

Меню приготавливаемых блюд

**Детского сада «Улыбка» - филиала
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -
детский сад «Солнышко» с. Боровиха**

Возрастная категория: 1,6 - 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба» молочная вязкая	160,0	4,67	5,79	20,78	150,75	84
	Какао с молоком	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	10,98	14,14	45,47	344,75/18,72%	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,5 %	-
обед	Суп крестьянский с крупой, с курицей и сметаной	170,0/15,0/6,0	3,74	5,34	12,82	110	42
	Рыба, тушенная с овощами	70,0	6,7	3,47	30,32	70,88	144
	Морковь отварная	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	Каша перловая рассыпчатая	100,0	2,93	2,82	20,87	122	186
	Кисель	150,0	0	0	30	129	233
	Хлеб	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		591,0	18,07	13,77	124,42	588,36/31,95%	–
полдник	Йогурт 2,5%	150,0	4,23	4,67	5,84	86,14	251
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	209
	Фрукты и ягоды	100,00	0,95	0,45	15,4	69,5	368
Итого за полдник		320	12,53	12,66	43,86	343,74/18,67%	–
ужин	Соус молочный сладкий	40,0	0,89	1,93	8,72	55,81	224
	Сырники из творога	130,0	8,87	10,53	27	280,13	130
	Чай с молоком	200,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		400,0	15,83	15,15	69,18	518,42/28,16%	–
Итого за день:		1761	57,91	55,82	293,03	1841,27	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшённая молочная с маслом	160,0	5,26	6,07	21,29	159,75	168
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144,0	3
Итого за завтрак		350	12,66	15,09	46,53	373,75/ 20,07%	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,48%	-
обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200,0	4,12	5,63	15,13	139,60	6
	Плов из курицы	160,0	15,88	12,3	25,81	277	180
	Свекла отварная	40,0	0,65	1,69	4,8	32,17	434, 192, 193
	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	Хлеб	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		590,0	25,16	20,08	93,63	662,44/35,58%	-
полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,04	3,64	29,45	183,60	280
Итого за полдник		310,0	10,57	8,17	52,43	338,1/18,16%	-
ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	3	4,27	14,6	175,33	186
	Тефтели рыбные	70,0	8,05	5,25	36,49	109	146
	Соус красный основной	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Чай с сахаром	180,0/12,0	0	0	8,98	30	263
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		417,0	14,95	11,25	84,38	441,51/23,71%	-
Итого за день:		1767,0	63,84	54,69	287,07	1861,8	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога + сладкий молочный соус	100,0/40,0	12,8	11,5	31,13	343,27	117/351
	Чай с сахаром	150,0/20,0	0	0	8,98	30	263
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	17,86	18,52	54,72	517,27/26,14%	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46 /2,32%	-
обед	Свекольник с мясом и со сметаной	200,0 10,0/6,0	4,22	6,5	13,77	145	34
	Курица тушеная в томатном соусе	65,0	6,89	8,85	2,4	97,43	179
	Макароны отварные	100,0	3,67	3,01	17,63	112	317
	Овощи натуральные соленые или свежие	45,0	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Лимонный напиток	100,0	0,09	0,01	13,73	47,29	95
	Хлеб	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		566,0	19,41	18,86	75,73	536,94/27,14%	-
полдник	Ватрушка с повидлом	60	7,1	2,6	41,8	219,06	299
	Снежок 2.5%	150,0	4,35	3,75	6	75	251
	Фрукты и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
Итого за полдник		310,0	12,4	6,8	63,2	363,56/18,37%	-
ужин	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,5	32,45	255	216
	Пюре из моркови или свеклы	80	1,1	2,7	6,6	56,5	324
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	391
	Хлеб	45,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		425,0	13,11	13,16	77,1	514,98/26,03%	-
Итого за день:		1751,0	63,28	57,44	280,85	1978,75	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	160,0	4,16	5,60	19,56	144	173
	Какао с молоком	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	10,47	13,95	44,25	338/20,63%	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,81%	-
