

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ детский сад «Солнышко»

И.В. Вершинина

Меню приготовления блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет
20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	5,83	17,7	144	139
	Бутерброд с маслом	35/5	3,08	3,95	20,3	126,6	69
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84	462
<i>Итого за завтрак</i>		400	11,08	12,38	50,4	354,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Нарезка из лука	10	0,2	0	1,0	4,5	11
	Суп картофельный с клёцками	180	1,9	2,5	6,8	58	115
	Печень говяжья по-строгановски	50/20	13,6	6,8	5,3	135	356
	Картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,57	15	78	574
<i>Итого за обед</i>		608	22,74	15,16	53,6	441,5	
Полдник	Блинчики	100/20	9,2	14,2	36,8	312	523
	Чай с сахаром	180	0,2	0,08	8,4	34	457
<i>Итого за полдник</i>		300	9,4	14,28	45,2	346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1408	43,72	41,92	159,3	1185,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	180	7,4	7,9	27,8	212	212
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	7,5	9,9	131	64
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,2	12,2	79	465
<i>Итого за завтрак</i>		400	15,82	17,6	49,9	422	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша, или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Нарезка из свежего огурца	30	0,2	0,03	0,57	3,3	148
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,33	3,1	5	54	95
	Котлета припущенная	70	14	12,6	7,5	199	372
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	159	256
	Соус томатный	5	0,05	0,1	0,2	2,3	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		633	23,92	20,82	72,87	574,6	
Полдник	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,6	25,2	185	389
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0	0	13,5	54	484
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,24	14,7	70,2	573
<i>Итого за полдник</i>		360	18,4	3,84	53,4	309,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1493	58,54	42,66	185,97	1349,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	5,7	27,4	183	
	Бутерброд с маслом	35/5	3,08	3,95	20,3	126,6	69
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84	462
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>11,38</i>	<i>12,25</i>	<i>60,1</i>	<i>393,6</i>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок или кефир)	100	2,9	2,5	4	50	470
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>2,9</i>	<i>2,5</i>	<i>4</i>	<i>50</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,89	3,6	9,5	79	100
	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>17,93</i>	<i>12,49</i>	<i>68,3</i>	<i>459</i>	
Полдник	Суп картофельный с фрикадельками	160/20	5,7	6,1	4,8	97	123
	Чай с молоком	180	1,4	1,1	10,4	57,6	460
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
<i>Итого за полдник</i>		<i>385</i>	<i>9</i>	<i>7,4</i>	<i>27,5</i>	<i>213,1</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1485	41,21	34,64	159,9	1115,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 4</i>							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	6,35	5,8	29	194	227
	Бутерброд с маслом	35/5	3,08	3,95	20,3	126,6	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,2	12,2	79	465
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>11,95</i>	<i>11,95</i>	<i>61,5</i>	<i>399,6</i>	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша, или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолиевый)	180	4,5	2,5	10,5	83	113
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	328
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>27,04</i>	<i>17,49</i>	<i>70,3</i>	<i>547</i>	
Полдник	Ватрушка «Лакомка»	60	10,1	14	173	234	546
	Чай с сахаром	190	0,2	0,1	8,8	36,1	457
<i>Итого за полдник</i>		<i>250</i>	<i>10,3</i>	<i>14,1</i>	<i>181,8</i>	<i>270,1</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	49,69	44,02	323,4	1260,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 5</i>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	5,7	28,2	182	
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	7,5	9,9	131	64
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84	462
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>13,3</i>	<i>15,8</i>	<i>50,5</i>	<i>397</i>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>43</i>	
Обед	Нарезка из лука	10	0,2	0	1,0	4,5	11
	Суп «Снежок» с мясом птицы	170/10	6,53	7,35	1398	167,21	39
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,85	1,1	3,35	51,5	299
	Картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>20,82</i>	<i>14,34</i>	<i>159,83</i>	<i>471,21</i>	
Полдник	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10	1,6	3,8	20,2	121	73
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34	457
