

Меню приготавливаемых блюд в МДОУ «Детский сад «Ромашка»

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша гречневая с овощами	160	10,9	15,9	29,3	293	180
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	7,36	49	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		400	13,4	23,5	51,28	478	
Обед	Салат «Горошек»	50	1,5	0,01	3,25	42	10
	Борщ на м/б со сметаной	200/5	2,42	5,76	12,94	114	63
	Фрикадельки в соусе	50/50	9,45	9,56	8,43	158	305
	Рис отварной	130	4,8	7,1	20,0	280	332
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27	113	394
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	Привозной продукт-П,п
Итого за обед		723	21,6	23	87,4	799	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	4,2	18,83	189	100
	Сок яблочный	180	1	-	21	81	418
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П,п
Итого за полдник		410	9,35	4,31	56,12	350	
Итого за день		1533	44,3	50,8	194,8	1627	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,6	5,4	22,9	157	182
	Чай со сгущенным молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П,п
	Яйцо отварное	35	5,08	6,6	0,28	63	227
Итого за завтрак		465	13,9	14,5	53,78	389	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,5	0,01	3,25	42	12
	Суп гороховый на м/б с гречками, смет	200/10/5	7,79	6,33	26,65	194	87
	Суфле рыбное	70	9,7	4,69	2,44	90	284
	Овощное пюре	130	8,7	5,8	12,68	181	348
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,0	113	394
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П,п
Итого за обед		703	31.1	17,5	87,82	712	
Полдник	Пудинг рисовый творожный со сгущенным молоком	150/20	21,9	24,1	26,81	317	251
	Напиток из шиповника	180	0,01	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П,п
Итого за полдник		380	24,5	24.4	61,77	476	
Итого за день		1548	69,5	56,4	203,3	1577	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,09	5,58	20,91	238	182
	Кофейный напиток	200	2,9	2,4	14,3	91	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		445	14,9	14,9	49,8	468	
Обед	Икра из свеклы	50	2,1	2,2	6,1	50	55
	Суп с клецками на м/б со сметан	200/5	1,99	4,1	6	117	91
	Кнели куриные	70	10,9	10,1	10,8	155	312
	Каша гречневая	130	8,86	5,98	16,81	124	179
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27	113	394
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		693	27,2	23,0	82,51	651	
Полдник	Рагу овощное	200	3,6	12,1	13,9	208	360
	Чай с лимоном	200	0,04	-	10,02	49	411
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
	Печенье	30	1,92	1,12	11,08	140	П.п
Итого за полдник		460	8,16	13,3	51,29	477	
Итого за день		1598	50,3	51,2	183,2	1596	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	4,1	4,1	33,9	220	182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	119	416
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за завтрак		430	10,7	7,75	67,8	419	
Второй завтрак	Сок персиковый	180	1	-	21	81	418
Обед	Капуста тушеная	50	0,9	2,1	11,5	71	336
	Суп с крупой на м/б со сметаной	200/5	4,95	3,85	23,8	173	88
	Котлеты из говядины	70	9,32	7,07	7,98	189	299
	Макаронные отварные	130	5,68	4,36	27,25	221	219
	Компот из с/ф	200	0,24	0,14	27,63	114	391
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		693	24,1	18,1	97,69	860	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,9	6,06	19,95	161	450
	Молоко порционное кипяченое	200	5,48	4,88	9,8	102	419
	Каша ячневая	200	4,30	4,20	13,12	188	182
Итого за полдник		450	13,68	13,14	38,88	451	
Итого за день		1753	49,4	48,1	196,4	1811	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша пшенная	200	4,2	4,8	19	278	182
	Чай со сгущенным молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за завтрак		430	9,47	7,25	49,6	447	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	-	21	81	418
Обед	Икра из моркови	50	2,1	2,2	6,1	50	55
	Щи на м/б со сметаной	200/5	2,35	13,65	6,88	88	73
	Зраза рыбная	70	6,8	7,77	2,44	143	271
	Картофельное пюре	130	4,08	0,4	27,25	183	339
	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,63	114	391
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		693	18,5	24,7	83,6	670	
Полдник	Суп молочный с клецками	200	5,16	7,0	10,36	242	105
	Кисель из повидла	200	0,88	-	22,26	89	401
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за полдник		430	8,64	7,11	48,91	411	
