

Меню приготавливаемых блюд в МДОУ «Детский сад «Ромашка»

Возрастная категория: от 1года до 3лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергиче ская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша гречневая с овощами	130	8,9	10,9	23,83	238	180
Завтрак	Чай с сахаром	150	0,03	0,00 7	5,20	37	411
	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,9	102	1
Итого за завтрак		315	10,7	16,5	40,0	377	
Обед	Салат «Горошек»	40	1,2	0,07	2,14	34	10
	Борщ на м/б со сметаной	150/5	1,95	4,63	11,4	92	63
	Фрикадельки в соусе	40/40	7,56	7,64	13,0	126	305
	Рис отварной	110	3,84	5,7	15,9	224	332
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,6	85	394
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	Привозной продукт- П.п
Итого за обед		565	17,4	18,5	77,86	639	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,2	14,12	142	100
	Сок яблочный	150	0,8	-	15,8	61	418
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за полдник		323	6,91	3,27	38,72	257	
Итого за день		1203	35,0	38,3	156,6	1273	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергиче ская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,7	4,0 5	20,7 1	118	182
	Чай со сгущенным молоком	150	2,0	1,8	10,7	67	413
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	32	227
Итого за завтрак		343	9,0	8,22	40,35	271	
Обед	Салат из кукурузы	40	1,2	0,03	2,6	34	12
	Суп гороховый на м/б с гречками, смет	150/5/4	6,3	5,08	21,42	156	87
	Суфле рыбное	50	7,76	3,75	1,95	80	284
	Овощное пюре	110	7,0	4,64	10,14	145	348
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,6	85	394
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		539	25,5	24,9	70,07	578	
Полдник	Пудинг рисовый творожный со сгущенным молоком	120/20	18,0	19,8 4	19,07	261	251
	Напиток из шиповника	150	0,008	0,19	14	60	
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за полдник		313	19,8	20,0 5	41,87	375	
Итого за день		1195	54,3	53,2	152,3	1224	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Каша пшеничная	150	3,81	4,18	25,68	179	182
	Кофейный напиток	150	2,17	1,8	10,7	68	414
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	3
Итого за завтрак		340	10.1	12.0	49,26	371	
Обед	Икра из свеклы	40	1,7	1,8	4,9	40	55
	Суп с клецками на м/б со сметан	150/4	1,6	3,3	14,8	94	91
	Кнели куриные	50	10,7	9,8	10,5	151	10,7
	Каша гречневая	110	7,08	4,78	13,44	99	179
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,85	185	394
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		534	23,9	20,2	77,85	647	
Полдник	Рагу овощное	150	2,7	8,8	18,6	156	360
	Чай с лимоном	150	0.03	-	8,2	37	411
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
	Печенье	30	3,92	0,9	13,03	112	П.п
Итого за полдник		353	8,45	9,77	48,63	359	
Итого за день		1227	42,5	41,9	175,7	1377	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	3,08	3,08	28,43	165	182
	Какао с молоком	150	2,06	2,66	13,2	89	416
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за завтрак		323	6,94	5,81	50,43	308	
Второй завтрак	Сок персиковый	150	0,8	-	15,8	61	418
Обед	Капуста тушеная	30	0,8	2	11	70	
	Суп с крупой на м/б со сметаной	150.5	3,96	3,08	19,04	138	88
	Котлеты из говядины	50	7,4	4,66	6,33	151	299
	Макароны отварные	110	4,5	3,48	21,8	175	219
	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,6	85	394
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		525	18,8	11,7	92,13	697	
Полдник	Сдоба обыкновенная	40	2,12	5,25	15,68	139	450
	Молоко порционное кипяченое	150	4,11	3,66	7,35	77	419
	Каша ячневая	150	3,23	3,15	9,89	141	182
Итого за полдник		340	9,5	12	32,9	357	
Итого за день		1338	36,0	29,5	175,46	1423	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша пшенная	150	3,81	4,18	25,68	209	182
	Чай со сгущенным молоком	150	2,0	1,8	10,7	67	413
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за завтрак		323	7,61	6,05	45,1	330	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,8	61	418
Обед	Икра из моркови	30	1,7	1,8	4,9	40	55
	Щи на м/б со сметаной	150/4	1,88	10,9	5,5	71	73
	Зраза рыбная	50	5,6	3,88	10,3	119	271
	Картофельное пюре	110	3,24	0,3	21,7	146	339
	Компот из яблок	150	0,18	0,11	20,72	86	391
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		524	17,3	17,8	68,11	540	
Полдник	Суп молочный с клецками	150	5,87	2,25	11,98	182	105
	Кисель из повидла	150	0,66	-	16,7	67	401
