

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад «Радуга»
Сафар Г.А.Сафаргалеева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Пюре из гороха с маслом	200	38.98	6.29	79.24	529.43	427
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	415
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
Итого за завтрак		420	44.67	8.4	117.51	726.63	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2.24	13.6	82.6	86,60
	Макаронные изделия отварные	150	5.8	0.83	31.14	155.1	218 219
	Фрикадельки в соусе	50	9.45	9.56	18.43	158	46
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		640	20.4	13.13	107.93	594.3	
полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14.36	91	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итого за полдник		440	12.09	14.95	61.12	373.6	
Итого за день			77.16	36.48	286.56	1694.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша«дружба»	150	4.95	6.3	27	180.9	190
	Чай с молоком или сливками	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		400	11.0	13.33	70.98	444.6	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.2	82	63,59
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	339
	Рыба отварная	80	13.98	1.89	0.62	76	256
	Икра свекольная или морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		730	23.41	13.53	86.44	562.3	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	22.71	16.14	36.5	382.5	249
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.7	417
Итого за полдник		350	23.32	16.41	57.2	470.2	
Итого за день			57.73	43.27	214.62	1477.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412, 410
	Бутерброд с маслом	50	3.12	7.57	19.81	132.4	1
Итого за завтрак		400	6.56	17.34	53.35	369.96	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88,60
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.7	210	332
	Капуста тушеная	50	1.035	1.62	4.72	37.6	354
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	70	10.37	10.8	6.9	166.8	323
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		710	20.40	20.56	106.79	696.8	
полдник	Рагу из овощей (2-ой способ)	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
Итого за полдник		390	7.96	13.35	44.32	331.44	
Итого за день			34.92	51.25	204.46	1398.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром вареньем, джемом, медом. повидлом	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Бутерброд с сыром	50	5.36	3.27	19.68	130.4	3
		400	7.82	9.59	44.75	299.74	
Итог за завтрак							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	85.8	73,59
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.22	34.74	223.2	179
	Гуляш из отварного мяса	70	9.02	7.13	2.3	109.38	293
	Икра свекольная или морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итог за обед		710	23.19	19.05	101.57	667.03	
полдник	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	Печенье	10	0,75	1,18	7,4	43,6	
Итог за полдник		430	11.46	8.99	58.04	362.2	
Итого за день			42.47	37.63	204.36	1328.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3.45	6.9	30	178.05	189
	Чай с молоком или сливками	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	119	
Итог за завтрак		400	10.79	10.4	69.4	399.75	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2	2.24	13.6	82.6	86,59
	Жаркое по -домашнему	150	24.5	6.3	21.8	241.18	292
	Компот из сушеных фруктов(курага)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итог за обед		600	30.24	9.16	84.4	543.78	
полдник	Сдоба обыкновенная	100	7.8	7.72	52.3	282	449
	Йогурт	200	10.0	3.0	17.0	140	420
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
Итог за полдник		400	18.7	10.92	77.4	458	
Итого за день			30.48	40.28	231.2	1401.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412, 410
	Бутерброд с маслом	50	3.12	7.57	19.81	132.4	1
Итог за полдник		400	6.56	17.31	53.35	369.96	
обед	Суп картофельный	200	0.18	2.26	13.2	81	83,60
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.4	0.3	15.2	73.6	123
	Рагу из овощей (2-ой способ)	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	227
Итог за полдник		650	12.66	18.03	84.14	559.1	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.04	5.6	18.24	147.6	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итог за полдник		450	12.89	12.15	57.1	391.14	
Итого за день			32.11	47.49	194.59	1320.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		

Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша манная	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом. повидлом	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		400	4.97	10.25	53.95	330.34	
обед	Борщ с картофелем	200	1.6	4.0	12.0	87.8	64,59
	Пудинг рыбный запеченный	110	14.08	7	9.63	158	285
	Икра свекольная или морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.45	0.6	21.2	107	
Итого за обед		610	20.74	13.92	76.8	515.85	
полдник	Ватрушка с повидлом	100 20	13.17 0.08	7.83	41.69 13.0	288.6 50	441
	Ряженка	200	6.0	12.0	8.2	168	420
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник		400	19.65	20.23	72.69	553.6	
Итого за день			45.36	44.4	203.44	1399.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	5.82	7.5	32.64	222	173
	Чай с молоком или сливками	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Бутерброд с сыром	50	5.36	3.27	19.68	130.4	3
Итог за завтрак		400	14.72	13.87	67.42	455.1	
обед	Щи по -уральски с крупой	200	1.6	4.0	6	86	78,59
	Макаронник с мясом или печенью	160	18.2	11.66	33.68	312	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итог за обед		600	23.0	16.16	84.44	596.6	
полдник	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итог за полдник		430	11.4	11.38	55.88	283.11	
Итого за день			49.12	41.41	207.74	1334.81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3.45	0.9	30	178.05	189
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412,410
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за завтрак		400	7.54	1.42	65.49	340.61	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.38	4.2	13.04	107.8	87,59
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	339
	Сарделька паровая	70	9.32	17.07	11.48	149	298
	Капуста тушеная	50	1.035	1.62	4.72	37.6	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		710	30	28.19	94.45	630.25	
полдник	Запеканка рисовая манная пшенная пшеничная	200	3.68	6.3	55.2	313	202
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.3	118.7	416
Итого за полдник		420	9.33	11.62	83.7	495.7	
полдник	Итого за день		46.87	41.23	243.64	1466.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.23	7.81	18.75	166.78	66
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом повидлом	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Итого за завтрак		410	9.17	15.48	52.5	388.12	
обед	Суп картофельный	200	0.18	2.26	13.2	81	83,59
	лапша домашняя	16	2.07	0.63	9.76	52.98	126
	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14.29	11.71	9.73	201.0	336
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		616	20.15	15.36	77.77	539.58	
полдник	Пудинг рисовый с творогом	150	21.9	24.1	26.81	317	40
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.7	417
Итого за ужин		350	22.57	24.37	47.51	404.7	
Итого за день			51.89	55.21	177.78	1332.4	
Итого за 10 дней			46.81	43.86	216.8	1415.4	