



Меню приготавливаемых блюд

по МАДОУ д/с № 5

Возрастная категория:

от 1,5 до 3-х лет

от 3-х лет до 7-ми лет

Неделя 1 День 1

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша ячневая молочная	150	6,46	7,55	26,75	201,69	200	7,26	8,66	31,5	233,95
Печенье с маслом	20/4	1,54	4,86	15,0	109,88	20/4	1,54	4,86	15,0	109,88
Коф. напиток с молоком	150	4,58	4,833	16,75	131,27	180	5,24	5,48	48,93	149,04
2-й завтрак										
Сок яблочный	200	--	--	11,2	45,0	100	---	---	11,2	45,0
Итого за завтрак:		12,58	17,243	69,7	487,84		14,04	19,0	106,63	537,87
Обед										
Щи из св. капусты на к/б-не со сметаной	180	2,039	4,888	6,061	55,74	200	1,465	4,276	6,967	72,96
Плов с мясом говядины, сл.м	180	14,04	17,49	31,33	339,06	200	13,75	18,62	34,43	360,32
Компот из с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,22	---	16,47	69,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
Итого за обед:		20,479	23,458	81,441	599,0		20,335	24,096	91,267	664,38
Полдник										
Салат из консервированного зеленого горошка	45	1,4	3,08	2,93	44,97	55	1,71	3,1	3,58	368
Омлет натуральный	105	8,13	10,27	3,23	140,98	115	9,56	12,25	3,54	40,1
Хлеб из муки пшеничной в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Чай с лимоном	150	0,06	0,004	11,5	48,86	180	0,084	0,006	13,26	54,33
Итого за полдник:		11,84	14,25	32,96	313,81		13,604	16,256	35,68	350,6
Итого за день		44,899	54,951	184,101	1400,65		47,979	59,352	233,577	1550,65

Неделя 1 День 2

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша овсяная молочная	150	5,94	7,76	22,3	183,68	200	8,09	10,26	29,95	245,65
Хлеб из муки пшеничной в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Сыр «Голландский»	9	2,34	2,41	---	31,7	13	3,38	3,48	---	45,76
Какао с молоком	150	4,58	4,833	16,75	131,27	180	5,13	5,42	16,7	137,69
2-й завтрак										
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за завтрак:		15,68	19,36	62,76	487,84		20,03	24,14	79,47	583,7
Обед										
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,717	2,883	8,981	69,35	200	1,94	4,308	9,836	110,59
Запек-ка из картофеля с мясом	185	13,222	12,886	20,28	250,74	195	14,21	14,602	22,39	279,84
Соус красный основной	20	0,397	0,81	2,331	18,0	30	0,573	0,783	3,151	22,26
Компот из с/фруктов	150	0,21	0,003	15,38	65,22	180	0,265	0,005	16,62	71,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,0	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Итого за обед:		18,266	17,062	65,532	489,31		20,388	20,298	75,197	591,49
Полдник										
Биточки из рыбы собственного произ-ва	50	10,79	1,593	5,009	78,6	60	15,186	2,158	6,308	106,79
Соус сметанный с луком	30	0,578	2,761	1,72	33,84	30	0,578	2,768	2,422	37,2
Рис отварной с маслом	100	2,56	3,26	26,7	146,38	105	2,84	3,3	29,66	159,68
Хлеб из муки пшеничной в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	---	---	17,5	68,75	180	---	---	8,66	34,24
Итого за полдник:		16,178	8,514	66,23	408,57		20,854	9,126	62,35	418,91
Итого за день		50,124	44,936	194,522	1385,72		61,272	53,564	217,017	1594,2

