

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ "Детский сад "Теремок"
хутора Бартоломеевский

В.А. Гусева



Меню приготавливаемых блюд

для детей от 3 до 7 лет (10,5 часов) в осенне-зимний период
Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,88	7,60	22,82	179,52	194
	Кофейный напиток на молоке,,	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,05	10,10	52,11	337,02	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	10,32	8,26	8,68	151,04	28
	Плов из отварного мяса говядины	200	9,90	10,56	38,30	288,2	5/8
	Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40	3,3	Б/н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	25,18	19,42	91,14	663,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель в молоке	180	6,39	6,88	27,27	197,93	2/3
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80	118
	Блинчики с джемом	70	5,51	6,48	28,03	191,7	549
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	11,90	13,36	74,90	469,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	47,63	42,98	228,25	1517,19	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6,42	10,12	38,20	270,46	259
	Чай с сахаром,	200/12	0,00	0,00	13,60	52	194
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	8,02	12,62	70,18	424,92	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп рыбный	200	7,56	0,66	11,08	81,02	41
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,70	14,56	303,88	95
	Свекла отварная	50	0,67	0,09	3,59	17,5	17
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	30,44	18,25	72,36	623,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба "Аппетитная"	200	17,40	14,24	11,76	247,24	87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	79
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	36,43	25,87	40,67	571,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	75,39	56,84	193,31	1666,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	Кофейный напиток на молоке,,	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,37	15,32	63,46	435,26	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,46	4,50	15,74	123,02	81
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,72	75
	Тефтели из рыбы	80	10,41	4,13	11,06	123,96	90
	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,28	14,61	100,49	661,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи тушеные	220	4,99	8,36	20,53	181,87	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	7,36	8,66	54,62	332,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	44,51	38,69	228,67	1476,49	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	162,41	77
	Кофейный напиток на молоке,,	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с сыром1	40	1,67	4,38	9,78	85,49	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	14,67	18,36	28,75	334,9	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский,	150	1,28	3,60	9,23	78	53
	Жаркое по-домашнему с кур	200	11,72	13,22	28,36	279,92	94
	Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,10	3,25	20	3а
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	19,78	17,72	83,97	598,92	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	16,49	5,36	36,65	260,8	424
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Ватрушка с творогом	115	12,05	12,53	38,08	330,39	136
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		475	33,91	20,48	93,72	733,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	68,86	56,66	216,54	1714,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,90	11,12	38,30	290	264
	Кофейный напиток на молоке,,	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,95	16,26	75,42	502,1	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	2,72	1,26	19,62	101,4	36
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,98	6,75	38,43	252,48	65
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,64	10,66	5,13	158,94	14/8
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,05	23,72	110,79	793,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу овощное	200	5,34	6,08	23,94	173,96	57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,66	1,60	17,36	88,76	506
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	9,37	7,98	55,79	333,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	50,87	48,06	252,10	1675,64	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	16,34	142,04	92
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	17,06	121,9	397
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	127,1	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,18	16,59	48,06	391,04	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп крестьянский	200	2,32	0,52	16,02	78,4	37
	Рис отварной	140	3,40	5,01	34,24	195,72	315
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	15,55	16,02	4,00	222,83	91
	Кукуруза отварная (зерна)	50	1,09	1,18	5,45	37,21	181
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,12	23,33	103,47	755,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу овощное	200	5,34	6,08	23,94	173,96	57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	7,71	6,38	58,03	324,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	47,51	46,40	219,66	1517,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Кофейный напиток на молоке,,	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,65	14,14	57,76	399,14	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	12,34	9,76	19,66	217,32	43
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	56
	Тефтели из рыбы	80	10,41	4,13	11,06	123,96	90
	Свекла отварная	50	0,67	0,09	3,59	17,5	17
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	31,91	19,46	85,48	703,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,46	9,06	50,40	333,34	44/3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,83	11,65	69,39	475,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	60,89	45,35	222,73	1625,66	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,76	10,24	34,38	261,58	261
	Чай с сахаром,	200/12	0,00	0,00	13,60	52	194
	Бутерброд с сыром 1/3	40	2,46	0,31	15,10	73,21	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,22	10,55	63,08	386,79	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	200	5,76	0,62	18,02	101	35
	Картофель отварной	130	2,51	3,67	14,01	125,18	54
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	10,87	9,32	2,68	138,26	93
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	24,85	18,66	82,32	644,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	162,41	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Ватрушка с творогом	115	12,05	12,53	38,08	330,39	136
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455	25,11	24,81	70,89	631,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	60,68	54,12	226,39	1710,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,92	9,14	24,38	207,68	64
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	17,06	121,9	397
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,25	16,32	63,76	454,68	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес")	200	7,00	8,02	14,16	157,06	60
	Капуста тушеная	130	3,15	5,60	10,74	107,93	48
	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	3,58	4,59	2,37	65,48	259
	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	19,54	19,06	73,24	565,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	180/6	7,74	10,35	23,40	219,6	150
	Чай с сахаром,	200/12	0,00	0,00	13,60	52	194
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	9,99	13,29	59,32	396,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	43,28	48,77	206,42	1464,01	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,72	9,16	26,44	215,1	68
	Кофейный напиток на молоке,,	200	2,80	2,20	14,80	87	290
	Бутерброд с сыром 1/3	40	2,46	0,31	15,10	73,21	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11,98	11,67	56,34	375,31	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,84	8,74	17,12	190,5	34
	Жаркое по-домашнему с кур	200	11,72	13,22	28,36	279,92	94
	Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40	3,3	Б/н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80	Б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	27,52	22,56	89,64	694,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая с овощами	150	4,38	2,76	30,78	165,83	166.3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1
	Сырники творожные, запеченные	130	22,32	17,51	16,98	324,88	83
	Соус сметанный сладкий	25	0,92	1,16	4,52	32,33	115
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		485	32,99	24,02	71,27	665,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	72,99	58,35	227,35	1782,57	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16590	572,61	496,22	2221,42	16150,33	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1659	57,26	49,62	222,14	1615	