

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



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

Возрастная категория: 1-3 года

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	Каша пшеничная-молочная жидкая	160	3,31	3,95	25,2	150	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		355	10,38	12,83	50,39	359 (25,6%)	-
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	0,75	0	15,15	64	399
	Итого за второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64 (4,6%)	-
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,78	11,75	97	81
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	110	321

	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,21	1,98	95	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		590	18,76	15,49	79,22	534 (38,1%)	–
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	150	26,31	18,08	25,73	370	237
	<i>Сгущенное молоко</i>	10	0,72	0,85	0,84	33	-
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
Итого за полдник		340	29,47	19,24	48,04	502 (35,9%)	–
Итого за день		1435	59,36	47,56	192,8	1459 (104,2%)	–
НЕДЕЛЯ 1							
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	155	1,6	0,23	21,77	96	185
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		345	6,39	9,78	47,01	302 (21,6%)	–
Второй завтрак							
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за второй завтра		100	0,40	0,40	9,80	44 (3,1%)	–
Обед	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	180	4,78	3,73	11,12	97	83

	<i>Голубцы ленивые</i>	120	10,61	6,81	15,04	164	298
	<i>Икра овощная</i>	40	0,68	3,6	3,6	54	-
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		570	20,72	15,8	78,91	547 (39,1%)	–
Полдник	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,31	3,91	14,13	109	93
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
	<i>Бутерброд с джемом</i>	55	2,51	3,93	28,88	161	2
Итого за полдник		385	9,26	8,15	64,48	369 (26,35%)	–
Итого за день		1400	36,77	34,13	200,2	1262 (90,1%)	–
НЕДЕЛЯ 1							
День 3							
Завтрак	<i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,85	5,01	19,23	133	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		355	9,92	13,89	44,42	342 (24,4%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64 (4,6%)	–
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	180	1,25	2,93	5,09	51	67

	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	120	6,88	4,87	30,91	195	313
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,21	1,98	95	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		590	20,49	15,67	87,13	573 (40,1%)	–
Полдник	<i>Омлет с зеленым горошком, с маслом</i>	130	9,14	19,00	7,58	238	219
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Сушка</i>	30	2,7	2,4	21,6	120	-
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
Итого за полдник		340	14,28	21,71	50,65	457 (32,64%)	–
Итого за день		1435	45,44	51,27	197,35	1436 (103,2%)	–
НЕДЕЛЯ 1 День 4							
Завтрак	<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	<i>Печенье с маслом</i>	35	2,49	8,51	19,78	166	-
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		345	7,23	14,33	51,45	364 (26%)	–
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>	180	7,12	5,24	9,88	115	62
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	120	4,42	3,62	21,16	134	317

	<i>Котлета «Улыбка»</i>	60	2,4	6,9	4,86	116	426 сборник 2004
	<i>Салат из свеклы</i>	40	0,57	2,43	3,34	38	33
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		630	19,16	19,85	88,39	635 (45,36%)	–
Полдник	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	150	4,47	4,11	12,81	106	94
	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	<i>Булочка «Домашняя»</i>	50	3,64	6,26	26,96	179	469
Итого за полдник		350	12,69	14,42	47,35	370 (26,43%)	–
Итого за день		1425	40,58	49,1	208,19	1464 (104,6%)	–
НЕДЕЛЯ 1							
День 5							
Завтрак	<i>Каша «Дружба» с сахаром и маслом</i>	160	4,42	5,79	22,02	152	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>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		350	9,21	15,34	47,27	358 (25,6%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок виноградный</i>	150	0,45	0,30	24,45	102	399
Итого за второй завтрак		150	0,45	0,30	24,45	102 (7,3%)	–
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	180	4,78	3,73	11,12	97	82
	<i>Капуста тушеная</i>	120	2,22	3,87	8,63	78	336

	<i>Котлета</i>	60	8,94	6,60	8,73	130	282
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		590	20,59	15,86	77,63	537 (38,35%)	—
Полдник	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	130	13,72	6,63	7,28	143	374 сборник 2004 г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
Итого за полдник		345	18,61	9,39	52,55	368 (26,36%)	—
Итого за день		1435	48,86	40,89	201,9	1365 (97,6%)	—

