

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
 «Суровский детский сад «Солнышко»

424901, пос. Сурок, ул. Коммунистическая, 15, тел.



А.А. Борисова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**I неделя; III неделя**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	N рецептур
		Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>393 гр.</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/6	4,8	8,0	49,0	372	3,56	297
Какао на сгущенном молоке	150/2	3,5	3,75	23,8	140,2	0,06	694
Батон в/с с маслом	30/5	4,88	7,68	15,54	147,6	0,03	3
<b>Обед</b>	<b>770/600гр.</b>						
Суп картофельный с бобовыми с тушеной говядиной	250/20 <u>150/20</u>	6,6 <u>3,75</u>	7,5 <u>3,3</u>	10,4 <u>8,9</u>	136,3 <u>99</u>	15 <u>9</u>	139
Тефтели из говядины (птица), соус	60/30	14,9	10,5	17,1	126	-	462
Пюре картофельное	150/5 <u>100/4</u>	3,6 <u>2,1</u>	6,0 <u>4,5</u>	21,6 <u>14,6</u>	164 <u>109</u>	-	520
Капуста тушеная	30	0,8	1,5	3,5	31	3	214
Компот из смеси сухофруктов	150/15	1,6	0,16	23,9	93,8	6,3	639
Хлеб ржаной	60/ <u>40</u>	3,7/ <u>2,4</u>	0,7/ <u>0,5</u>	27,8/ <u>18,5</u>	127/ <u>84</u>	-	-
<b>Полдник</b>	<b>150</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,2	63	11	707
<b>Ужин</b>	<b>490 гр.</b>						
Суп молочный макаронными изделиями	250/5	7	4,8	24,6	143,7	-	160/161
Напиток апельсиновый	150/15	0,15	0	36,2	139,5	43,3	699
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	337
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	-	
<b>Итого:</b>		<b>59,08</b> <u>52,63</u>	<b>55,99</b> <u>50,09</u>	<b>279,4</b> <u>261,5</u>	<b>1799</b> <u>1663,8</u>	<b>63,35</b>	

**ВТОРНИК**

<b>Завтрак</b>	<b>415 гр.</b>						
Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/5	3,4	10,0	15,6	168,6	0	302
Кофейный напиток на молоке	150/15	3,75	3,75	58	190	0,33	692
Батон в/с с сыром	30/15	1,5	0,6	10,8	110	0	1
<b>Обед</b>	<b>765/595 гр.</b>						
Щи из св. капусты с картофелем, курицей	250/25// <u>150/25</u>	2,2// <u>1,35</u>	5,3// <u>3,2</u>	20,5/ <u>12,3</u>	134,5// <u>80,7</u>	5,3	124
Кура отварная, соус	50/30	26,9	20,3	3,0	82,5	0,23	412
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5// <u>100/5</u>	3,6// <u>2,4</u>	6,0// <u>4,0</u>	36,8// <u>24,5</u>	219// <u>146</u>	3,56	511
Икра свекольная	30	1,05	0,2	3,6	22	24	78
Компот из свежих фруктов	150/15	1,6	0,16	23,9	93,8	6,3	639
Хлеб ржаной	60/40	3,7/2,4	0,7/0,5	27,8/18,5	127/84	-	-
<b>Полдник</b>	<b>150</b>						
Молоко кипяченое	150	5,9	6,8	9,9	123	2,6	697
<b>Ужин</b>	<b>435гр.</b>						
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	14,9	10,0	26,0	356,0	0,27	358
Напиток из шиповника	150/15	0,3	-	18	70,5	2,69	705
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	-	
Фрукт	120	1,5	-	15,2	56	15	651
<b>Итого:</b>		<b>72,2</b> <b>68,68</b>	<b>64,61</b> <b>60,31</b>	<b>279,6</b> <b>249,8</b>	<b>1804,9</b> <b>1635,1</b>	<b>57,6</b>	

