

Меню приготавливаемых блюд

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

Возрастная категория: 3 - 7 лет

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	200,0	6,21	7,73	27,71	201	84
	Какао с молоком	180,0	1,5	1,6	12,1	60	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		420,0	12,77	16,35	54,42	405,0 /17,85%	–
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	46/2,04%	-
обед	Суп крестьянский с крупой, с курицей и сметаной	200,0/15,0/6,0	4,98	6,68	16,03	137,50	42
	Рыба, тушенная с овощами	80,0	7,66	3,9	4,65	81	144
	Морковь отварная	50,0	0,4	0,2	5,4	10,3	434, 192, 193
	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,40	4,23	31,31	183	186
	Кисель	200,0	0	0	30	129	233
	Хлеб	50	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		756,0	21,62	15,45	114,46	669,72/29,52%	–
полдник	Йогурт 2,5%	175,0	5,08	5,6	7,0	103,25	251
	Печенье	50,0	3,75	4,9	37,2	208,5	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		355,0	14,88	15,55	59,9	444,25/19,58%	–
ужин	Соус молочный сладкий	50,0	1,27	2,76	12,46	79,76	224
	Сырники из творога	150,0	18,4	14,1	31,9	420,2	130
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,6	15,9	98	391
	Хлеб	50,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		450,0	26,05	19,82	82,41	703,44/31,01%	–
Итого за день:		2081	75,82	67,27	321,29	2268,41	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшённая молочная с маслом	200,0	5,67	5,28	32,55	200,0	168
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144,0	3
Итого за завтрак		420,0	13,58	14,71	61,52	435/20,08%	-
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	46/2,12%	-
обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200,0	5,2	7,1	19,09	169,09	37
	Плов из курицы	200,0	18,68	14,98	35,4	344	180
	Свекла отварная	50,0	0,9		5,4	22	434, 192, 193
	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб	50	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		700,0	29,4	22,54	114,72	777,01/35,86%	-
полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Сдоба обыкновенная	70,0	5,88	4,24	34,36	214,20	280
Итого за полдник		350,0	12,31	9,57	58,83	385,7/17,8%	-
ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	4,5	6,4	21,9	263	186
	Тефтели рыбные	80,0	9,20	6	41,70	124,57	146
	Чай с сахаром	188,0/12,0	0	0	8,98	30	263
	Хлеб	45,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		475,0	17,12	12,76	94,73	523,05/24,14%	-
Итого за день:		2045,0	72,91	59,68	339,9	2166,76	-

