

Утверждаю  
Заведующий МДОУ "Детский сад "Радуга"  
Г.А.Сафаргалеева



### Меню приготовляемых блюд

**Возрастная категория:** от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,20	28,20	185,00	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>10,62</b>	<b>15,02</b>	<b>58,38</b>	<b>427,8</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>обед</b>	Суп картофельный с гренками из пшеничного хлеба	180	3,04	2,80	32,40	159,00	83/123
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	12,13	11,13	7,42	177,80	323
	Рис отварной	130	3,17	4,66	31,79	175,9	332
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТН
Итого за обед		<b>600</b>	<b>21,26</b>	<b>19,05</b>	<b>96,32</b>	<b>630,9</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>полдник</b>	Вареники ленивые (отварные) с маслом	100	14,83	10,86	15,31	218,00	244
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итого за полдник		<b>280</b>	<b>15,44</b>	<b>11,11</b>	<b>33,98</b>	<b>297,00</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		

		<b>1300</b>	<b>47,32</b>	<b>45,18</b>	<b>188,68</b>	<b>1355,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная жидкая с маслом	200	3,18	3,89	21,44	170,7	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	64,0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>14,57</b>	<b>11,17</b>	<b>59,32</b>	<b>430,60</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>обед</b>	Рассольник домашний	180	3,11	4,54	10,70	135,4	81
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,51	4,32	6,21	102,0	285
	Картофель отварной/икра морковная	130	3,21	6,67	22,91	172,7	136/55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>19,06</b>	<b>16,14</b>	<b>83,53</b>	<b>607,40</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	100	14,73	9,94	38,93	209,0	250
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	75,0	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>19,08</b>	<b>13,69</b>	<b>45,23</b>	<b>284,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>52,71</b>	<b>41,00</b>	<b>188,08</b>	<b>1322,00</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая рисовая с маслом	165	3,09	4,07	27,28	187,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413

	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		<b>405</b>	<b>12,44</b>	<b>14,86</b>	<b>60,98</b>	<b>456,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Щи по -уральский (с крупой)	180	1,44	3,60	5,40	95,4	78
	Макаронник с мясом	200	22,42	14,67	41,68	368,8	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТН
Итого за обед		<b>600</b>	<b>27,09</b>	<b>18,88</b>	<b>90,79</b>	<b>661,5</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>полдник</b>	Биточки манные с джемом	150	4,26	3,13	16,21	148,0	213
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	108,0	418
Итого за полдник		<b>330</b>	<b>5,16</b>	<b>3,13</b>	<b>34,39</b>	<b>256,00</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
<b>Итого за день</b>		1335	<b>44,69</b>	<b>36,87</b>	<b>186,16</b>	<b>1373,50</b>	
<b>Неделя 2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшенная жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТН
Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>12,34</b>	<b>8,99</b>	<b>60,05</b>	<b>435,70</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	3,94	3,78	11,74	137,1	87
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,33	2,45	5,10	118,7	279
	Пюре картофельное/ капуста тушеная	130	3,38	5,31	18,70	145,6	399/354
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТН
Итого за обед		<b>600</b>	<b>19,88</b>	<b>12,15</b>	<b>79,25</b>	<b>598,70</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,60	4,17	7,61	116,2	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за полдник		<b>380</b>	<b>8,12</b>	<b>4,46</b>	<b>40,84</b>	<b>261,1</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>40,34</b>	<b>25,60</b>	<b>180,14</b>	<b>1295,5</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,90	184,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,00	66,0	6
Итого за завтрак		<b>430</b>	<b>12,60</b>	<b>15,21</b>	<b>65,50</b>	<b>445,9</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
обед	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3,69	3,09	12,18	158,2	88
	Жаркое по-домашнему	220	21,53	7,47	21,05	285,0	292
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,15	0,15	21,42	87,8	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		<b>620</b>	<b>28,17</b>	<b>11,15</b>	<b>69,16</b>	<b>608,2</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,23	1,49	18,06	144,3	441
	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	82,5	419
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>7,22</b>	<b>5,97</b>	<b>35,45</b>	<b>270,8</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>47,99</b>	<b>32,33</b>	<b>170,11</b>	<b>1324,90</b>	

		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1337,00</b>	<b>48,82</b>	<b>46,56</b>	<b>188,12</b>	<b>1328,31</b>	
		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		