## СРЕДА

СРЕДА							
<b>Завтрак</b>	<b>420 гр.</b>						
Каша манная на молоке с маслом	200/5	3,2	8,5	21,0	176	1,78	302
Чай с сахаром	150/15	0,2	0	11,8	47	11,8	685
Батон в/с с маслом, с сыром	30/5/15	4,1	5,37	14,8	168	0	1
<b>Обед</b>	<b>720/550 гр.</b>						
Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	250/30/10/	8,0//	2,5//	64,5//	134,5//	5,3	110
	<u>150/30/5</u>	<u>4,8</u>	<u>1,5</u>	<u>38,7</u>	<u>80,7</u>		
Печень по-строгоновски	50/30	6,8	10,5	1,95	97,5	16,5	431
Макаронны отварные с маслом	150/5//	5,4/	4,2/	36,8/	205/	0,008	332
	<u>100/5</u>	<u>3,6</u>	<u>2,79</u>	<u>24,4</u>	<u>136,6</u>		
Компот из кураги	150/15	0,45	-	23,5	93	0,6	639
Хлеб ржаной	60/	3,7/	0,7/	27,8/	127/	-	
	<u>40</u>	<u>2,4</u>	<u>0,5</u>	<u>18,5</u>	<u>84</u>		
<b>Полдник</b>							
Напиток лимонный	150/15	0,1	-	24,2	93	28,3	699
<b>Ужин</b>	<b>387,5</b>						
Рыба отварная	50	9,7	0,4	0	44	0,85	369
Рагу из овощей	150	3,6	6,0	21,6	184	14	520
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	13	1
Кисель из концентрата плодово-ягодного	150/7,5	-	0	28,9	104	60	648
<b>Итого:</b>		<b>46,95/</b> <b>40,65</b>	<b>40,0/</b> <b>36,4</b>	<b>287,35/</b> <b>239,85</b>	<b>1525/</b> <b>1400</b>	152	

**ЧЕТВЕРГ**

<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>405 гр.</b>						
Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	6,6	8,4	36	240,6	0,9	302
Батон в/с с маслом	30/5	4,88	7,68	15,54	147,6	0,42	3
Какао на молоке	150/15	3,75	3,75	58	190	0,33	692
<b>Обед</b>	<b>700 /530 гр.</b>						
Суп-лапша домашняя с курой	250/25// <u>150/25</u>	2,75// <u>1,65</u>	5,75/ <u>3,45</u>	13,75// <u>8,25</u>	120// <u>72</u>	3,75	148
Ленивые голубцы с мясным фаршем	200/ <u>150</u>	24/ <u>18</u>	21,4/ <u>16</u>	27,3/ <u>20,4</u>	376/ <u>282</u>	44,2	317
Комлот из сухофруктов	150/15	0,45	-	23,5	93	0,6	639
Хлеб ржаной	60/ <u>40</u>	3,7/ <u>2,4</u>	0,7/ <u>0,5</u>	27,8/ <u>18,5</u>	127/ <u>84</u>	-	
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,2	63	11,0	707
<b>Ужин</b>	<b>375 гр.</b>						
Запеканка рисовая с творогом с повидлом	150/30	13,7	11,7	33	288	0,4	733
Чай с сахаром и молоком	150/15	0,4	0	30,0	116	-	685
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52		
<b>Итого:</b>		<b>62,68/ <u>54,28</u></b>	<b>60,18/ <u>52,28</u></b>	<b>290,51/ <u>268,89</u></b>	<b>1812,6/ <u>1627,6</u></b>	61	

**ПЯТНИЦА**

<b>Завтрак</b>	<b>412 гр.</b>						
Каша пшеничная на молоке с маслом	200/7	4,8	8,0	49	292	3,56	302
Кофейный напиток на молоке	150/10	10,37	1,5	58	190	0,33	693
Батон в/с с сыром	30/15	4,88	7,68	15,54	147,6	0	3
<b>Обед</b>	<b>788/558 гр.</b>						
Рассольник «Ленинградский» с говядиной со сметаной	250/25//10 <u>150/25/10</u>	3,0/ <u>1,8</u>	4,5/ <u>2,7</u>	22,0/ <u>12</u>	134,5/ <u>81</u>	15,3	132
Картофельное пюре с маслом и молоком	150/5// <u>100/5</u>	3,6/ <u>2,1</u>	6,0/ <u>4,5</u>	21,6/ <u>14,6</u>	164/ <u>109</u>	21	520
Икра морковная	30	0,35	0,064	1,2	7,36	8	78
Котлета «Полтавская»	60	11	15,6	4,4	222,63	0,15	
Напиток апельсиновый	150/18	0,1	-	24,2	93	28,3	699
Хлеб ржаной	60/ <u>40</u>	3,7/ <u>2,4</u>	0,7/ <u>0,5</u>	27,8/ <u>18,5</u>	127/ <u>84</u>	-	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	5,9	6,8	9,9	123	2,6	697
<b>Ужин</b>	<b>415 гр.</b>						
Капуста тушеная	150	3,66	6,78	16,38	141	116,95	214
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	337
Напиток из шиповника	150/15	0,3	-	18	70,5	2,69	705
Кондитерское изделие	30	1,6	1,4	40,05	105	15	707-805
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	13	
<b>Итого:</b>		<b>60,14/ 56,04</b>	<b>64,75/ 60,45</b>	<b>318,87/ 292,57</b>	<b>1932,59/ 1658,09</b>	126,77	