Итого за день		1733	31,6	39,1	156,5	1609	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	Макароны с сыром	150/15	11	10	11,8	264	220
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	7,36	49	411
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за завтрак		395	13,6	10,1	35,5	393	
Обед	Икра из свеклы	50	2,1	2,2	6,1	50	55
	Суп гороховый на м/б с гречками, смет	200/10/5	7,79	6,33	26,65	194	87
	Жаркое домашнему	200	19,57	10,74	45,93	331	436
	Напиток из шиповника	180	0,01	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		683	32,5	20,1	82,78	746	
Полдник	Каша кукурузная	200	4,39	4,20	13,19	288	182
	Кофейный напиток	200	2,9	2,4	14,3	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за полдник		430	9,9	6,71	43,78	459	
Итого за день		1508	56,0	51,3	204,7	1598	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	4,1	4,1	33,9	220	182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	119	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		440	10,6	15,2	66,13	475	
Обед	Салат из горошка	50	1,5	0,01	3,25	42	10
	Рассольник на м/б со сметаной	200/5	2,24	5,94	5,36	165	81
	Котлета рыбная	70	11,4	18,37	1,49	97	271
	Каша гречневая	130	8,86	5,98	16,81	124	179
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27	113	394
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		693	27,4	30,8	69,7	633	
Полдник	Пудинг манный творожный со сгущенным молоком	150/20	20,9	26,7	38,25	317	250
	Сок яблочный	180	1	-	21	81	418
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за полдник		380	24,5	26,8	75,5	478	
Итого за день		1513	62,5	67,5	217,8	1586	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша манная	200	14,4	3,9	31,8	222	178
	Чай со сгущенным молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за завтрак		430	19,7	6,4	62,4	391	
Второй завтрак	Сок персиковый	180	1	-	21	81	418
Обед	Винегрет овощной	50	0,6	2	3,8	46	46
	Суп с фрикадельками	200/25	11,3	3,6	26,59	178	92
	Суфле куриное	70	9,83	10,4	1,84	140	327
	Рис отварной	130	4,8	7,1	20,0	280	332
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27	113	394
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		693	20,6	24,2	74,4	849	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	150/50	4,30	12,4	21,0	211	230
	Кисель из кураги	200	0,8	0,04	28,4	118	380
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
Итого за полдник		430	7,7	4,35	57,81	380	
Итого за день		1733	49,0	44,9	212,4	1701	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,09	5,58	20,91	238	182
	Кофейный напиток	200	2,9	2,4	14,3	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
	Яйцо отварное	35	5,08	6,6	0,28	63	227
Итого за завтрак		465	15,7	14,7	51,8	472	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,5	0,01	3,25	42	12
	Щи по-уральски со сметаной	200/5	2,12	5,17	27,58	193	78
	Сарделька паровая	70	9,32	17,07	11,48	149	298
	Макароны отварные	130	5,68	4,36	27,25	221	219
	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,63	114	391
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		693	21,8	27,3	112,9	811	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	50	5,18	1,12	30,29	158	441
	Кефир «Снежок»	200	5,2	4,5	7,56	92	420
	Каша пшенная	200	4,2	4,88	9,3	278	182
Итого за полдник		450	14	10,48	47	528	
Итого за день		1608	51,5	52,4	211,7	1811	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша Дружба	200	3,8	3,0	6,48	220	182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	119	416
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		445	12,6	13,4	38,65	478	
Обед	Капуста тушеная	50	0,9	2,1	11,5	71	336
	Суп с клецками на м/б со сметан	200/5	1,99	4,1	6	117	91
	Биточек рыбный	70	11,4	18,37	1,49	97	271
	Картофельное пюре	130	4,08	0,4	27,25	183	339
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27	113	394
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,8	92	П.п
Итого за обед		693	22,0	25,5	89,0	673	
Полдник	Суп молочный гречневый	200	5,97	7,87	17,08	242	101
	Чай без сахара	200	0.12	0.03	0.02	2	411
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,11	16,29	80	П.п
	Конфета	30	1,08	1,6	12,92	146	П.п
Итого за полдник		460	9,8	9,63	46,31	470	
Итого за день		1598	44,4	48,5	173,9	1621	
	Среднее значение за период	1612	50.9	51.0	204.6	1648	