



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ
С.Н. Павлова

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Моркинский детский сад № 3 «Светлячок»
Возрастная категория: 3-7 лет

Принем пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал	
День 1 понед.: завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,81	5,07	32,68	195,3	205
	Батон	40	3,22	0,4	19,52	96,8	
	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	9,99	39,6	713
Итого за завтрак		405	10,09	5,48	67,67	331,7	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	85	399
обед	Зеленый горошек консерв. отварной	50	2,5	0,1	4,1	27,5	38
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	16,09	4,64	14,71	112,45	81
	Жаркое по домашнему с мясом	225	20,8	23,3	21,3	379,3	259
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		725	42,49	28,58	81,98	707,63	
полдник	Ватрушки с творогом	70	4,2	1,925	25,9	137,3	541
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник:		250	6,68	6,805	34,97	239,3	
Итого за 1 день			59,36	40,86	204,82	1363,96	
День 2 вторник: завтрак	Каша ячневая	180/5	4,05	3,78	25,47	142	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,27	83,7	395
	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,49	3,93	27,6	144	2
Итого за завтрак		420	9,70	10,11	65,77	369,7	
2й завтрак	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	80	
обед	Закуска из репчатого лука	50	0,5	2,46,	3,06	36,6	11
	Щи из свежей капусты с картофелем со Сметаной	200	23,19	4,35	8,44	103,03	67
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		710	47,09	24,35	89,06	705,01	
полдник	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	213
	Батон	40	3,22	0,4	19,52	96,8	

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,1	394
Итого за полдник:		260	10,99	7,34	34,13	248,9	
Итого за 2 день			67,82	42,2	198,76	1403,61	
День 3 среда завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,34	4,57	15,15	108,8	93
	Какао с молоком	180	3,4	2,93	14	96,12	397
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,4	168	3
Итого за завтрак		420	14,42	15,95	48,55	372,92	
2й завтрак	Фрукты в ассортименте	120	0,4	0,4	9,8	80	
обед	Свекла отв.	50	0,9	0,05	4,9	24	422
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	13,71	2,65	15,25	130	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137	321
	Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	277
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		730	31,05	16,31	85,06	605,38	
полдник	Пирожки печенные	70	3,93	1,57	38,5	166,25	454
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	26	106	380
Итого за полдник:		250	4,73	1,62	64,5	272,26	
Итого за 3 день			50,6	34,28	207,91	1330,56	
День 4 четверг завтрак	Каша пшеничная	180/5	5,1	4,75	29,3	160	168
	Бутерброд с маслом	30/10	3,22	0,4	19,52	96,8	1
	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	9,99	37,6	713
Итого за завтрак		405	8,383	5,168	58,81	294,4	
2 завтрак	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	80	
обед	Кукуруза конс.отв.	50	2,5	0,1	4,1	27,5	38
	Борщ с картофелем со Сметаной	200	13,33	4,42	12,94	122,45	58
	Котлета рыбная	80	11,12	1,7	7,7	90	345
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	5,98	39,81	248	165
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		730	38,91	12,74	106,42	586,33	
полдник	Сырники из творога запеченные	125	14,95	10,1	9,12	187,2	231
	Со сгущенкой	25	0,1	0	16,3	42,5	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400

Итого за полдник:		330	20,43	14,89	34,49	311,7		
Итого за 4 день			59,37	30,4	185,82	1225,22		
День 5 пятница завтрак	Каша пшеничная	180/5	4,89	3,8	30,4	163,7	168	
	Какао с молоком	180	3,4	2,93	14	96,12	397	
	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,49	3,93	27,6	144	2	
Итого за завтрак:		420	10,78	10,66	72	403,9		
2 завтрак	Фрукты в ассортименте	120	0,4	0,4	9,8	80		
обед	Отварная морковь	50	0,39	0,03	1,92	9,9	422	
	Рассольник домашний со сметаной	200	13,36	4,49	13,47	131,37	75	
	Голубцы ленивые с мясом	180	16	10	23	219	298	
	Компот из кураги и изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	376	
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38		
Итого за обед:		680	27,73	12,9	64,5	548,65		
полдник	Кондитерские изделия	70	4,2	7,8	33,4	222		
	Биойогурт	180	9	2,7	15,3	126		
Итого за полдник:		250	13,2	10,5	48,7	348		
Итого за 5 день			52,11	34,46	195	1337,42		
Итого за неделю:			289,26	182,2	986,31	6660,83		
Среднее значение за неделю:			57,852	36,44	197,262	1332,166		
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда ,	Пищевые вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводыг			
День 6 понед.: завтрак	Каша гречневая	180/5	5,59	4,75	25,11	143,6	168	
	Батон	40	3,22	0,4	19,52	96,8		
	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	9,99	39,6	713	
Итого за завтрак:		405	8,87	5,16	54,62	280		
2 завтрак	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	80		
обед	Закуска из репчатого лука	50	0,4	1,85	2,3	27,5	11	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	10,69	13,3	9	105,8	57	
	Отварные бобовые	150	10,86	1,12	27,94	164,8	197	
	Куры отварные	80	14,4	9,8	0,3	146	404	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376	
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38		
Итого за обед:		730	38,51	26,5	71,65	632,48		
полдник	Пирожки печенные	80	4,5	1,8	44	166,25	454	
	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102	400	