Неделя 1 День 3

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша манная молочная	150	5,79	6,96	25,22	187,7	200	7,49	8,73	33,28	242,95
Хлеб из муки пшеничной в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	4	0,04	2,9	0,06	26,48
Кофейн. напиток с молоком	150	4,58	4,833	16,75	131,27	180	5,24	5,484	17,93	145,05
2-й завтрак										
Сок фруктовый	200	---	---	11,2	45,0	200	---	---	11,2	45,0
Итого за завтрак:		13,04	15,743	71,08	484,95		16,15	18,464	85,42	580,98
Обед										
Суп картоф-й с бобовыми с гречками	180/15	6,683	2,894	29,717	173,1	200/20	7,687	4,105	34,752	208,68
Биточки из птицы (цыплята)	50	13,222	12,886	20,28	250,74	70	1,755	1,58	9,439	59,17
Соус сметанный с луком	20	0,578	2,768	2,422	37,0	30	0,578	2,768	2,422	37,2
Картофельное пюре	110	3,01	4,28	18,58	125,33	120	15,97	5,402	10,726	151,81
Компот из с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,22	---	16,47	69,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Итого за обед:		30,501	25,442	92,843	724,9		29,61	14,455	97,009	633,96
Полдник										
Пудинг из творога с изюмом	130	20,05	13,114	19,7	282,51	150	23,03	15,06	24,12	326,18
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	64,0	25	1,8	2,125	13,88	80,0
Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90,0	--	---	---	---	---
Вафли	---	---	---	---	---	20	0,78	6,12	12,5	108,4
Чай сладкий	---	---	---	---	---	180	10,8	2,75	11,7	44,35
Итого за полдник:		25,84	19,614	37,85	436,51		36,41	26,055	62,2	558,93
Итого за день		69,381	60,799	201,773	1446,36		82,17	58,974	244,69	1773,87

Неделя 1 День 4

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Суп из вермишели молочн.	150	5,35	7,24	20,03	167,76	200	6,26	7,92	23,07	189,9
Хлеб из муки пшеничной в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Сыр «Голландский»	9	2,34	2,41	---	31,7	13	3,38	3,48	---	45,76
Какао с молоком	150	4,71	5,02	15,18	126,25	180	5,13	5,42	16,7	137,69
2-й завтрак										
Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за завтрак:		16,19	18,94	71,69	526,79		19,7	22,3	83,79	623,95
Обед										
Суп из овощей со сметаной	180	1,527	2,938	9,257	71,21	200	2,253	4,381	11,174	94,06
Кнели из говядины	60	10,94	10,6	6,045	163,99	70	11,93	11,36	6,46	175,31
Капуста тушеная	60	1,74	2,32	10,26	68,63	70	1,662	1,571	8,097	65,96
Картофельное пюре	60	1,404	1,552	5,74	42,78	70	1,81	3,055	10,762	78,06
Компот из кураги	150	0,52	0,03	12,08	51,13	180	0,39	0,018	25,0	101,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	4,41	9,43	18,3	17
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
Итого за обед:		20,351	18,52	72,142	537,74		23,179	21,603	84,893	638,64
Полдник										
Икра из отварной свеклы	50	1,018	4,077	6,53	55,42	60	1,076	3,076	7,67	63,98
Рыба, запеченная в омлете	100	15,15	8,596	3,135	152,86	110	17,426	9,602	3,198	171,37
Хлеб из муки пшеничной в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	---	---	8,38	33,19	180	---	---	11,66	46,212
Итого за полдник:		18,418	13,573	33,345	322,47		20,752	13,578	37,83	362,562
Итого за день		54,959	51,033	177,177	1387,0		63,631	63,481	206,513	1625,152

Неделя 1 День 5

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	6,05	7,026	24,62	186,82	200	7,415	8,34	31,624	232,75
Хлеб из муки пшеничн. в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Сыр «Голландский»	9	2,34	2,41	---	31,7	13	3,38	3,48	---	45,76
Кофейн. напиток с молоком	150	4,58	4,833	16,75	131,27	180	5,24	5,48	18,93	149,04
2-й завтрак										
Сок фруктовый	200	---	---	11,2	45,0	200	---	---	11,2	45,0
Итого за завтрак:		15,26	18,039	68,05	499,87		19,465	22,28	84,774	627,15
Обед										
Рассольник «Ленинградский со сметаной	180	2,062	3,073	13,857	91,8	200	2,466	4,556	16,293	116,33
Жаркое по-домашнему	170	13,625	15,949	19,311	266,58	200	14,442	17,218	21,587	299,49
Компот из с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,265	0,005	16,62	71,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
Итого за обед:		20,087	20,102	77,218	508,58		22,073	22,972	87,9	648,62
Полдник										
Яйцо вареное вкрутую	39	4,83	4,41	0,27	59,66	39	4,83	4,41	0,27	59,66
Ватрушка из дрожжевого теста с творожн.фаршем	70	13,453	11,371	41,856	325,92	90	15,165	12,491	44,197	352,58
Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90,0	180	5,22	5,76	8,46	108,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за полдник:		22,033	20,981	58,976	519,58		25,615	22,791	62,727	564,24
Итого за день		57,38	59,122	204,244	1528,03		67,153	68,05	237,401	1840,01
Среднее значение за период:		276,743	270,841	961,817	7147,76		322,205	303,421	1139,198	8383,882

