

Утверждаю

Заведующий МДОБУ

«Детский сад «Теремок»

Е.В. Старовойтова

20 21 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	167**
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397*
	Бутерброды с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	107**
Итого за завтрак		405	12,18	18,32	51,14	419,18	
обед	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12	120**
	Свекольник	180	1,48	3,6	10,15	79,02	58*
	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	331*
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	122**
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	11,84	522**
Итого за обед		700	8,28	10,07	79,82	344,8	
полдник	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	603**
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394*
Итого за полдник		245	6,51	5,4	63,06	326,9	
Итого за день			26,97	33,79	194,02	1090,88	
ДЕНЬ 2							
завтрак	Суп молочный с	200	5,71	5,25	17,25	143,14	180**

	макаронными изделиями						
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	95*
	Бутерброды с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180,0	3*
Итого за завтрак		430	15,24	16,11	51,00	414,14	
обед	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74,00	19****
	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	4,6	9,16	89,39	169**
	Плов из отварной птицы	200	21,83	17	30,67	363	416**
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,23	0	26,38	110,47	517**
Итого за обед		690	28,59	27,28	83,82	723,86	
полдник	Творожники песочные	70	6,3	7,93	21,35	160	417**
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393*
	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	8,00	95,00	368*
Итого за полдник		350	7,92	8,45	39,55	296	
Итого за день			51,75	51,84	174,37	1434	
ДЕНЬ 3							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	277**
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,89	392*
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161	2*
Итого за завтрак		440	8,78	11,03	69,25	413,87	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15*
	Суп рыбный из консервов	250	9,67	5,49	12,77	142,58	168**
	Пюре картофельное	150	3,4	5,33	20,52	152,5	321*

	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	80/30	9,88	15,36	11,75	224,71	400,446**
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	122**
Итого за обед		610	27,29	29,66	71,37	674,15	
полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400*
	Булочка домашняя	33,50	3,64	6,26	26,96	178,00	469*
Итого за полдник		213,5	9,12	11,14	36,03	280,00	
Итого за день			45,19	51,83	176,65	1368,02	
ДЕНЬ 4							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	238**
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397*
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	107**
Итого за завтрак		405	10,75	16,93	58,64	433,01	
обед	Салат из кукурузы садкой консервированной	50	0,93	1,62	2,00	26,12	10*
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	36***
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,84	5,49	20,76	103,40	204*
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	348*
	Котлеты рыбные любительские	80	9,98	2,49	4,82	81,62	357,448**
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	123**
	Соки овощные или ягодные	180	0,9	0,00	18,18	76,00	399*
Итого за обед		740	23,59	15,36	82,37	502,09	
полдник	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	604**
	Кисломолочные напитки	200	6,00	12,00	8,2	168,00	530,

							531**
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368*
Итого за полдник		370	11,65	19,26	70,08	503,9	
Итого за день			45,99	51,55	211,09	1439	
ДЕНЬ 5							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,79	9,90	35,91	266,89	282**
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392*
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	107**
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213*
Итого за завтрак		445	14,46	19,23	55,97	457,58	
обед	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39,00	6/н***
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	57*
	Пельмени отварные с маслом сливочным	250/6	24,80	29,29	46,34	588,81	442**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	122**
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,68	100,76	522**
Итого за обед		736	31,15	35,98	109,66	928,07	
полдник	Запеканка из творога	160	17,54	12,05	17,15	247,00	237*
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398*
Итого за полдник		340	18,15	12,30	35,82	326,00	
Итого за день			63,76	67,51	201,45	1711,65	

ДЕНЬ 6							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	277**
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397*
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,80	107**
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213*
Итого за завтрак		445	16,49	19,58	57,33	474,78	
Обед	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7,00	120**
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80*
	Жаркое по-домашнему	190	19,22	19,71	14,83	313,55	379**
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122**
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,68	100,76	522**
Итого за обед		670	25,66	22,43	76,79	612,01	
полдник	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,00	602**
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394**
Итого за полдник		230	4,07	4	52,97	266,00	
Итого за день			46,22	46,01	187,09	1352,79	
ДЕНЬ 7							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,79	9,90	35,91	266,89	282**
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	95*
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,00	2*
Итого за завтрак		430	13,15	16,24	79,15	518,89	
обед	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74,00	19***
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	57*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	21,24	135,00	168*
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	277*
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87,00	123**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	121,52	517**
Итого за обед		760	23,71	24,53	81,55	666,18	

полдник	Вареники ленивые	150/7,5	22,25	17,0	22,46	333,52	335**
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398*
Итого за полдник		337,50	22,86	17,25	41,13	412,52	
Итого за день			59,72	58,02	201,83	1597,59	
ДЕНЬ 8							
завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	206*
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392*
	Бутерброд с молоком сгущенным	30/15	3,36	1,51	22,9	120,00	9*
Итого за завтрак		375	12,71	11,54	55,07	375,89	
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,93	1,62	2,00	26,12	10*
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	83, 121*
	Рис отварной	150	3,74	6,11	37,61	225,70	424**
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,00	37,25	348*
	Рыба, припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27,00	244*
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122**
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0,14	21,70	88,72	372*
Итого за обед		770	20,26	15,73	107,24	657,29	
полдник	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	604**
	Кисломолочные напитки	180	5,4	10,8	7,38	151,20	530, 531**
Итого за полдник		250	10,65	17,66	59,46	443,10	
Итого за день			43,62	44,93	221,77	1476,28	
ДЕНЬ 9							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	280**
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394*
	Бутерброды с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180,00	3*
Итого за завтрак		400	15,28	19,65	54,95	458,02	
обед	Салат из свежих	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15*

	помидоров и огурцов						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67*
	Макаронные изделия отварные с малом	150	3,84	5,49	20,76	103,40	204*
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	348*
	Колбаса порциями	40	5,12	8,88	0,6	103	9*
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	122**
	Соки овощные или ягодные	180	0,9	0	18,18	76,00	399*
Итого за обед		700	15,93	23,01	75,05	526,91	
полдник	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234,00	265***
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400*
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	44,00	368*
Итого за полдник		365	12,12	13,38	53,18	380	
Итого за день			43,33	56,04	239,22	1364,93	
ДЕНЬ 10							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	283*8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	95*
	Бутерброды с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,80	107**
Итого за завтрак		405	9,93	16,15	57,18	417,01	
обед	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0,00	36,00	8*
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,08	13,86	99,79	76*
	Пюре картофельное	150	3,40	5,33	20,52	152,50	321*
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	348*
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	282*
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	123**
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0	24,68	100,76	522**
Итого за обед		715	25,82	22,64	90,72	681,40	
полдник	Сырники из творога запеченные	150	26,19	14,75	32,94	345,26	331**
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393*
Итого за полдник		330	26,31	14,77	43,14	386,26	
Итого за день			62,06	53,56	191,04	1484,67	
Среднее значение за период			48	51	199	1431	