Итого за полдник:		260	9,98	6,68	53,07	268,25	
Итого за 6 день			57,76	38,74	189,14	1216,15	
День 7 завтрак	Каша «Дружба»	180/5	6,84	7,74	33,2	134,3	16
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,4	168	3
	Какао с молоком	180	3,4	2,93	14	96,12	397
Итого за завтрак:		425	16,92	19,12	66,6	398,42	
2 завтрак	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	80	
обед	Свекла отв.	50	0,54	0,03	2,94	14,4	422
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	10,86	3,42	11,3	125,8	76
	Макароны отварные	150	4,58	3,6	21,97	137,9	205
	Птица тушеная	80	6,62	5,47	1,76	92,5	301
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		730	25,02	12,94	70,1	558,9	
полдник	Запеканка из творога	125	12,8	13,28	12,64	166,56	313
	Со сгущенкой	25	0,1	0	16,3	42,5	
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	26	106	380
Итого за полдник:		300	13,7	13,3	54,94	315,06	
Итого за 7 день			56,04	45,79	201,44	1307,33	
День 8 среда завтрак	Каша манная	180/5	2,97	7,03	19,53	151,89	284
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,1	394
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	126	1
Итого за завтрак:		405	8,09	16,92	48	366,99	
2 завтрак	Фрукты в ассортименте	120	0,4	0,4	9,8	80	
обед	Зеленый горошек консерв. отварной	50	1,5	0,06	2,49	16,5	38
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	14,16	5,27	9,95	130,32	87
	Пюре картофельное	150	2,45	3,84	16,35	120	321
	Котлета	80	8,72	8,16	7,2	129,75	282
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		730	29,28	17,76	68,1	584,95	
полдник	Булка домашняя	80	6	10,4	48,3	180,6	564
	Биойогурт	180	9	2,7	15,3	126	
Итого за полдник:		260	15	13,1	63,6	306,6	

Итого за 8 день			52,7	48,02	189,5	1295,41	
День 9 завтрак	Суп молочный с макаронами	180	4,34	4,57	15,15	130,8	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,27	83,7	395
	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,49	3,93	27,6	144	2
Итого за завтрак:		415	9,63	10,9	55,02	358,5	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	85	
обед	Кукуруза конс.отв.	50	1,5	0,06	2,49	16,5	38
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	10,49	3,3	5	109,8	98
	Рис отварной	150	2,96	4,8	27,0	164	414
	Рыба отварная	80	10,29	4,45	0,46	83	332
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		730	27,69	13,04	67,06	561,68	
полдник	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	300
	Баранки	50	4,2	4,0	29,7	174,2	
	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	9,99	39,6	713
Итого за полдник:		270	9,363	8,618	39,99	276,8	
Итого за 9 день			46,78	32,55	182,27	1238,85	
День 10 завтрак:	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	180/5	3,15	9,315	14,49	145,05	13
	Какао с молоком	180	3,4	2,93	14	96,12	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	126	1
Итого за завтрак:		405	9	19,795	42,65	367,17	
2 завтрак	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	80	
обед	Отварная морковь	50	0,39	0,03	1,92	9,9	422
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200	11,14	2,04	11,64	106,37	82
	Рагу из овощей	150	1,39	8,32	8,58	114,2	137
	Отварная птица	80	14,14	9,8	0,3	146	404
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,52	14,1	75,38	
Итого за обед:		730	29,51	20,62	62,53	564,85	
полдник	Вареники ленивые творогом с маслом	150	12	8,79	12,39	156,47	230
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник:		330	17,48	13,67	21,46	258,47	

Итого за 10 день:		56,39	54,48	136,44	1167,36	
Итого за неделю:		248,17	200,15	793,96	6225,1	
Среднее значение за неделю:		49,6	40,03	158,79	1245,02	