Неделя 2 День 1

Ясли						Сад				
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша гречневая молочная	150	6,152	7,306	20,005	179,2	200	7,455	8,62	28,06	220,45
Печенье маслом	20/4	1,54	4,86	15,0	109,88	20/4	1,54	4,86	15,0	109,88
Какао с молоком	150	4,71	5,02	15,18	126,25	180	5,13	5,42	17,7	141,68
2-й завтрак										
Зефир	50	0,5	---	40,5	155,0	100	0,5	--	40,5	155,0
Итого за завтрак:		12,902	17,186	90,685	570,33		14,625	18,9	101,26	627,01
Обед										
Суп картоф. с зеленым горошком со сметаной	180	1,562	2,935	8,839	69,07	200	1,894	4,382	10,643	89,99
Голубцы ленивые с мясом	180	13,783	15,484	66,093	256,96	190	14,681	17,3	19,383	292,82
Компот из смеси с/фруктов	150	0,21	0,003	14,38	61,23	180	0,265	0,005	16,62	71,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,0	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
Итого за обед:		19,275	19,502	68,072	527,26		21,74	22,887	80,046	615,61
Полдник										
Рыба припущенная под овощным маринадом	60/45	13,164	4,151	5,122	111,07	80/60	15,09	5,307	6,204	118,21
Картофельное пюре	50	1,87	4,052	9,29	81,44	60	1,7	3,756	9,802	80,06
Хлеб из муки пшеничной в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Чай сладкий с лимоном	150	0,02	---	10,38	41,51	180	0,06	0,003	12,17	49,32
Итого за полдник:		17,304	9,103	40,092	315,02		19,1	9,966	43,476	328,59
Итого за день		49,481	45,791	198,849	1412,61		55,465	51,753	224,782	1571,21

Неделя 2 День 2

Ясли						Сад				
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша манная молочная	150	5,79	6,96	25,22	187,7	200	6,98	8,675	29,74	226,3
Хлеб из муки пшеничн. в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Сыр «Голландский»	9	2,34	2,41	---	31,7	13	3,38	3,48	---	45,76
Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90,0	180	5,22	5,76	8,46	108,0
2-й завтрак										
Сок фруктовый	200	--	---	11,2	45,0	200	--	---	11,2	45,0
Итого за завтрак:		14,78	18,67	58,96	466,1		19,01	22,895	72,42	579,66
Обед										
Борщ с картофелем со сметаной	180	1,663	2,961	11,634	79,88	200	2,046	4,45	12,96	99,81
Запеканка из пшена с мясом	160	15,578	14,11	21,961	290,99	195	17,933	16,243	35,587	348,92
Соус красный основной	20	0,397	0,81	2,331	18,0	30	0,573	0,783	3,151	22,26
Компот из смеси с/фруктов	150	0,21	0,003	15,38	61,23	180	0,39	0,018	25,0	101,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,0	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
Итого за обед:		22,068	18,964	79,076	590,1		25,717	22,681	104,708	715,76
Полдник										
Пудинг из творога с морковью	125	20,1	13,157	14,429	261,21	135	12,686	14,952	17,986	304,36
Молочный соус сладкий	20	0,651	1,227	4,107	30,28	30	1,086	1,707	4,812	39,28
Кефир с сахаром	150	4,35	4,8	8,99	100,47	180	5,22	5,76	12,19	126,13
Итого за полдник:		25,101	19,184	27,526	391,96		18,992	22,419	34,988	469,77
Итого за день		61,949	56,818	165,562	1448,562		63,719	67,995	212,116	1765,19