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0/15,0	4,5	8,3	24,72	173	38
	Картофельное пюре	100,0	2,04	3,2	13,62	92	321
	Тефтели рыбные	70,0	8,05	5,25	36,49	109	146
	Соус красный основной	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Морковь отварная	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	Напиток из шиповника	180,0	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб	40,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		670,0	20,38	20,51	126,07	631,18/38,53%	-
полдник	Булочка домашняя	50,0	4,64	0,99	26,11	132,0	274
	Фрукты и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Йогурт 2,5%	146,0	4,23	4,67	5,84	86,14	251
Итого за полдник		296,0	9,82	6,11	47,35	287,64/17,56%	-
ужин	Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	170,0/10,0/5,0	3,74	5,34	12,82	110,0	42
	Чай с молоком	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		405	14,91	12,63	46,58	355,48/20,41%	-
Итого за день:		1821	56,08	53,3	274,35	1638,3	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша вязкая манная молочная	160,0	3,40	3,96	22,94	141	168
	Чай с молоком	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	11,11	13,31	48,86	362/22,5%	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,86%	-
обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	170,0	6,34	4,12	17,51	118,87	36
	Тефтели мясные	60,0	8,44	6,88	6,13	119,98	174
	Сложный гарнир	110,0	2,3	4,2	23,3	96,1	15
	Свекла отварная	40,0	0,65	1,69	4,8	32,17	434, 192, 193
	Кисель	160,0	0	0	24	116	233
	Хлеб	40	2,66	0,28	17,23	82,04	147
Итого за обед		580,0	20,39	17,17	92,97	565,16/35,13%	-
полдник	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Гренка молочная	55	4,00	5,8	14,3	123,7	58
	Чай	150,0	0	0	8,98	30	263,264
Итого за полдник		305,0	4,95	6,25	38,68	223,2/13,87%	-
ужин	Плов с птицей	200,0	15,88	12,3	25,81	277	180
	Чай с молоком	170,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Хлеб	30,0	3,8	0,4	24,6	58,60	147
Итого за ужин		400,0	22,33	15,03	61,72	412,60/25,64%	-
Итого за день:		1735,0	59,28	51,86	252,33	1608,96	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	160,0	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,34	2,0	10,63	70,0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	12,16	15,4	41,64	354,25/19,50%	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,53%	-
обед	Борщ с капустой с мясом и со сметаной	150,0/8,0/5,0	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Печень говяжья по-строгановски	50/29	12,9	9,9	3,1	153,0	33
	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	3	4,27	14,6	175,33	186
	Морковь отварная	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		572,0	23,75	21,12	76,76	663,25/36,51%	-
полдник	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Омлет натуральный	100,0	5,63	7,5	32,45	225,0	110
	Чай	150,0	0	0	8,98	30	391
Итого за полдник		350,0	6,58	7,95	56,83	324,5 /17,87%	-
ужин	Суп харчо	200,0/10,0	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Чай с молоком	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		420,0	12,25	10,53	72,62	428,46/23,59%	-
Итого за день:		1792,0	55,24	55,1	257,95	1816,46	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Запеканка из творога +соус сладкий молочный	130,0/30,0	12,8	11,5	31,13	343,27	117/351
	Какао с молоком	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	19,11	19,85	55,82	537,27/28,54%	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,44%	-
обед	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200,0/6,0	3,32	4,83	15,74	115,2	101
	Рыбные биточки	70,0	0	0	24,8	99,75	134
	Картофельное пюре	100,0	2,04	3,2	13,62	92	321
	Соус красный основной	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Свекла отварная	40,0	0,81	2,12	6	40,22	434, 192, 193
	Кисель	160,0	0	0	24	116	233
	Хлеб	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		641,0	10,83	11,96	113,4	613,79/32,62%	-
полдник	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным/ фруктовым фаршем	80,0	5,15	5,76	32,54	216	294
	Молоко кипячёное	150,0	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник		330,0	10,68	10,29	55,52	370,5/19,68%	-
