

**МДОУ «Детский сад «Солнышко»**



Утверждено  
Заведующим МДОУ  
«Детский сад «Солнышко»  
Щеголева И.И.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>44.67</b>	<b>8.4</b>	<b>117.51</b>	<b>726.63</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>20.4</b>	<b>13.13</b>	<b>107.93</b>	<b>594.3</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>12.09</b>	<b>14.95</b>	<b>61.12</b>	<b>373.6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>77.16</b>	<b>36.48</b>	<b>286.56</b>	<b>1694.53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
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		<b>400</b>	<b>11.0</b>	<b>13.33</b>	<b>70.98</b>	<b>444.6</b>	
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		<b>730</b>	<b>23.41</b>	<b>13.53</b>	<b>86.44</b>	<b>562.3</b>	
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		<b>350</b>	<b>23.32</b>	<b>16.41</b>	<b>57.2</b>	<b>470.2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57.73</b>	<b>43.27</b>	<b>214.62</b>	<b>1477.1</b>	

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		<b>400</b>	<b>6.56</b>	<b>17.34</b>	<b>53.35</b>	<b>369.96</b>	
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		<b>710</b>	<b>20.40</b>	<b>20.56</b>	<b>106.79</b>	<b>696.8</b>	
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		<b>390</b>	<b>7.96</b>	<b>13.35</b>	<b>44.32</b>	<b>331.44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34.92</b>	<b>51.25</b>	<b>204.46</b>	<b>1398.2</b>	

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
		<b>400</b>	<b>7.82</b>	<b>9.59</b>	<b>44.75</b>	<b>299.74</b>	
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		<b>710</b>	<b>23.19</b>	<b>19.05</b>	<b>101.57</b>	<b>667.03</b>	
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		<b>430</b>	<b>11.46</b>	<b>8.99</b>	<b>58.04</b>	<b>362.2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42.47</b>	<b>37.63</b>	<b>204.36</b>	<b>1328.97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>завтрак</b>	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	
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>10.79</b>	<b>10.4</b>	<b>69.4</b>	<b>399.75</b>	
<b>обед</b>	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	
Итого за обед		<b>600</b>	<b>30.24</b>	<b>9.16</b>	<b>84.4</b>	<b>543.78</b>	
<b>полдник</b>	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	
Итого за полдник		<b>400</b>	<b>18.7</b>	<b>10.92</b>	<b>77.4</b>	<b>458</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30.48</b>	<b>40.28</b>	<b>231.2</b>	<b>1401.53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>завтрак</b>	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		<b>400</b>	<b>6.56</b>	<b>17.31</b>	<b>53.35</b>	<b>369.96</b>	
<b>обед</b>	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		<b>650</b>	<b>12.66</b>	<b>18.03</b>	<b>84.14</b>	<b>559.1</b>	
<b>полдник</b>	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		<b>450</b>	<b>12.89</b>	<b>12.15</b>	<b>57.1</b>	<b>391.14</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32.11</b>	<b>47.49</b>	<b>194.59</b>	<b>1320.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	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
Итог за завтрак		<b>400</b>	<b>4.97</b>	<b>10.25</b>	<b>53.95</b>	<b>330.34</b>	
<b>обед</b>	Рассольник по-домашнему	200	1.6	4.0	12.0	87.8	81,59
	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	
Итог за обед		<b>610</b>	<b>20.74</b>	<b>13.92</b>	<b>76.8</b>	<b>515.85</b>	
<b>полдник</b>	Ватрушка	100	13.17	7.83	41.69	288.6	441
	с повидлом	20	0.08		13.0	50	
	ряженка	200	6.0	12.0	8.2	168	420
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итог за полдник		<b>400</b>	<b>19.65</b>	<b>20.23</b>	<b>72.69</b>	<b>553.6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45.36</b>	<b>44.4</b>	<b>203.44</b>	<b>1399.79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>	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
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>14.72</b>	<b>13.87</b>	<b>67.42</b>	<b>455.1</b>	
<b>обед</b>	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	
Итого за обед		<b>600</b>	<b>23.0</b>	<b>16.16</b>	<b>84.44</b>	<b>596.6</b>	
<b>полдник</b>	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	
Итого за полдник		<b>430</b>	<b>11.4</b>	<b>11.38</b>	<b>55.88</b>	<b>283.11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49.12</b>	<b>41.41</b>	<b>207.74</b>	<b>1334.81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	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		<b>400</b>	<b>7.54</b>	<b>1.42</b>	<b>65.49</b>	<b>340.61</b>	
<b>обед</b>	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		<b>710</b>	<b>30</b>	<b>28.19</b>	<b>94.45</b>	<b>630.25</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка рисовая манная пшенная пшеничная	200	3.68	6.3	55.2	313	202
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.7	417
Итого за полдник		<b>420</b>	<b>5.38</b>	<b>8.27</b>	<b>87.1</b>	<b>464.7</b>	
<b>полдник</b>	<b>Итого за день</b>		<b>43.34</b>	<b>32.96</b>	<b>247.04</b>	<b>1435.56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	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		<b>410</b>	<b>9.17</b>	<b>15.48</b>	<b>52.5</b>	<b>388.12</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный лапша домашняя	200	0.18	2.26	13.2	81	83,59
		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		<b>616</b>	<b>20.15</b>	<b>15.36</b>	<b>77.77</b>	<b>539.58</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг рисовый с творогом	150	21.9	24.1	26.81	317	40
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.3	118.7	416
Итого за ужин		<b>350</b>	<b>26.1</b>	<b>27.72</b>	<b>44.11</b>	<b>435.7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55.42</b>	<b>58.56</b>	<b>174.38</b>	<b>1363.4</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>46.81</b>	<b>43.86</b>	<b>216.8</b>	<b>1415.4</b>	