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
День 1							
Завтрак	<i>Каша пшеничная-молочная жидкая</i>	160	3,31	3,95	25,20	150	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		355	10,38	12,83	50,39	359 (25,6%)	—
Второй							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64 (4,6%)	–
Обед	<i>Суп картофельный с клецками</i>	180	1,51	2,42	8,74	63	85
	<i>Свекла тушеная</i>	120	1,68	2,88	9,84	73	-
	<i>Тефтели мясные</i>	60	8,94	6,3	7,86	125	467 сборник 2004 г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		580	15,93	12,93	70,76	467 (33,4%)	–
Полдник	<i>Оладьи с джемом</i>	130	9,06	8,11	55,77	332	449
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
Итого за полдник		310	11,5	8,42	77,24	431 (30,1%)	–
Итого за день		1395	38,56	34,18	213,54	1321 (94,4%)	–
НЕДЕЛЯ 2							
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,12	3,89	26,86	151	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		355	9,19	12,77	52,05	360 (25,7%)	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	<i>150</i>	<i>0,75</i>	<i>0</i>	<i>15,15</i>	<i>64</i>	<i>399</i>
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64 (4,6%)	–
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	<i>180</i>	<i>1,8</i>	<i>3,78</i>	<i>10,26</i>	<i>83</i>	<i>134 сборник 2004 г</i>
	<i>Плов из индейки</i>	<i>160</i>	<i>16,59</i>	<i>16,44</i>	<i>26,76</i>	<i>321</i>	<i>304</i>
	<i>Огурец свежий</i>	<i>40</i>	<i>0,28</i>	<i>0,04</i>	<i>1,48</i>	<i>06</i>	<i>-</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,4</i>	<i>1,32</i>	<i>19,32</i>	<i>104</i>	<i>-</i>
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,01</i>	<i>25</i>	<i>102</i>	<i>376</i>
Итого за обед		600	22,47	21,59	82,82	616 (46%)	–
Полдник	<i>Макароны отварные с сыром</i>	<i>150</i>	<i>9,29</i>	<i>10,01</i>	<i>22,71</i>	<i>218</i>	<i>206</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>6,99</i>	<i>28</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	<i>30</i>	<i>2,4</i>	<i>0,3</i>	<i>14,48</i>	<i>71</i>	<i>-</i>
Итого за полдник		330	11,73	10,32	44,18	317 (22,6%)	–
Итого за день		1435	44,14	44,68	194,2	1357 (99%)	–
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>	<i>160</i>	<i>5,28</i>	<i>6,72</i>	<i>28,8</i>	<i>193</i>	<i>93 сборник рецептов 2004</i>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за завтрак		350	7,5	14,28	50,41	357 (25,6%)	–
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 (3,1%)	–
Обед	<i>Суп рыбный</i>	180	5,65	2,75	16,67	104	150 сборник 2013 г
	<i>Овощи тушеные с мясом</i>	160	13,9	15,1	11,98	240	89 сборник 2010 г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		560	23,35	19,18	72,97	550 (39,29%)	–
Полдник	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,45	3,84	16,35	110	321
	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	40	0,4	2,46	1,51	30	15
	<i>Кисель</i>	150	0,43	0,05	22,65	93	382
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
	<i>Пирог открытый с повидлом</i>	100	6,18	3,22	55,32	275	459
Итого за полдник		440	11,86	9,87	110,31	579 (41,4%)	–
Итого за день		1450	43,38	43,73	243,49	1530 (109%)	–

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
НЕДЕЛЯ 2							
День 4							
Завтрак	<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		350	7,19	13,37	46,29	334 (23,9%)	–
Второй завтрак							
	<i>Сок вишневый</i>	150	1,05	0,30	17,10	75	399
Итого за второй завтрак		150	1,05	0,30	17,10	75 (5,4%)	–
Обед	<i>Рассольник на мясном бульоне</i>	180	0,79	2,37	9,22	67	74
	<i>Картофель тушеный с мясом</i>	160	14,16	12,84	14,9	240	95 сборник 2007
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
Итого за обед		560	18,75	16,54	68,44	513 (36,6%)	–
Полдник	<i>Сырники из творога</i>	150	28,04	19,01	17,1	351	231
	<i>Сгущенное молоко</i>	10	0,72	0,85	0,84	33	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
Итого за полдник		340	31,19	20,17	39,41	483 (34,6%)	—
Итого за день		1400	58,18	50,38	171,24	1405 (100,4%)	—

НЕДЕЛЯ 2							
День 5							
Завтрак	<i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,85	5,01	19,23	133	185
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
Итого за завтрак		350	7,64	14,56	44,48	339 (24,2%)	—
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 (3,1%)	—
Обед	<i>Свекольник</i>	180	1,44	3,73	10,67	82	55 сборник 2001 г
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	155	5,68	4,36	27,25	171	205
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,21	0,97	95	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376

Итого за обед		615	18,63	15,63	83,21	554 (39,6%)	–
Полдник	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	150	4,47	4,11	12,81	106	94
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	85	4,98	15,52	48,47	355	458
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
Итого за полдник		415	11,89	19,94	82,75	560 (40,1%)	–
Итого за день		1480	38,56	50,53	220,24	1497 (107%)	–