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

II неделя; IV неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>		<b>400 гр.</b>					
Каша манная на сгущенном молоке	200/5	4,4	13,0	29,6	256	3,56	113
Батон с маслом	30/5	4,88	7,68	15,54	147,6	0	1
Какао на сгущенном молоке	150/2	3,5	3,75	23,8	140,2	0,06	694
<b>Обед</b>		<b>770 /640 гр.</b>					
Уха с перловой крупой	250/40//	2,8/	0,8/	0,8/	110/	3,0	181
	<u>200/40</u>	<u>2,2</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>88</u>		
Плов с говядиной тушеной	200/25//	15,2/	17,56/	56,9/	520/	0,058	443
	<u>150/25</u>	<u>9,37</u>	<u>13,5</u>	<u>42,7</u>	<u>350</u>		
Тушеная капуста (гарнировка )	30	0,8	1,5	3,5	31	3	214
Компот из изюма и кураги	150/15	0,45	-	23,5	93	0,6	639
Хлеб ржаной	60/	3,7/	0,7/	27,8/	127/	-	-
	<u>40</u>	<u>2,4</u>	<u>0,5</u>	<u>18,5</u>	<u>84</u>		
<b>Полдник</b>		<b>150 гр.</b>					
Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	-	20,55	84	6	707
<b>Ужин</b>		<b>490 гр.</b>					
Суп молочный с крупой	250/5	7,25	8,25	21	221,0	5,16	160/161
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	337
Напиток из шиповника	150/15	0,3	-	18,0	70,5	3,0	705
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	13	
<b>Итого:</b>			<b>50,83/ 43,1</b>	<b>58,64/ 54,18</b>	<b>251,79/ 224,59</b>	<b>1915,3/ 1680,3</b>	

**Вторник**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Вит С	N рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	<b>425 гр.</b>						
Каша молочная пшеничная	200/5	4,6	1,3	40	236,7	3,38	302
Кофейный напиток на молоке	150/15	3,75	3,75	58,0	190	0,33	692
Батон в/с сыром	30/15	1,5	0,6	10,8	110	0	1
<b>Обед</b>	<b>700/530 гр.</b>						
Суп с клёцками и курицей	<u>250/25//</u> <u>150/25</u>	<u>1,6/</u> <u>1,0</u>	<u>2,5/</u> <u>1,5</u>	<u>11,8/</u> <u>1,5</u>	<u>172,5/</u> <u>103,5</u>	15,3	548
Кура отварная	50	26,9	20,3	3,0	72,5	0,23	452
Рагу из овощей	150/ <u>100</u>	3,0/ <u>2</u>	12,5/ <u>8,3</u>	17,5/ <u>11,5</u>	187,5/ <u>125</u>	30,07/ <u>20,05</u>	- 224
Компот из свежих фруктов	150/15	1,6	0,16	23,9	93,8	6,3	639
Хлеб ржаной	60/ <u>40</u>	3,7/ <u>2,4</u>	0,7/ <u>0,5</u>	27,8/ <u>18,5</u>	127/ <u>84</u>	-	
<b>Полдник</b>	<b>150 гр.</b>						
Молоко кипяченое	150	5,9	6,8	9,9	123	2,6	647
<b>Ужин</b>	<b>415гр.</b>						
Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,1	18,3	31,0	366	0,62	366
Чай с лимоном	150/15	0,3	-	22,5	87	3,03	686
Печенье	50	1,6	1,4	40,5	105	-	707
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	13	1
<b>Итого:</b>		<b>81,25/ <u>78,35</u></b>	<b>69,11/ <u>63,70</u></b>	<b>376,19/ <u>287,23</u></b>	<b>1923/ <u>1748,5</u></b>		

