

Менюготавливаемых блюд МДОУ «Детский сад «Ромашка» для детей от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергич еская ценност ь (ккал)	Но мер рец епт ур ы
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200	9,42	14,48	30,4	255,55	220
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	7,36	49	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П.п
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	11,0	62,5	418
		610	12,73	14,73	63,36	438,45	
Обед	Икра из свеклы	50	0,9	3,03	4,37	46,95	55
	Рассольник по-дом. на м/б	180	4,66	1,34	28,21	159,68	81
	Жаркое по- домашнему	200	10,9	9,19	22,86	286,82	436
	Напиток из шиповника	180	0,34	-	12,13	38,87	417
	Хлеб ржаной	40	2,02	0,45	16,11	76,3	П.п
		650	18,32	21,01	83,68	608,62	
Полдник :	Каша кукурузная жидкая	180	2,91	5,42	11,33	143,07	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,4	13,8	67,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П.п
		410	8,18	9,06	39,73	281,47	
Итого		1670	39,23	44,8	186,77	1328,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергич еская ценност ь (ккал)	Но мер ре цеп тур ы
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	200	9,99	2,65	33,44	195,38	182
	Какао с молоком	200	1,378	4,57	14,58	102,81	416
	Бутерброд со слив. маслом	50	2,45	7,78	14,62	136,0	1
		450	13,81	15,0	62,64	434,19	
Обед	Салат из горошка конс	50	1,45	0,01	3,25	42,0	10
	Суп с фрикадельками	180	2,02	5,48	11,61	145,74	89
	Котлета рыбная	70	16,4	9,23	16,66	149,34	271
	Каша гречневая вязкая	130	1,81	4,34	13,73	106,75	179
	Компот из кураги	200	0,52	-	20,47	84,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,45	16,11	76,3	П.п
		670	24,4	19,51	81,83	604,13	
Полдник	Пудинг манный с творогом	150	7,47	9,48	30,78	233,35	250
	Чай с лимоном	200	0,085	0,015	7,51	50,65	416
		350	8,05	9,4	38,29	284,0	
Итого		1470	46,26	43,91	182,76	1322,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергич еская ценност ь (ккал)	Но мер ре ц епт ур ы
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:	Каша манная вязкая	200	4,9	8,62	22,9	207,01	182
	Чай со сгущенным молоком	200	4,63	5,57	14,46	97,05	413
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П.п
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	11,0	62,5	418
		610	12,8	14,43	62,96	427,96	
Обед	Винегрет овощной	50	0,78	3,61	3,97	51,51	46
	Суп с домашней лапшой на м/б	180	5,02	5,48	11,61	125,74	92
	Суфле куриное	70	7,89	5,08	2,83	118,58	327
	Рис отварной	130	3,0	7,02	37,25	188,04	332
	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	20,81	70,8	394
	Хлеб ржаной	40	2,02	0,45	16,11	76,3	П.п
		670	18,94	21.64	92,58	630,97	
Полдни к	Вареники ленивые	150	7,98	9,02	23,69	201,31	230
	Кисель из кураги	200	0.527	-	15.81	82 ,69	380
		350	8,5	9,02	39,5	284,0	
Итого		1630	39,91	45,09	195,04	1342,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептур
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	5,0	7,89	22,91	177,4	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,4	13,8	67,0	414
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,24	26,6	142,8	П.п
	Яйцо отварное	40	4,2	3,57	0,21	63,0	227
		480	14,2	15,1	63,52	450,2	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,5	2,99	3,25	42,0	12
	Щи уральские на м/б	180	2,59	7,67	14,99	127,76	78
	Сарделька паровая	70	11,02	7,9	14,47	193,74	298
	Макароны отварные	130	2,24	4,17	24,34	167,85	219
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	16,93	69,6	391
	Хлеб ржаной	40	2,02	0,45	16,11	76,3	П.п
		670	18,95	21,76	86,91	652,0	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	40	1,01	2,28	13,28	70,3	441
	йогурт	180	4,19	2,25	12,75	105	420
	Каша геркулесовая жидкая	180	3,18	4,8	11,23	108,4	182
		400	8,38	9,33	37,26	283,7	
Итого		1550	41,53	46,19	187,69	1377,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептур
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша Дружба вязкая	200	7,52	8,32	34,54	199,35	182
	Какао с молоком	200	1,378	4,57	14,58	102,81	416
	Бутерброд с сыром	50	4,0	3,42	14,6	125,4	3
		450	12,89	15,31	63,72	427,56	
Обед	Капуста тушеная	50	0,34	0,341	2,54	35,39	336
	Суп с клецками на м/б	180	2,02	4,48	14,61	125,74	91
	Суфле из субпродукта	70	6,4	9,23	16,66	149,34	271
	Картофельное пюре	150	4,4	7,83	22,71	173,03	339
	Компот из кураги	200	0,52	-	20,47	84,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,02	0,45	16,11	76,3	П.п
		690	18,7	22,0	93,1	643,8	
Полдник	Суп молочный гречневый	200	6,01	9,15	8,58	142,9	101
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	2,62	11,1	410
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П.п
	Конфета	20	0,08	-	15,2	58,6	П.п
		450	8,5	9,4	41,0	284,0	
Итого		1590	40,09	46,71	197,82	1355,36	
	Среднее значение за период	1599	40,11	45,53	194,22	1361,75	