<i>Итого за полдник</i>		<i>260</i>	<i>6,9</i>	<i>8,5</i>	<i>28,9</i>	<i>218</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1370	41,52	38,74	249,33	1129,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 6</i>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	10,8	9	31,7	252	259
	Бутерброд с маслом	35/5	3,08	3,95	20,3	126,6	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,2	12,2	79	465
<i>Итого за завтрак</i>		400	16,4	15,15	64,2	457,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок или кефир)	100	2,9	2,5	4	50	470
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	2,9	2,5	4	50	
Обед	Свекольник	180	1,6	3,4	7,4	67	98
	Гуляш из отварного мяса	70	14	13,6	2,3	180	327
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32	209	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		600	26,64	23,19	75,7	613	
Полдник	Булочка домашняя	100	7	11	46	315	542
	Кипяченое молоко	180	5,2	4,77	6,8	80	469
<i>Итого за полдник</i>		280	12,2	15,77	52,8	395	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	58,14	56,61	196,7	1515,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 7</i>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,3	5,7	32,5	204	209
	Бутерброд с маслом	35/5	3,08	3,95	20,3	126,6	69
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	84	462
<i>Итого за завтрак</i>		400	11,28	12,25	65,2	414,6	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп-лапша с курицей	180	1,8	2,8	6,6	55	
	Тефтели из говядины с рисом- «ёжики»	70	7,35	5,6	8	114	350
	Картофельное пюре	130	3,5	5,2	7,5	91	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		600	16,39	14,29	56,1	417	
Полдник	Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183	581
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0	0	15	60	484
<i>Итого за полдник</i>		250	2,9	2,3	52,5	243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	30,97	29,24	183,6	1118,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 8</i>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	7,4	6,7	32,6	221	225
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	7,5	9,9	131	64
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,2	12,2	79	465
<i>Итого за завтрак</i>		400	15,82	16,4	54,7	431	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп из овощей	180	1,4	3,3	4,5	53	116
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,85	1,1	3,35	51,5	299
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	159	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		600	16,79	9,39	67,45	420,5	
Полдник	Сырники из творога запеченные	50/20	8,62	3,51	14,5	123,7	286
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0	0	13,5	54	484
<i>Итого за полдник</i>		250	8,62	3,51	28	177,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	41,73	29,4	160,25	1072,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 9</i>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	7,37	5,8	33,2	215	223
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10	1,6	3,8	20,2	121	73
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34	457
<i>Итого за завтрак</i>		400	9,17	9,7	61,8	370	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Нарезка из свежего огурца	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4,5	2,5	10,5	83	113
	Шницель припущенный	70	14	12,6	7,5	199	372
	Сложный гарнир (пюре картофельное и овощи отварные)	130	2,7	4,9	27,6	113,5	397
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		630	25,15	20,72	80,17	555,8	
Полдник	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270	580
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,4	40	459
<i>Итого за полдник</i>		250	2,25	15,4	40,65	310	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	36,97	46,22	192,42	1279,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 10</i>							
Завтрак	Каша «Дружба»	180	4,5	5,7	24	167	229
	Бутерброд с маслом	35/5	3,08	3,95	20,3	126,6	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,2	12,2	79	465
<i>Итого за завтрак</i>		400	10,1	11,85	56,5	372,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок или кефир)	100	2,9	2,5	4	50	470
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	2,9	2,5	4	50	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,2	3,2	2,77	44,8	106
	Бефстроганов из отварной говядины	40/30	10,6	9,4	3,5	141	326
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	159	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	75	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
<i>Итого за обед</i>		600	20,34	17,59	65,87	501,8	
Полдник	Шанежка с картофелем	50	4,8	4,5	22,7	151	540
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<i>Итого за полдник</i>		250	5	5,6	32	189	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	38,34	36,54	158,37	1113,4	
Среднее значение за период		1391,6	44,63	40,32	200,7	1223,47	