

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Булгаковский детский сад «Теремок»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Булгаковский детский сад
«Теремок»»
Н.Н. Подлеснова

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Булгаковский детский сад «Теремок»»
весна-лето

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	<i>Каша пшенная -молочная жидкая</i>	210	4,59	4,90	31,26	187	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		435	12,17	14,19	60,18	417 (23,2%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76 (4,2%)	–
Обед	<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	4,39	4,22	13,06	108	81
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,06	4,80	20,43	137	321

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	70	9,03	7,13	2,29	109	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	100	8,50	3,30	48,3	260	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		720	25,42	19,47	111,85	727 (40,39%)	—
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	200	35,08	24,11	34,31	493	237
	<i>Сгущенное молоко</i>	15	1,08	1,28	1,26	49	-
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
Итого за полдник		435	39,42	25,81	64,86	676 (37,6%)	—
Итого за день		1770	77,91	59,47	255,07	1896 (105,3%)	—
НЕДЕЛЯ 1							
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	210	2,17	3,89	27,45	154	185
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		430	7,47	13,85	56,43	381 (21,17%)	—
Второй завтрак							
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	44	368

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44 (3,1%)	–
Обед	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	200	5,31	4,14	12,35	108	83
	<i>Голубцы ленивые</i>	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	<i>Икра овощная</i>	50	0,85	4,5	4,5	68	-
	<i>Хлеб ржаной</i>	100	8,5	3,3	48,3	260	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		710	29,22	21,00	113,18	768 (42,67%)	–
Полдник	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	5,74	5,21	18,84	145	93
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
	<i>Бутерброд с джемом</i>	55	2,51	3,93	28,88	161	2
Итого за полдник		475	11,51	9,56	77,01	440 (24,4%)	–
Итого за день		1715	48,6	44,81	256,42	1633 (90,7%)	–
НЕДЕЛЯ 1 День 3							
Завтрак	<i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	210	3,79	5,48	23,97	160	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		435	11,37	14,77	52,89	390 (21,67%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76 (5,4%)	–
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,39	3,9	6,79	68	67
	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	150	8,6	6,09	38,64	244	313
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	70	9,03	7,13	2,29	109	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	100	8,50	3,30	48,30	260	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		720	27,96	20,44	123,79	794 (44,1%)	–
Полдник	<i>Омлет с зеленым горошком, с маслом</i>	170	13,04	16,14	16,82	264	219
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<i>Сушка</i>	50	4,50	4,00	36,00	200	-
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
Итого за полдник		440	20,80	20,56	82,11	598 (33,22%)	–
Итого за день		1775	61,03	55,77	276,97	1858 (103,2%)	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 4							
Завтрак	<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	210	3,18	3,89	26,38	153	185
	<i>Печенье с маслом</i>	35	2,49	8,51	19,78	166	-
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		425	8,52	14,81	60,52	410 (22,7%)	—
Второй завтрак							
	<i>Банан</i>	100	1,50	0,50	21,00	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95 (5,28%)	—
Обед	<i>Борщ с мясом</i>	200	7,91	5,82	10,98	128	62
	<i>Макаронные изделия отворные</i>	150	5,52	4,52	26,45	168	317
	<i>Котлета «Улыбка»</i>	80	3,2	9,2	6,48	155	426 сборник 2004
	<i>Салат из свеклы</i>	50	0,71	3,04	4,18	47	33
	<i>Хлеб ржаной</i>	100	8,50	3,30	48,30	260	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		780	26,28	25,90	124,16	871 (41,17%)	—
Полдник	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	170	5,07	4,66	14,52	120	94
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,48	4,88	9,07	102	400

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Булочка «Домашняя»</i>	50	3,64	6,26	26,96	179	469
Итого за полдник		400	14,19	15,80	50,55	401 (22,28%)	–
Итого за день		1705	50,49	57,01	256,23	1777 (98,72%)	–
НЕДЕЛЯ 1							
День 5							
Завтрак	<i>Каша «Дружба» с сахаром и маслом</i>	210	5,8	7,6	28,9	200	93 сборник рецептов 2004
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		430	11,1	17,56	57,88	427 (23,7%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок виноградный</i>	180	0,54	0,36	29,34	123	399
Итого за второй завтрак		180	0,54	0,36	29,34	123 (6,83%)	–
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	5,31	4,14	12,35	108	82
	<i>Капуста тушеная</i>	150	2,77	4,84	10,79	98	336
	<i>Котлета</i>	80	11,92	8,80	11,64	173	282
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед		680	24,69	19,45	86,7	622 (34,56%)	—
Полдник	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	150	15,83	7,65	8,4	165	374 сборник 2004 г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
Итого за полдник		405	21,54	10,52	61,49	425 (23,67%)	—
Итого за день		1695	57,87	47,89	235,62	1597 (88,78%)	—

