

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



### Меню приготавливаемых 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 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	165	4,36	4,36	26,72	163,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,0	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>15,02</b>	<b>11,54</b>	<b>70,13</b>	<b>439,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>обед</b>	Суп картофельный с овсяной крупой	180	3,62	3,22	11,87	90,8	86
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком	70	11,41	11,49	10,45	184,3	305/374
	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	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>600</b>	<b>23,02</b>	<b>18,97</b>	<b>88,89</b>	<b>620,6</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>полдник</b>	Сырники из творога вареньем	80	14,88	10,13	24,60	186,0	245
	Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	21,50	87,8	924
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,03</b>	<b>10,28</b>	<b>46,10</b>	<b>273,8</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		

<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>53,07</b>	<b>40,79</b>	<b>205,12</b>	<b>1333,44</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая из смеси круп с изюмом(вариант б)	155	7,86	8,52	30,13	179,00	191
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	227
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,94</b>	<b>15,80</b>	<b>73,77</b>	<b>462,00</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>обед</b>	Икра свекольная	50	1,17	5,67	10,52	50,10	55
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	2,20	4,85	10,28	118,5	64
	Суфле из рыбы	70	11,32	5,30	2,79	102,9	284
	Пюре картофельное	130	2,90	4,54	19,33	130,0	339
	Компот из сушеных фруктов (курага)	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>650</b>	<b>20,82</b>	<b>20,97</b>	<b>86,63</b>	<b>598,8</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>полдник</b>	Пудинг из творога ( запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	205,0	249
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,75</b>	<b>11,01</b>	<b>43,00</b>	<b>284,00</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1355,00</b>	<b>56,51</b>	<b>47,78</b>	<b>203,40</b>	<b>1344,80</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>День 3</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	136,00	1

Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>10,62</b>	<b>15,02</b>	<b>58,38</b>	<b>427,80</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,66	3,29	12,35	179,9	88
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	11,63	10,88	7,23	173,0	323
	Рис отварной / капуста тушеная	130	3,17	4,66	25,77	127,9	332/354
	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	77,20	ТТН
Итого за обед		<b>600</b>	<b>21,16</b>	<b>19,27</b>	<b>72,04</b>	<b>634,80</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>полдник</b>	Рагу из овощей с маслом	105	3,26	7,26	6,49	85,0	148
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0,90	0,00	12,18	76,8	418
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за полдник		<b>325</b>	<b>7,80</b>	<b>7,59</b>	<b>43,68</b>	<b>257,5</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>39,58</b>	<b>41,88</b>	<b>174,10</b>	<b>1320,1</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</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
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		<b>440</b>	<b>12,71</b>	<b>14,75</b>	<b>55,19</b>	<b>441,70</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,24	5,2	6,23	59,0	73
	Гуляш из отварного мяса	70	9,00	7,30	2,31	111,7	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,13	5,76	36,53	230,5	330

	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
Итого за обед		<b>600</b>	<b>24,60</b>	<b>18,87</b>	<b>88,78</b>	<b>598,5</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
полдник	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,63	91,3	101
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	86,1	420
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТТН
Итого за полдник		<b>330</b>	<b>10,56</b>	<b>7,76</b>	<b>36,36</b>	<b>256,1</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>47,87</b>	<b>41,38</b>	<b>180,33</b>	<b>1296,3</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
Итого за завтрак		<b>430</b>	<b>12,10</b>	<b>8,13</b>	<b>61,61</b>	<b>432,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	3,04	3,44	14,68	138,7	86
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,33	2,45	7,11	116,7	279
	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	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	ТТН
Итого за обед		<b>600</b>	<b>20,36</b>	<b>10,15</b>	<b>88,36</b>	<b>600,9</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	101,0	449
	Йогурт	150	11,25	3,38	19,13	139,0	420
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386

Итого за полдник		<b>300</b>	<b>15,53</b>	<b>6,14</b>	<b>55,08</b>	<b>284,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>58,14</b>	<b>112,78</b>	<b>205,05</b>	<b>1316,9</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		<b>1334</b>	<b>51,03</b>	<b>56,92</b>	<b>193,60</b>	<b>1322,3</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</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 7</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 8</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
<b>Итого за завтрак</b>		<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	ТТН
<b>Итого за обед</b>		<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
<b>Итого за полдник</b>		<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 9</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная 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	ТТН
<b>Итого за завтрак</b>		<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	ТТН
<b>Итого за обед</b>		<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>		
<b>полдник</b>	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 10</b>							
<b>завтрак</b>	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>		
<b>обед</b>	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>		
<b>полдник</b>	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>		

