 10,63 | 8,41 | 55,25 | 374,94 | |
| II завтрак | Сок фруктовый | 180 | 3,80 | 5,0 | 43,2 | 185 | ТТН |
| | | 180 | 3,80 | 5,0 | 43,2 | 185 | |
| Обед | Суп геркулесовый на мясном бульоне | 180 | 2,49 | 2,36 | 10,83 | 87,60 | 80 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 11,5 | 10,4 | 51,52 | 145,7 | 277 |
| | Гуляш из куриного филе | 70 | 13,9 | 10,99 | 4 | 182,0 | 277 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,6 | 0,6 | 26,59 | 106,6 | ТТН |
| | Итого за обед: | 600 | 31,93 | 24,37 | 120,7 | 634,9 | |
| Полдник | Вареники с картофелем | 150 | 5,90 | 1,47 | 48,53 | 218,79 | 112 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 377 |
| | Итого за полдник: | 330 | 6,2 | 1,47 | 63,73 | 278,79 | |
| | Итого за день: | 1510 | 52,56 | 39,25 | 282,88 | 1473,6 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | ЭЦ | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Неделя 1. День 3 | 22.05.2024г. | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная жидкая рисовая | 180 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134 | 185 |
| | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 1 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 8,65 | 11,05 | 55,29 | 355,66 | |
| II завтрак | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,30 | 76 | ТТН |
| | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,30 | 76 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134 | 81 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,48 | 3,74 | 19,94 | 123,37 | 322 |
| | Рыба отварная | 70 | 13,9 | 10,99 | 4,0 | 182,2 | 242 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,6 | 0,6 | 26,59 | 106,6 | ТТН |
| | Итого за обед: | 600 | 26,17 | 19,02 | 84,21 | 634,01 | |
| Полдник | Оладьи | 150 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 184 | 449 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| | Итого за полдник: | 330 | 13,24 | 11,24 | 75,51 | 273 | |
| | Итого за день: | 1430 | 48,46 | 41,61 | 225,31 | 1338,6 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | ЭЦ | № рец. |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Неделя 1. День 4 | 23.05.2024г. | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая | 180 | 5,70 | 9,06 | 28,9 | 179,8 | 172 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,37 | 1,17 | 23,02 | 91,5 | ТТН |
| | Итого за завтрак: | 400 | 11,92 | 12,64 | 66,28 | 362,30 | |
| II завтрак | Йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | ТТН |
| | | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | |
| Обед: | Борщ с мясом | 180 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 98,6 | 62 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,98 | 0,71 | 29,94 | 145,60 | 205 |
| | Котлеты рубленые | 70 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 282 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,6 | 0,6 | 26,59 | 106,6 | ТТН |
| | Итого за обед: | 620 | 31,31 | 17,84 | 107,81 | 635,5 | |
| Полдник | Сырники из творога | 150 | 10,49 | 9,26 | 21,4 | 210,6 | 231 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 377 |
| | Итого за полдник: | 330 | 10,79 | 9,26 | 36,6 | 270,6 | |
| | Итого за день: | 1450 | 56,82 | 42,24 | 215,19 | 1324,90 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | ЭЦ | № рец. |
|-----------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Неделя 1. День 5 | 24.05.2024г. | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная жидкая из смеси круп (Дружба) | 200 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 188,00 | 46 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,37 | 1,17 | 23,02 | 91,5 | ТТН |
| | Итого за завтрак: | 420 | 11,63 | 9,26 | 65,16 | 386,5 | |
| II завтрак | Сок фруктовый | 180 | 3,80 | 5,0 | 43,2 | 185 | ТТН |
| | | 180 | 3,80 | 5,0 | 43,2 | 185 | |
| Обед: | Суп картофельный рыбный с крупой | 200 | 6,05 | 3,55 | 12,19 | 129,0 | 84 |
| | Плов из птицы | 200 | 17,01 | 14,35 | 30,1 | 267,25 | 304 |
| | Компот из апельсина | 180 | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 138,6 | 374 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,6 | 0,6 | 26,59 | 106,6 | ТТН |
| | Итого за обед: | 620 | 27,11 | 18,51 | 102,37 | 641,45 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 150 | 18,1 | 30,8 | 2,4 | 228 | 216 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 392 |
| | Итого за полдник: | 330 | 18,16 | 30,82 | 12,39 | 268 | |
| | Итого за день: | 1550 | 60,14 | 65,31 | 227,25 | 1480,95 | |