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	140,0/30,0	20,18	18,05	47,07	505,75	117/351
	Чай с сахаром	188,0/12,0	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		410,0	25,24	25,07	70,66	679,75/29,85%	-
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 /2,02%	-
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	70,0	7,42	9,33	2,58	106	179
	Макароны отварные	100,0	3,67	3,01	17,63	112	317
	Овощи натуральные соленые или свежие	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Лимонный напиток	200,0	0,18	0,02	27,46	94,58	95
	Хлеб	50	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		680	20,15	19,36	90,01	594,9/26,13%	-
полдник	Ватрушка с повидлом	70	8,26	3,07	48,8	255,58	299
	Снежок 2.5%	175,0	5,08	5,6	7,16	103,25	251
	Фрукты и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
Итого за полдник		345,0	12,17	6,12	80,1	428,33/18,81%	-
ужин	Омлет натуральный с маслом	155	18,10	30,80	2,4	268	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		480	27,7	39,46	38,31	527,98/23,19%	-
Итого за день:		2015	85,86	90,11	298,18	2276,96	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	5,55	7,47	26,08	199	173
	Какао с молоком	180,0	1,5	1,6	12,1	60	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		420,0	12,11	16,09	52,79	403/21,23%	-
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	46/2,42%	-
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0/15,0	4,5	8,3	24,72	173	38
	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142	206
	Тефтели рыбные	80,0	9,20	6	41,70	124,57	146
	Соус красный основной	30,0	0,69	1,95	3,09	31	228
	Морковь отварная	50,0	0,4	0,2	5,4	10,3	434, 192, 193
	Напиток из шиповника	200,0	0,18	0,08	13,75	75	97
	Хлеб	50,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		775,0	22,2	22,21	133,79	684,79/36,08%	-
полдник	Булочка домашняя	70,0	5,05	9,63	33,52	187,7	274
	Фрукты и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Йогурт 2,5%	175,0	5,08	5,6	7,16	103,25	251
Итого за полдник		345,0	11,08	15,68	56,08	360,45/18,99%	-
ужин	Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	200,0/15,0/6,0	4,68	6,68	16,03	137,50	42
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,6	15,9	98	391
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб	45,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		506	16,16	14,24	54,38	403,98/21,28%	-
Итого за день:		2146	69,46	72,67	264,95	1898,22	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша вязкая манная молочная	200,0	6,21	7,47	25,09	192	88
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,67	15,9	98	391
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		440,0	14,23	17,16	55,6	434/22,38%	-
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	46/2,37%	-
обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200,0	8,8	6,85	22	180	36
	Тефтели мясные	70,0	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Сложный гарнир	160,0	3,31	6,08	33,92	139,73	-
	Свекла отварная	50,0	0,9		5,4	22	434, 192, 193
	Кисель	200,0	0	0	30	129	233
	Хлеб	50	2,66	0,28	17,23	82,04	147
Итого за обед		800,0	24,65	22,70	115,86	703,27/36,27%	-
полдник	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Гренка молочная	65	6,00	8,70	21,45	185,55	58
	Чай	200,0	0,13	0,02	11,33	0	391
Итого за полдник		365,0	7,08	9,17	48,18	255,05/13,15%	-
ужин	Плов с птицей	200,0	18,68	14,98	35,4	344	180
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,6	15,9	98	391
	Хлеб	50,0	3,8	0,4	24,6	58,60	147
Итого за ужин		450,0	25,44	17,98	75,9	500,6/25,83%	-
Итого за день:		2155,0	71,90	67,11	305,64	1938,92	-

