

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энер гичес кая ценн ость (ккал)	Ном ер реце птур ы
			Б	Ж	У		
День 1	Каша рассыпчатая с овощами	200	10,9	7,78	41,3	266,0	180
Завтрак:	Кофейный напиток	200	0,04	0,01	7,36	38,36	415
	Бутерброд со слив. маслом	50	2,45	7,78	14,62	136,0	1
		450	13,39	15,57	63,28	440,36	
Обед	Салат из горошка конс.	50	1,45	0,01	3,25	42,0	10
	Борщ с кап. и карт м/б	180	2,42	6,2	12,46	114,0	63
	Фрикадельки в соусе	70/5 0	9,45	7,51	4,03	166,34	305
	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
		720	18,57	21,19	93,91	657,48	
Полдни к	Суп молочный с мак. изд.	180	4,52	8,64	14,05	115,6	100
	Сок фруктовый	180	0,9	-	11,0	62,5	418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П,п
		390	7,79	8,88	39,65	249,50	
Итого		1560	39,75	45,64	196,84	1347,3 4	

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 2							
Завтрак :	Каша манная вязкая	200	3,6	8,62	32,9	207,01	182
	Чай со сгущенным молоком	200	3,33	2,57	14,46	97,05	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	п,п
	Яйцо отварное	40	4,2	3,57	0,21	63,0	227
		470	13,43	15,0	62,17	438,0	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,5	2,99	3,25	42,0	12
	Суп гороховый на м/б	180	4,79	8,33	35,65	194,0	87
	Суфле рыбное	70	15,7	6,67	3,02	145,5	284
	Овощное пюре	130	4,7	5,8	12,68	115,4	348
	Компот из изюма	200	0,44	-	20,42	86,8	394
	Хлеб ржаной	40	2,02	0,45	16,11	76,3	п,п
		670	20,15	21,24	91,13	660,0	
Полдник	Пудинг рисовый с творогом	150	7,77	8,88	25,66	243,77	251
	Напиток из шиповника	180	0,34	-	12,13	38,87	417
		330	8,11	8,88	37,79	282,64	
Итого		1470	44,69	45,12	191,09	1380,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептур
			Б	Ж	У		
День 3							
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
	Бутерброд с сыром	50	4,0	3,42	14,6	125,4	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	11,0	62,5	418
		630	12,8	14,71	62,31	432,3	
Обед	Икра из свеклы	50	0,9	3,03	4,37	46,95	55
	Суп с клецками на м/б	180	2,02	4,48	14,61	125,74	91
	Кнели из курицы	70	11,60	8,70	18,3	220,26	312
	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	2,02	0,45	16,11	76,3	П.п
		670	18,9	21,0	87,59	660,0	
Полдник	Рагу овощное	180	1,74	6,84	12,37	85,57	360
	Чай с лимоном	200	0,085	0,015	7,51	50,65	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П.п
	Печенье	20	3,91	1,14	4,32	75,38	П.п
		430	8,11	8,24	38,8	283,0	
Итого		1730	39,9	43,95	188,7	1375,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю да, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергич еская ценност ь (ккал)	Но мер ре ц еп т ур ы
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	8,24	9,81	27,81	204,79	182
	Какао с молоком	200	1,378	4,57	14,58	102,81	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П.п
Второй завтрак	Напиток витаминизирова нный	180	0,08	0,08	10,1	53,65	347
		610	12,06	14,7	67,09	432,65	
Обед	Капуста тушеная	50	0,34	3,41	2,54	35,39	336
	Суп с крупой на м/б	180	3,17	4,4	21,52	152,66	88
	Котлеты из говядины	70	10,9	9,55	9,58	159,0	299
	Макароны отварные	130	2,24	4,17	24,34	167,85	219
	Компот из с/ф	200	0,23	-	20,81	70,8	391
	Хлеб ржаной	40	2,02	0,45	16,11	76,3	П.п
		670	18,9	22,0	94,9	662,0	
Полдник	Сдоба обыкновенная	40	3,29	3,24	20,14	119,43	451
	Чай с молоком	200	1,21	2,2	10,77	67,6	413
	Каша рисовая жидкая	180	3,10	3,92	8,62	96,31	182
		420	7,6	9,36	39,53	283,34	
Итого		1700	38,56	46,06	201,52	1377,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша пшенная вязкая	200	7,64	12,41	28,47	196,53	182
	Чай со сгущенным молоком	200	3,33	2,57	14,4	97,05	412
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,4	24,3	119,0	П.п
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45,0	386
		550	15,32	15,78	76,97	457,58	
Обед	Икра из моркови	50	0,9	3,03	4,37	46,95	55
	Щи из св.кап. на м/б	180	2,23	6,18	17,37	108,76	73
	Зраза рыбная	70	18,02	3,77	14,52	155,16	271
	Картофельное пюре	150	4,4	7,83	22,71	173,03	339
	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
		690	20,65	21,34	92,01	630,1	
Полдник	Суп молочный с клецками	180	5,57	8,64	13,86	130,14	105
	Кисель из повидла	200	0,055	-	10,8	81,67	401
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,6	71,4	П.п
		410	7,99	8,88	39,26	283,21	
Итого		1650	45,96	46,0	208,24	1370,89	