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
День 1							
Завтрак	<i>Каша пшенная -молочная жидкая</i>	210	4,59	4,90	31,26	187	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		435	12,17	14,19	60,18	417 (23,2%)	—
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76 (4,2%)	—

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	1,68	2,69	9,71	70	85
	<i>Свела тушеная</i>	150	2,1	3,6	12,3	91	????
	<i>Тефтели мясные</i>	70	10,43	7,35	9,17	146	467 сборник 2004 г
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		670	18,9	15,31	83,1	597 (31,17%)	–
Полдник	<i>Оладьи с джемом</i>	150	10,45	9,36	64,35	383	449
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
Итого за полдник		370	13,71	9,78	93,64	517 (28,7%)	–
Итого за день		1655	45,68	39,28	255,1	1607 (89,28%)	–
НЕДЕЛЯ 2							
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	210	2,17	3,89	27,45	154	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		435	9,75	13,18	56,37	384 (21,34%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	180	0,90	0	18,18	76	399

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за второй завтрак		180	0,90	0	18,18	76 (4,2%)	–
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200	2	4,2	11,4	92	134 сборник 2004 г
	<i>Плов из индейки</i>	210	22,26	21,91	35,69	429	304
	<i>Огурец свежий</i>	50	0,35	0,05	1,85	07	-
	<i>Хлеб ржаной</i>	100	8,50	3,30	48,3	260	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		560	31,55	25,28	113,61	809 (46%)	–
Полдник	<i>Макароны отварные с сыром</i>	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
Итого за полдник		420	14,43	10,7	61,07	398 (22,11%)	–
Итого за день		1595	56,63	49,16	249,23	1667 (92,6%)	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
День 3							
Завтрак	<i>Каша «Дружба» с сахаром и маслом</i>	210	5,8	7,6	28,9	200	93 сборник рецептов 2004
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак		430	8,31	15,17	53,51	376 (20,89%)	–
Второй завтрак							
	<i>Бананы свежие</i>	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44 (2,44%)	–
Обед	<i>Суп рыбный</i>	200	6,28	3,06	18,52	115	150 сборник 2013 г
	<i>Овощи тушеные с мясом</i>	210	18,25	19,8	15,73	315	89 сборник 2010 г
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		660	29,22	24,53	86,17	673 (37,39%)	–
Полдник	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,80	20,44	137	321
	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	50	0,5	3,08	1,89	37	15
	<i>Кисель</i>	200	0,57	0,06	30,20	124	382
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
	<i>Пирог открытый</i>	100	6,18	3,22	55,32	275	459
Итого за полдник		540	13,51	11,56	127,15	667 (37%)	–
Итого за день		1690	48,24	51,26	257,33	1760 (97,78%)	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
День 4							
Завтрак	<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	210	3,18	3,89	26,38	153	185
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		430	8,48	13,85	55,36	380 (21,1%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок вишневый</i>	180	1,25	0,36	20,52	90	399
Итого за второй завтрак		180	1,25	0,36	20,52	90 (5%)	–
Обед	<i>Рассольник на мясном бульоне</i>	200	0,88	2,63	10,24	74	74
	<i>Картофель тушеный с мясом</i>	210	18,58	16,85	19,55	315	95 сборник 2007
	<i>Хлеб ржаной</i>	100	8,5	3,3	48,3	260	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		710	28,4	22,8	105,86	762 (42,33%)	–
Полдник	<i>Сырники из творога</i>	200	37,38	25,34	22,8	468	231
	<i>Сгущенное молоко</i>	15	1,08	1,28	1,26	49	-
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
Итого за полдник		435	41,72	27,04	53,35	651 (36,17%)	-
Итого за день		1755	79,85	64,29	235,09	1883 (104,6%)	-

НЕДЕЛЯ 2							
День 5							
Завтрак	<i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	210	3,79	5,48	23,97	160	185
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		430	9,09	15,44	52,95	387 (21,5%)	-
Второй завтрак	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44 (2,5%)
Обед	<i>Свекольник</i>	200	1,6	4,14	11,86	91	55 сборник 2001 г
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	205	7,57	4,63	36,31	217	205
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	80	10,32	8,15	2,62	125	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	100	8,5	3,3	48,3	260	-

	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого за обед		785	28,43	20,24	126,86	806 (44,78%)	–
Полдник	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	170	5,07	4,66	14,52	120	94
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	85	4,98	15,52	48,47	355	458
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	3,2	0,4	19,3	94	-
Итого за полдник		475	13,31	20,60	92,28	609 (33,83%)	–
Итого за день		1790	51,23	56,68	281,89	1846 (102,6%)	–