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	200,0	6,35	8,51	21,86	187	93
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		420,0	14,26	17,94	50,83	422/20,6%	-
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	46/2,25%	-
обед	Борщ с капустой с мясом и со сметаной	200,0/10,0/6,0	3,52	5,98	9,78	117	27
	Печень говяжья по-строгановски	70/40	18,57	15,43	6,64	242,64	403
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	4,5	6,4	21,9	263	186
	Морковь отварная	50,0	0,4	0,2	5,4	10,3	434, 192, 193
	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб	50	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		776,0	31,61	28,47	98,55	874,86/42,71%	-
полдник	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Омлет натуральный	100,0	8,97	8,5	7,5	157	110
	Чай	200,0	0,13	0,02	11,33	0	391
Итого за полдник		400,0	10,05	8,92	34,23	226,5/11,06%	-
ужин	Суп харчо	200,0	4,97	6,19	21,3	150,2	84
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,6	15,9	98	391
	Печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Хлеб	45,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		475,0	13,60	12,09	81,67	478,78/23,38%	-
Итого за день:		2171,0	70,02	67,52	275,38	2048,14	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Запеканка из творога + сладкий молочный соус	140,0/30,0	20,18	18,05	47,07	505,75	117/351
	Какао с молоком	180,0	1,5	1,6	12,1	60	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		510,0	26,74	26,67	73,78	709,75/32,29%	-
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	46/2,09%	-
обед	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200,0/6,0	4,15	6,04	19,67	144	101
	Рыбные биточки	80,0	7,8	4,35	28,3	114	134
	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142	206
	Соус красный основной	30,0	0,69	1,95	3,09	31	228
	Свекла отварная	50,0	0,9	0	5,4	22	434, 192, 193
	Кисель	200,0	0	0	30	129	233
	Хлеб	50	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		766,0	20,77	18,02	131,59	710,92/32,34%	-
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 кипяченое	171,0	4,96	4,28	8,21	92,34	225
Итого за полдник		351,0	11,06	10,49	56,15	377,84/17,19%	-
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,85	5,81	19,99	155	44
	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	188,0/12,0	0	0	8,98	30	263
	Хлеб	45,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		485,0	14,37	10,77	51,42	353,48/16,09%	-
Итого за день:		2212,0	73,44	66,05	323,04	2197,99	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша ячневая молочная	200,0	6,64	7,59	28,13	204	99
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,6	15,9	98	391
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		440,0	14,66	17,21	58,64	446/20,25%	-
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	46/2,09%	-
обед	Щи из свежей капусты и со сметаной	200,0/10,0/6,0	3,68	7,07	8,58	118	56
	Плов из курицы	200,0	18,68	14,47	30,36	325,88	180
	Овощи натуральные соленые или свежие	60,0	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Лимонный напиток	200,0	0,45	0,05	31,44	130	240
	Хлеб	50	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		726,0	27,47	22,09	98,95	711,2/32,3%	-
полдник	Молочная булочка	60,0	5,88	2,78	34,74	187,31	
	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Йогурт 2,5%	175,0	5,08	5,6	7,16	103,25	251
Итого за полдник		335,0	11,91	8,83	57,3	360,06/16,35%	-
ужин	Пудинг творожный + сладкий молочный соус	150,0/20,0	30,93	22,8	36,0	310,0	60
	Печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,6	15,9	98,0	391
	Хлеб	50,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
Итого за ужин		450,0	39,56	28,7	96,37	638,48/30,0%	-
Итого за день:		2051,0	94,1	76,93	321,36	2201,74	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша гречневая вязкая с молоком	200,0	6,21	5,28	27,90	184	168
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		420,0	14,12	14,71	56,87	419/22,39%	-
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	46/2,46%	-
обед	Свекольник с мясом и со сметаной	200/6,0	4,22	6,5	13,77	145	34
	Котлета из говядины	75,0	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Горошница	150,0	4,6	3,5	18,8	170,0	211
	Морковь отварная	50,0	0,4	0,2	5,4	10,3	434, 192, 193
	Напиток из шиповника	200,0	0,18	0,08	13,75	75	97
	Хлеб	50,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		725	23,42	18,74	85,95	668,35/35,71%	-
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%	175,0	5,08	5,6	7,16	103,25	251
Итого за полдник		305,0	8,28	8,99	44,88	297,85/15,91%	-
ужин	Рыба по- польски	80,0	9,5	5,3	50,48	125	138
	Макароны отварные	150,0	5,50	4,57	26,44	168	317
	Хлеб	45,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
	Чай с молоком	200,0	2,96	2,6	15,9	98	391
Итого за ужин		455,0	19,55	11,27	106,16	440,48/23,53	-
Итого за день:		2005,0	65,87	53,81	303,96	1871,68	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	200,0	5,83	7,27	25,56	192	91
	Какао с молоком	200,0	1,5	1,6	12,1	60	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		440,0	12,39	15,89	52,27	396/20,81%	--
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	46/2,42%	–
обед	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200,0	4,22	2,37	20,93	145	33
	Тефтели рыбные	80,0	9,20	6	41,70	124,57	146
	Картофельное пюре	150,0	3,05	5,24	18,06	142	206
	Соус красный основной	30,0	0,69	1,95	3,09	31	228
	Свекла отварная	50,0	0,9		5,4	22	434, 192, 193
	Кисель	200,0	0	0	30	129	233
	Хлеб	50,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
Итого за обед		760,0	22,24	16,0	146,25	722,49/37,97%	-
полдник	Ватрушка с повидлом	70,0	8,26	3,07	48,8	255,58	299
	Плоды и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400
Итого за полдник		350,0	14,69	8,4	73,27	427,08/22,44%	-
ужин	Хлеб	45,0	2,4	0,8	16,7	85,76	147
	Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	200,0/15,0/6,0	4,68	6,68	16,03	132,50	42
	Чай с сахаром	188,0/12,0	0	0	8,98	30	263
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин		466,0	12,18	12,08	45,01	311,26/16,36%	-
Итого за день:		2116,0	62,0	52,47	326,9	1902,83	-

