

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			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
		<b>610</b>	<b>12,73</b>	<b>14,73</b>	<b>63,36</b>	<b>438,45</b>	
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 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
		<b>650</b>	<b>18,32</b>	<b>21,01</b>	<b>83,68</b>	<b>608,62</b>	
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
		<b>410</b>	<b>8,18</b>	<b>9,06</b>	<b>39,73</b>	<b>281,47</b>	
<b>Итого</b>		<b>1670</b>	<b>39,23</b>	<b>44,8</b>	<b>186,77</b>	<b>1328,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			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
		<b>450</b>	<b>13,81</b>	<b>15,0</b>	<b>62,64</b>	<b>434,19</b>	
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
			<b>670</b>	<b>24,4</b>	<b>19,51</b>	<b>81,83</b>	<b>604,13</b>
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
		<b>350</b>	<b>8,05</b>	<b>9,4</b>	<b>38,29</b>	<b>284,0</b>	
<b>Итого</b>		<b>1470</b>	<b>46,26</b>	<b>43,91</b>	<b>182,76</b>	<b>1322,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			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
		<b>610</b>	<b>12,8</b>	<b>14,43</b>	<b>62,96</b>	<b>427,96</b>	
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
		<b>670</b>	<b>18,94</b>	<b>21,64</b>	<b>92,58</b>	<b>630,97</b>	
Полдник	Вареники ленивые	150	7,98	9,02	23,69	201,31	230
	Кисель из кураги	<b>200</b>	<b>0,527</b>	-	<b>15,81</b>	<b>82,69</b>	380
		<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>9,02</b>	<b>39,5</b>	<b>284,0</b>	
<b>Итого</b>		<b>1630</b>	<b>39,91</b>	<b>45,09</b>	<b>195,04</b>	<b>1342,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			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
		<b>480</b>	<b>14,2</b>	<b>15,1</b>	<b>63,52</b>	<b>450,2</b>	
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
	Макаронные 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
		<b>670</b>	<b>18,95</b>	<b>21,76</b>	<b>86,91</b>	<b>652,0</b>	
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
		<b>400</b>	<b>8,38</b>	<b>9,33</b>	<b>37,26</b>	<b>283,7</b>	
<b>Итого</b>		<b>1550</b>	<b>41,53</b>	<b>46,19</b>	<b>187,69</b>	<b>1377,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			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
		<b>450</b>	<b>12,89</b>	<b>15,31</b>	<b>63,72</b>	<b>427,56</b>	
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
		<b>690</b>	<b>18,7</b>	<b>22,0</b>	<b>93,1</b>	<b>643,8</b>	
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
		<b>450</b>	<b>8,5</b>	<b>9,4</b>	<b>41,0</b>	<b>284,0</b>	
Итого		<b>1590</b>	<b>40,09</b>	<b>46,71</b>	<b>197,82</b>	<b>1355,36</b>	
	Среднее значение за период	<b>1599</b>	<b>40,11</b>	<b>45,53</b>	<b>194,22</b>	<b>1361,75</b>	