

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		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	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
Итого за завтрак		410	15,02	11,54	70,13	439,0	
			1	1	5		
обед	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
Итого за обед		600	23,02	18,97	88,89	620,6	
			1	1	4		
полдник	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
Итого за полдник		260	15,03	10,28	46,10	273,8	
			1	1	3		

Итого за день		1270	53,07	40,79	205,12	1333,44	
			1	1	4		
День 2							
завтрак	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
Итого за завтрак		425	19,94	15,80	73,77	462,00	
			1	1	4		
обед	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
Итого за обед		650	20,82	20,97	86,63	598,8	
			1	1	4		
полдник	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
Итого за полдник		280	15,75	11,01	43,00	284,00	
			1	1	3		
Итого за день		1355,00	56,51	47,78	203,40	1344,80	
			1	1	4		
День 3							
завтрак	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		420	10,62	15,02	58,38	427,80	
			1	1	5		
обед	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	ТНН
Итого за обед		600	21,16	19,27	72,04	634,80	
			1	1	3		
полдник	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	ТНН
Итого за полдник		325	7,80	7,59	43,68	257,5	
			1	1	6		
Итого за день		1345	39,58	41,88	174,10	1320,1	
			1	1	4		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	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		440	12,71	14,75	55,19	441,70	
			1	1	4		
обед	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		600	24,60	18,87	88,78	598,5	
			1	1	4		
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		330	10,56	7,76	36,36	256,1	
			1	1	3		
Итого за день		1370	47,87	41,38	180,33	1296,3	
			1	1	4		
Неделя 1							
День 5							
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		430	12,10	8,13	61,61	432,0	
			1	1	5		
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		600	20,36	10,15	88,36	600,9	
			1	1	4		
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		300	15,53	6,14	55,08	284,0	
			1	1	4		
Итого за день		1330	58,14	112,78	205,05	1316,9	
			1	1	4		
Среднее значение за 10 дней		1334	51,03	56,92	193,60	1322,3	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	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		420	10,62	15,02	58,38	427,8	
			1	1	5		
обед	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		600	21,26	19,05	96,32	630,9	
			1	1	5		
полдник	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		280	15,44	11,11	33,98	297,00	
			1	1	2		
		1300	47,32	45,18	188,68	1355,70	
Итого за день			1	1	4		
Неделя 2							

День 7							
завтрак	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
Итог за завтрак		460	14,57	11,17	59,32	430,60	
			1	1	4		
обед	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
Итог за обед		605	19,06	16,14	83,53	607,40	
			1	1	4		
полдник	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
Итог за полдник		250	19,08	13,69	45,23	284,0	
			1	1	2		
Итого за день		1315	52,71	41,00	188,08	1322,00	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	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
Итог за завтрак		405	12,44	14,86	60,98	456,0	
			1	1	5		

обед	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		600	27,09	18,88	90,79	661,5	
			1	1	3		
полдник	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		330	5,16	3,13	34,39	256,00	
			1	1	7		
Итого за день		1335	44,69	36,87	186,16	1373,50	
Неделя 2			1	1	4		
День 9							
завтрак	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		420	12,34	8,99	60,05	435,70	
			1	1	5		
обед	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		600	19,88	12,15	79,25	598,70	
			1	1	4		
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		380	8,12	4,46	40,84	261,1	
			1	1	5		
Итого за день		1400	40,34	25,60	180,14	1295,5	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 10							
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		430	12,60	15,21	65,50	445,9	
			1	1	5		
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		620	28,17	11,15	69,16	608,2	
			1	1	2		
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		300	7,22	5,97	35,45	270,8	
			1	1	5		
Итого за день		1350	47,99	32,33	170,11	1324,90	
			1	1	4		
Среднее значение за 10 дней		1337,00	48,82	46,56	188,12	1328,31	
			1	1	4		

