

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ ЦРР
детский сад № 4
_____ М.Г. Баранова

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с макар. изд.	200 гр.	5,85	5,81	19,99	155	44
	Бутерброд с маслом	30/5 гр.	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак			20,15	13,27	48,61	316,06	
Второй завтрак	Компот Ассорти	200 гр.	0,28	-	13,36	52,45	244
Обед	Суп Рассольник ленинградский	200/8/5 гр.	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Каша гречневая	150 гр.	4,5	6,4	21,9	263	186
	Курица отварная	90 гр.	20,03	12,79	0	208,9	46
	Салат с зеленым горошком	60 гр.	1,57	5,08	3,9	67	-
	Кисель	200 гр.	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			33,94	29,55	90,06	856,01	
Полдник	Печенье	45 гр.	3,38	4,41	33,48	187,65	609
	Молоко	180 гр.	5,22	4,5	8,64	97,2	965
Итого за полдник			8,6	8,91	42,04	284,85	
Ужин	Омлет	100 гр.	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Бутерброд с маслом	30/5 гр.	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за ужин			12,51	18,15	30,73	336,07	
Итого за день			75,48	69,88	224,8	1845,44	

День 2							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200 гр.	6,21	7,47	30,08	212	173
	Бутерброд с джемом	30/8гр.	2,32	0,24	20,08	92	2
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за завтрак			9,62	8,99	64,03	375,82	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	200 гр.	0,24	0,10	18,33	100	256
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	172/28 гр.	5,2	4,24	11,62	133,8	39
	Тефтели	70 гр.	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Макароны отварные	130 гр.	4,8	2,94	23,02	137,61	204,205
	Винегрет	60 гр.	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
Итого за обед			24,66	20,86	100,43	713,93	
Полдник	Блины со сгущенкой	120гр.	6,52	3,71	40,47	221	447
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за полдник			7,72	4,99	54,31	292,82	
Ужин	Каша манная	200 гр.	6,71	7,47	28,59	208,5	88
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин			21,01	14,93	57,21	369,56	
Итого за день			63,25	49,87	294,31	1852,13	
День 3							
Завтрак	Каша дружба молочная	200 гр.	6,41	7,73	29,41	209	84
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак			20,71	15,19	58,03	370,06	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100 гр.	0,4	0,3	10,3	47	-
Обед	Щи со сметаной	200/8/6	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Азу	210 гр.	11,8	13,3	8,7	204,2	153
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60гр.	1	5,07	3,03	57	11
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			20,62	23,66	72,47	593,45	

Полдник	Булочка домашняя	70 гр.	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	Снежок	180 гр.	7,2	5,76	7,56	120,6	35
Итого за полдник			12,25	15,39	41,08	298,3	
Ужин	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93,0	
Итого за ужин			9,36	15,23	40,04	335,82	
Итого за день			42,23	69,77	221,92	1644,63	
День 4							
Завтрак	Омлет	100 гр.	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Бутерброд с маслом и сыром	25\7\11	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Какао	200 гр.	6,2	6,2	25,34	181,18	22
Итого за завтрак			21,68	30,09	41,24	523,13	
Второй завтрак	Сок натуральный	100 гр.	0,5	0,1	10,01	47	2.13
Обед	Суп уха	200 гр.	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Кнели куриные	80 гр.	13	18,87	5	242,5	312
	Салат из свежих огурцов	60гр.	0,42	6,06	1,2	61,2	36
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			25,58	35,86	98,37	796,26	
Полдник	Торт песочный	70 гр.	4,9	8,14	36,23	238	464
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за полдник			6,1	9,42	50,1	309,82	
Ужин	Каша пшеничная	200 гр.	7,44	7,53	32,9	226	91
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин			21,74	14,99	61,52	387,06	
Итого за день			75,6	90,46	261,24	2063,27	
День 5							
	Каша молочная пшеничная	200	7,51	8,09	31,89	230	96

Завтрак	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93,0	
Итого за завтрак			11,77	18,72	71,63	503,82	
Второй завтрак	Фрукт яблоко	100 гр.	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Суп полевой	250	3,025	8,2	16,5	125,1	39
	Гречка	150 гр.	4,5	6,4	21,9	263	186
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60 гр.	0,54	3,06	2,16	38,4	31
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			18,93	25,75	96,9	829,06	
Полдник	Вафли	24 гр.	0,67	0,79	18,55	84	89
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за полдник			1,87	2,07	32,42	155,82	
Ужин	Каша гречневая	150 гр.	4,5	6,4	21,9	263	186
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин			18,8	13,86	50,52	424,06	
Итого за день			51,77	60,8	261,25	1959,76	
2 неделя День 6							
Завтрак	Каша ячневая	200	7,14	7,59	31,63	219,5	99
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак			21,44	15,05	60,25	380,56	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	90 гр.	1	0	14	255	
Обед	Борщ со сметаной	200/8/5 гр.	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Макароны отварные	130	4,8	2,94	23,02	137,61	204,205
	Котлета рыбная	80 гр.	7,8	4,35	28,3	114	134
	Салат из кукурузы с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	
	Кисель	200 гр.	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18