## СРЕДА

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	<b>420гр.</b>						
Каша молочная «Дружба»-2	200/5	6,6	8,4	3,6	240,6	0,9	303
Батон в/с с маслом, сыром	30/5/15	4,1	5,37	14,8	168	0	1
Чай с сахаром	150/15	0,1	-	11,25	43,5	4,5	705
<b>Обед</b>	<b>800 /675 гр.</b>						
Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	250/30/10// <u>150/30/10</u>	8/ <u>4,8</u>	2,5/ <u>1,5</u>	64,5/ <u>38,7</u>	134,5/ <u>80,7</u>	5,3	110
Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	2,34	437
Макаронные отварные с маслом	150/5/ <u>100/15</u>	5,4/ <u>3,6</u>	4,2/ <u>2,8</u>	36,8/ <u>24,4</u>	204/ <u>136,61</u>	0,008	332
Икра из свеклы	30	1,3	3,8	5,7	64	8	78
Компот из с/ф	150/15	0,45	-	23,5	93	0,6	639
Хлеб ржаной	60/ <u>40</u>	3,7/ <u>2,4</u>	0,7/ <u>0,5</u>	27,8/ <u>18,5</u>	127/ <u>84</u>	-	
<b>Полдник</b>							
Напиток апельсиновый	150/18	0,15	-	36,2	139,5	43,3	699
<b>Ужин</b>	<b>402,5гр.</b>						
Котлета рыбная с овощами	60	6,5	4,4	7,6	98	0,62	388
Картофельное пюре	150/5	3,6	6,0	21,6	164	21	520
Кисель из концентрата плодово-ягодного	150/7,5	-	-	28,9	104	110	648
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	13	1
<b>Итого:</b>		<b>55,5/ <u>49,2</u></b>	<b>42,67/ <u>41,17</u></b>	<b>296,75/ <u>249,25</u></b>	<b>1764,1/ <u>1600</u></b>		



<b>Четверг</b>		<b>03.12.2015</b>			<b>Е.А.Борисова</b>		
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Вит С	N рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>		<b>405гр.</b>					
Каша ячневая на молоке с маслом	200/5	2,2	16,6	22	176	3,56	297
Какао на молоке	150/15	3,75	3,75	58	190	0,33	692
Батон в/с с маслом	30/5	4,88	7,68	15,54	147,6	0	1
<b>Обед</b>		<b>755/585 гр.</b>					
Щи со сметаной с курицей	250/20/10// <u>150/25/10</u>	2,2/ <u>1,32</u>	5,3/ <u>3,0</u>	20,5/ <u>12,3</u>	134,5/ <u>80,7</u>	5,3	124
Котлета «Полтавская» из говядины с подливой	60/30	11,0	15,6	4,4	203,36	0,15	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5/ 100/5	8,7/5,8	7,8/5,2	42,6/28,4	279/186	0	297
Компот из изюма/чернослива	150/15	0,45	-	23,5	93	0,6	639
Хлеб ржаной	60/40	3,7/2,4	0,7/0,5	27,8/18,5	127/84	-	
<b>Полдник</b>		<b>150 гр.</b>					
Сок фруктовый (в ассортименте)	150	1,0	-	21,2	84	10	773
<b>Ужин</b>		<b>470 гр.</b>					
Ленивые голубцы с фаршем мясным	200	24	21	27,3	377	22,1	317
Напиток из шиповника	150/15	0,3	-	18	70,5	3	705
Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,65	42,3	235,5	0,32	773
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52	13	
<b>Итого:</b>			<b>69,58/ <u>64,5</u></b>	<b>83,9/ <u>78,8</u></b>	<b>333,64/ <u>301,74</u></b>	<b>2169,46/ <u>1979,66</u></b>	

**ПЯТНИЦА**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Вит С	N Рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	<b>412 гр.</b>						
Каша молочная «Геркулес»	200/7	3,4	10,0	15,6	168,6	3,56	302
Кофейный напиток на молоке	150/10	1,1	1,5	58	190	0,33	693
Батон в/с с сыром	30\15	4,88	7,68	15,54	147,6	0	1
<b>Обед</b>	<b>768/598 гр.</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25// <u>150/25</u>	2,0/ <u>1,2</u>	2,5/ <u>1,5</u>	14,75/ <u>8,85</u>	104,3/ <u>5,6</u>	5,3	137
Кура отварная - соус	50//30	26,9	20,3	3,0	72,5	0,23	412
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5// <u>100/5</u>	3,6/ <u>2,4</u>	6,0/ <u>4,0</u>	36,8/ <u>24,5</u>	219/ <u>146</u>	3,56	511
Икра морковная	30	0,35	0,064	1,2	7,36	8,0	78
Напиток лимонный	150/18	0,15	-	36,3	139,5	33,4	699
Хлеб ржаной	60/40	3,7/2,4	0,7/0,5	27,8/18,5	127/84	-	
<b>Полдник</b>	<b>150 гр.</b>						
Молоко кипяченое	150	5,9	6,8	9,9	123,0	2,6	697
<b>Ужин</b>	<b>505 гр.</b>						
Рагу из овощей	150	3,0	12,4	17,25	187,5	30,5	520
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	337
Компот из куруги	150/15	0,45	-	23,5	93	6,6	639
Хлеб пшеничный	30	1,7	0,8	10,5	52		
Фрукт	120	0,45	0	23,9	93,8	6,3	639
<b>Итого:</b>		<b>62,68/ 59,78</b>	<b>73,34/ 70,14</b>	<b>294,34/ 266,81</b>	<b>1787,56/ 1663,5</b>		