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за полдник		323	8,33	2,32	37,48	303	
Итого за день		1320	34,0	26,2	166,4	1234	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	Макароны с сыром	140.10	9,6	8,8	10,3	231	220
	Чай с сахаром	150	0,03	0,007	5,20	37	411
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за завтрак		323	11,4	8,8	24,3	322	
Обед	Икра из свеклы	30	1,7	1,8	4,9	40	55
	Суп гороховый на м/б с гречками, смет	150/5/4	6,3	5,08	21,42	156	87
	Жаркое домашнему	150	11,96	8,67	37,09	220	436
	Напиток из шиповника	150	0,008	0,19	14	60	417
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		519	22,4	16,2	90,7	554	
Полдник :	Каша кукурузная	150	3,29	3,15	9,89	216	182
	Кофейный напиток	150	2,17	1,8	10,7	68	414
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за полдник		323	7,26	5,02	29,4	338	
Итого за день		1165	41,1	30,0	144,4	1214	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	3,08	3,08	28,43	165	182
	Какао с молоком	150	2,06	2,66	13,2	89	416
	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,9	102	1
Итого за завтрак		335	6,94	11,4	52,5	356	
Обед	Салат «Горошек»	30	1,2	0,07	2,14	34	10
	Рассольник подомашнему со сметаной	150/4	1,8	4,8	4,3	100	81
	Котлета рыбная	50	9,12	14,7	3,27	74	271
	Каша гречневая	110	7,08	4,78	13,44	99	179
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,85	185	394
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		524	22,1	24,9	57,36	570	
Полдник	Пудинг манный творожный со сгущенным молоком	120/20	18,0	19,84	19,07	261	250
	Сок яблочный	150	0,8	-	15,8	61	418
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за полдник		313	20,6	19,9	43,67	376	
Итого за день		1172	49,6	56,2	153,5	1302	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,7	4,05	20,71	118	182
	Чай со сгущенным молоком	150	2,0	1,8	10,7	67	413
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за завтрак		323	6,5	5,92	39,67	239	
Второй завтрак	Сок персиковый	150	0,8	-	15,8	61	418
Обед	Винегрет	30	0,48	1,6	3,04	37	46
	Суп с фрикадельками	150/20	9,08	2,9	21,4	143	91
	Суфле куриное	50	7,9	8,32	1,47	112	327
	Рис отварной	110	3,84	5,7	15,9	224	332
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,85	185	394
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		524	16,7	19,4	69,42	679	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	120	3,44	9,9	16,8	168	230
	Кисель из кураги	150	0,6	0,03	21,3	89	402
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
Итого за полдник		293	5,63	3,25	40,0	311	
Итого за день		1290	29,6	28,6	164,9	1290	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Каша пшеничная	150	3,81	4,18	25,68	179	182
	Кофейный напиток	150	2,17	1,8	10,7	68	414
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	32	227
Итого за завтрак		343	10,3	8,35	45,32	333	
Обед	Салат из кукурузы	30	1,2	0,03	2,6	34	12
	Щи по-уральски со сметаной	150/4	3,7	4,16	13,17	158	78
	Сарделька паровая	50	7,5	13,7	9,1	151	298
	Макаронны отварные	110	4,5	3,48	21,8	175	219
	Компот из яблок	150	0,18	0,11	20,72	86	391
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		524	19,6	21,9	80,75	682	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	40	4,14	0,9	24,23	126	441
	Кефир «Снежок»	150	3,9	3,4	5,7	69	420
	Каша пшенная	150	3,81	4,18	25,68	209	182
Итого за полдник		340	11,22	8,48	55,6	404	
Итого за день		1207	41,1	38,7	181,7	1419	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша Дружба	150	2,9	2,3	4,86	137	182
	Какао с молоком	150	2,06	2,66	13,2	89	416
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	3
Итого за завтрак		340	9,16	11,1	30,76	350	
Обед	Капуста тушеная	30	0,8	2	11	70	336
	Суп с клецками на м/б со сметан	150/4	1,6	3,3	14,8	94	91
	Биточек рыбный	50	9,12	14,7	3,27	139	271
	Картофельное пюре	110	3,24	0,3	21,7	146	339
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,6	85	394
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	13,36	78	П.п
Итого за обед		524	21,2	27,2	88,35	612	
Полдник	Суп молочный гречневый	150	4,48	5,9	12,81	182	101
	Чай без сахара	150	0,09	0,02	0,2	1	411
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,07	8,8	54	П.п
	Конфета	20	0,7	1,06	21,9	97	П.п
Итого за полдник		343	7,07	7,05	43,71	334	
Итого за день		1207	37,4	45,4	162,8	1296	
Среднее значение за период		1235	40,1	44,3	163,4	1308	