Неделя 2 День 3

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	5,91	7,31	24,09	124,58	200	7,85	9,42	32,06	245,6
Хлеб из муки пшеничн. в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Какао с молоком	150	4,71	5,02	15,18	126,25	180	5,13	5,42	16,7	137,69
2-й завтрак										
Зефир	50	0,5	---	40,5	155,0	---	---	---	---	---
Йогурт	---	---	---	---	---	100	2,4	4,7	14,0	110,0
Итого за завтрак:		13,41	16,1	95,25	510,91		18,81	24,52	85,78	647,89
Обед										
Суп картой-й на кур. б -не с гренками	180/15	2,745	2,542	19,722	114,9	200	3,221	3,713	22,994	140,87
Суфле из кур с рисом	80	11,488	10,059	30,966	244,78	90	12,342	9,236	12,952	107,68
Капуста тушеная с маслом	100	2,427	6,341	7,719	98,94	120	2,87	2,365	14,502	117,32
Компот из смеси с/фруктов	150	0,207	0,003	14,38	61,23	180	0,265	0,005	16,62	71,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,0	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Итого за обед:		19,59	19,425	91,347	605,85		22,098	15,919	90,268	544,67
Полдник										
Икра из отварной моркови	50	0,784	3,111	5,148	52,06	65	1,093	3,182	6,731	60,14
Пудинг из рыбы запеченный	80	12,114	4,106	9,323	124,37	90	14,362	5,35	12,53	158,61
Хлеб из муки пшеничной в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	---	---	8,38	33,19	180	---	---	8,66	34,242
Итого за полдник:		15,148	8,117	38,151	290,62		17,705	9,432	43,221	333,992
Итого за день		48,148	43,642	224,748	1407,38		58,613	49,871	219,269	1526,552

Неделя 2 День 4

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша «Дружба» молочная	150	6,015	3,755	29,036	143,93	200	6,795	8,369	33,995	239,56
Хлеб из муки пшеничн. в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Сыр «Голландский»	9	2,34	2,41	---	31,7	13	3,38	3,48	---	45,76
Кофейн. напиток с молоком	150	4,58	4,833	16,75	131,27	180	5,24	5,48	18,93	149,04
2-й завтрак										
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за завтрак:		16,125	14,768	69,366	454,98		19,745	22,509	84,045	631,96
Обед										
Щи из свежей капусты на кур. со сметаной	180	1,674	2,9	8,275	66,78	200	2,317	4,387	11,682	96,53
Гуляш из мяса цыплят	80	15,158	13,435	3,22	194,13	100	16,307	14,177	4,405	150,37
Макароны отварн. с маслом	110	4,44	3,42	28,26	16,068	120	4,99	3,485	31,78	178,58
Компот из смеси с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,22	---	16,47	69,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,0	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
Итого за обед:		25,672	20,835	83,805	481,178		28,734	23,249	97,737	656,58
Полдник										
Запеканка из творога с плодами свежих яблок	130	18,705	13,74	15,151	264,28	140	22,451	14,68	16,252	292,74
Сметанный соус сладкий	20	0,776	2,227	3,277	36,59	30	0,996	2,987	4,605	49,76
Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6,99	83,49	180	5,22	4,5	9,18	103,38
Итого за полдник:		23,831	19,117	24,418	384,36		28,667	22,167	30,037	445,88
Итого за день		65,628	54,72	177,589	1320,518		77,146	67,925	211,819	1734,42

Неделя 2 День 5

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша рисовая молочная	150	4,77	6,64	21,51	186,82	200	5,63	7,77	32,9	224,95
Хлеб из муки пшеничн. в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90,0	180	5,22	5,76	8,46	108,0
2-й завтрак										
Сок фруктовый	200	---	---	11,2	45,0	200	---	--	11,2	45,0
Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	20	0,75	6,1	12,5	108,5
Итого за завтрак:		12,16	21,31	67,74	514,32		15,03	24,61	88,08	641,05
Обед										
Суп картофельный с крупой	180	2,905	2,083	11,404	71,68	200	2,307	3,211	14,392	89,75
Капуста тушеная с мясом	185	13,144	16,032	7,662	228,84	200	14,211	18,539	9,79	260,84
Компот из с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,22	---	16,47	69,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
Итого за обед:		20,449	19,195	63,116	504,72		21,638	22,95	74,052	581,69
Полдник										
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,792	2,11	5,25	43,83	60	1,67	3,17	7,904	65,59
Хлеб из муки пшеничн. в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Пирожок из дрожжевого теста с повидлом	60	6,342	5,587	49,736	274,28	75	6,698	8,787	46,45	272,52
Чай сладкий	150	0,02	---	11,38	45,5	180	0,03	---	12,08	48,3
Итого за полдник:		9,386	8,597	81,666	444,61		10,648	13,857	81,734	467,41
Итого за день		41,995	49,102	212,522	1463,65		47,316	61,417	243,866	1690,15
Среднее значение за период:		267,201	250,673	980,27	7052,72		302,259	298,961	1111,852	8287,522