Итого за обед			21,55	17,64	110,55	613,3	
Полдник	Пряник	25	1,87	2,45	18,6	103,95	
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за полдник			3,07	3,73	32,47	175,77	
Ужин	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин			19,4	12,06	28,92	224,06	
Итого за день			66,46	48,48	246,19	1648,69	
День 7							
Завтрак	Каша манная	200 гр.	6,71	7,47	28,59	208,5	88
	Бутерброд с джемом	30/8гр.	2,32	0,24	20,08	92	2
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за завтрак			10,23	8,99	62,54	372,32	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	200 гр.	0,24	0,10	18,33	100	256
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой	200 гр.	2,3	2,2	14,3	88	140
	Плов с мясом птицы	220	20,55	15,91	33,4	358,47	180
	Салат Зимний	60	1,2	4,12	7,63	71,48	30
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			28,92	22,72	109,2	755,71	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80 гр.	5,15	0,55	34,5	167	19
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за полдник			6,35	1,83	48,37	238,82	
Ужин	Каша гречневая	150 гр.	4,5	6,4	21,9	263	186
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин			18,8	13,86	50,52	424,06	
Итого за день			64,54	47,5	288,96	1890,91	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная	200 гр.	7,44	7,53	32,9	226	91
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1

	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак			21,74	14,99	61,52	387,06	
Второй завтрак	Фрукт апельсин	100 гр.	0,9	0,2	8,1	43	-
Обед	Суп манный	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Гренки	40	3,44	0,32	21,48	105,2	34.2
	Запеканка вермишелевая	210 гр.	26,33	15,6	43,32	423,3	460
	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	30
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			36,82	24,69	130,77	900,86	
Полдник	Творожник песочный	70	6,3	7,93	21,35	160	417
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за полдник			7,5	9,21	35,22	231,82	
Ужин	Каша манная	200 гр.	6,71	7,47	28,59	208,5	88
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
	Печенье	45 гр.	3,38	4,41	33,48	187,65	609
Итого за ужин			13,59	17,52	90,56	575,97	
Итого за день			80,55	66,61	326,17	2138,71	
День 9							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом и сыром	25\7\11	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Какао	200 гр.	6,2	6,2	25,34	181,18	22
Итого за завтрак			17,77	22,18	39,3	429,88	
Второй завтрак	Сок натуральный	100 гр.	0,5	0,1	10,01	47	2.13
Обед	Суп крестьянский	200	2,17	2,54	17,55	93,7	204
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Рыба тушеная с овощами	80 гр.	9,01	4,04	40,36	84	144
	Салат свекла с чесноком	60 гр.	0,83	4,54	4,55	65	22
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			20,53	16,98	153,02	690,16	
Полдник	Пирог открытый	70 гр.	4,33	2,25	38,72	192,5	279
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378

Итого за полдник			5,53	3,53	52,59	264,32	
Ужин	Каша молочная пшеничная	200	7,51	8,09	31,89	230	3,9
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин			21,81	15,55	60,51	385,7	
Итого за день			66,14	58,34	315,43	1817,06	
День 10							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200 гр.	7,51	8,09	31,39	229,5	91
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с сахаром	200/8 гр.	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак			21,81	15,55	60,01	390,56	
Второй завтрак	Фрукт (банан)	110 гр.	2,42	0,44	34,65	152,24	-
Обед	Суп картофельный с макар.изд	200/10 гр.	2,16	2,28	15,1	89	38
	Горошница	150	14,43	4	36,04	253,5	211
	Котлета из говядины	70 гр.	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Салат из свежей капусты	60	0,74	3,96	3,3	51,72	17
	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	60 гр.	4,56	0,48	29,5	141	18
Итого за обед			32,04	18,75	115,47	771,11	
Полдник	Бутерброд с молоком сгущ.	40/20	4,48	2,02	30,54	162	
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
Итого за полдник			5,68	3,3	44,41	233,82	
Ужин	Макароны отварные	130	4,8	2,94	23,02	137,61	204,205
	Бутерброд с маслом	30\5 гр	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с молоком	200 гр.	1,2	1,28	13,87	71,82	378
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93,0	
Итого за ужин			8,97	13,57	62,76	410,43	
Итого за день			70,92	51,61	317,3	1958,16	