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай	150,0	0	0	8,98	30	391
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		400,0	12,91	9,32	46,42	314,73/16,72%	-
Итого за день:		1821,0	54,03	51,52	281,26	1882,29	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша ячневая молочная	160,0	4,98	5,69	21,10	153	99
	Чай с молоком	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	12,69	15,86	47,03	381/20,61%	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,49%	-
обед	Щи из свежей капусты и со сметаной	200,0/8,0/5,0	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Плов из курицы	160,0	15,88	12,3	25,81	277	180
	Овощи натуральные соленые или свежие	45,0	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Лимонный напиток	100,0	0,09	0,01	31,73	47,29	240
	Хлеб	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		558,0	23,46	17,6	92,61	554/29,97%	-
полдник	Молочная булочка	50,0	4,9	2,32	28,95	156,09	
	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Йогурт 2,5%	146,0	4,23	4,67	5,84	86,14	251
Итого за полдник		296,0	10,08	7,44	50,19	311,73/16,87%	-
ужин	Пудинг творожный + сладкий соус молочный	140,0/30,0	24,75	18,24	28,8	248	60
	Печенье	50,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Чай с молоком	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		400,0	33,07	23,87	84,58	555,58/30,06%	-
Итого за день:		1704	79,8	64,87	254,51	1848,31	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша гречневая вязкая с молоком	160,0	4,67	4,86	20,94	146	168
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,34	2,0	10,63	70,0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	12,07	13,88	46,18	360,0/ 22,35 %	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,86%	-
обед	Свекольник с мясом и со сметаной	150/3,0	1,15	3,8	7,47	62,49	34
	Котлета из говядины	65,0	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	Горошница	100,0	4,2	2,3	12,5	113,0	211
	Морковь отварная	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	Напиток из шиповника	180,0	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб	40,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		578,0	19,1	15,37	75,18	530,95/ 32,97%	-
полдник	Печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Фрукты и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Снежок 2.5%	150,0	4,35	3,75	6	75	251
Итого за полдник		280,0	7,55	7,14	43,72	269,6/16,74%	-
ужин	Рыба по- польски	100,0	8,31	4,64	44,17	109,38	138
	Макароны отварные	120,0	3,67	3,01	17,63	112,0	317
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
	Чай с молоком	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
Итого за ужин		400,0	18,05	10,34	95,26	403,86/25,08	-
Итого за день:		1708	57,27	46,83	270,44	1610,41	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	160,0	4,37	5,45	19,17	144	91
	Какао с молоком	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		350,0	10,68	13,8	43,86	338/20,08%	-
второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,1	46/2,73%	-
обед	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150,0	4,22	2,37	16,76	116,11	33
	Тефтели рыбные	70,0	8,05	5,25	36,49	109	146
	Картофельное пюре	100,0	2,04	3,2	13,62	92	321
	Соус красный основной	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Свекла отварная	40,0	0,81	2,12	6	40,22	434, 192, 193
	Кисель	150,0	0	0	30	129	233
	Хлеб	40,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		575,0	19,78	14,75	132,1	636,95 /37,85%	-
полдник	Ватрушка с повидлом	60	7,1	2,6	41,8	219,06	299
	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Молоко кипяченое	150,0	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник		310,0	12,63	7,13	64,78	373,56/22,19%	-
ужин	Хлеб	30,0	2,4	0,8	16,7	85,76	147
	Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	170,0/15,0/6,0	3,74	5,34	12,82	110	42
	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,98	30	391
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин		411,0	11,24	10,74	38,8	288,76/17,15%	-
Итого за день:		1746,0	54,83	46,52	289,64	1683,27	-

