АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Мокроусова Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День1			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,8	3,63	16,0	155,87	25
	Чай сладкий	150	0,09	0,00	1,09	36,48	53
	Конфета	30	0,81	1,29	24,7	107,43	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,3	3,5	14,8	100,4	65
Итого на завтрак		**364**	**9,0**	**8,42**	**56,60**	**400,23**	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69,0	60
Итого на второй завтрак		**150**	**0,75**	**0,15**	**15,2**	**69,0**	
Обед	Щи на м/б со сметаной	180/7	2,73	4,2	11,81	103,0	1
	Жаркое по домашнему с мясом	150	13,7	13,75	19,4	155,67	17
	Солёный (свежий) томат	40	0,28	0,0	0,84	5,2	64
	Напиток лимонный	150	0,05	0,0	11,48	46,22	56
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	11,76	55,78	66
Итого на обед		**557**	**18,2**	**18,2**	**55,3**	**365,87**	
Полдник	Кисель фруктовый	150	0,15	0,0	24,0	91,5	49
	Бутерброд с сыром	50	3,54	2,49	14,81	97,46	35
Итого на полдник		**200**	**3,7**	**2,5**	**38,8**	**189,0**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1271**	**31,65**	**29,27**	**165,9**	**1024,1**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Мокроусова Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День2			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	120/20	14,3	10,17	12,92	203,3	29
	Кофейный напиток с молоком	150	0,09	0,00	1,09	36,48	52
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	67
Итого на завтрак		**320**	**16,78**	**11,15**	**31,94**	**326,67**	
2-ой завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	12,5	58,8	58
Итого на второй завтрак		**120**	**0,5**	**0,5**	**12,5**	**58,8**	
Обед	Уха рыбная	180	7,53	4,26	14,92	131,21	7
	Печень тушеная со сметаной	60	11,8	13,75	3,29	163,59	18
	Рис отварной	100	2,12	3,33	22,23	119,73	43
	Солёный (свежий) огурец	40	0,32	0,33	0,84	5,2	63
	Компот из сухофруктов	150	0	0	19,05	78,24	50
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	67
Итого на обед		**575**	**24,95**	**22,18**	**76,65**	**585,57**	
Полдник	Йогурт	160	8,0	5,12	13,6	139,2	31
	Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	41
Итого на полдник		**220**	**15,08**	**7,75**	**55,41**	**258,27**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1235**	**57,31**	**51,68**	**176,5**	**1229,31**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Мокроусова Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	60	5,9	6,83	2,73	94,65	21
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,3	3,5	14,8	100,4	65
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	59
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	54
Итого на завтрак		**284**	**11,1**	**16,1**	**39,8**	**332,3**	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	60
Итого на второй завтрак		**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**69,0**	
Обед	Борщ со сметаной	180/7	15,4	13,9	11,61	75,00	2
	Рыбные тефтели в томатном соусе	50	16,5	8,94	6,0	87,7	14
	Картофельное пюре	100	8,35	9,42	35,73	107,0	27
	Салат из квашенной капусты	40	0,52	2,0	3,2	33,6	11
	Напиток клюквенный	180	0,05	0,0	11,5	46,22	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**487**	**42,3**	**32,6**	**75,04**	**368,12**	
Полдник	Снежок	160	4,64	4,02	6,4	84,8	
	Блинчики со сгущённым молоком	60	7,08	2,63	41,81	255,07	39
Итого на полдник		**220**	**11,5**	**6,7**	**48,2**	**309,9**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1141**	**65,7**	**55,6**	**178,24**	**1079,32**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Мокроусова Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 1-3лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда (г)**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 День4			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая со сливочным маслом	150	1,94	6,79	12,05	129,0	47
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,3	3,5	14,8	100,4	65
Итого на завтрак		**334**	**6,33**	**12,7**	**46,6**	**318,4**	
2-ой завтрак	Банан	120	1,9	0,3	10,1	53,8	13
Итого на второй завтрак		**120**	**1,9**	**0,3**	**10,1**	**53,8**	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	7,2	6,58	15,32	114,3	8
	Курица отварная	50	14,0	14,0	0,74	79,5	20
	Овощи тушеные	100	1,9	7,43	11,29	119,49	26
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	19,05	78,24	50
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**510**	**25,08**	**28,37**	**56,42**	**443,73**	
Полдник	Компот из черной смородины	180	0,05	0,0	11,48	46,22	56
	Винегрет овощной	40	0,6	4,1	2,7	49,6	9
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,9	86,8	67
Итого на полдник		**250**	**3,04**	**5,1**	**32,1**	**182,6**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1214**	**36,4**	**46,5**	**150,6**	**998,5**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Мокроусова Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая со сливочным маслом	150	1,83	6,35	17,75	145,18	48
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	54
	Хлеб пшеничный с сыром	23/7	3,75	2,53	11,82	84,34	35
Итого на завтрак		**330**	**8,2**	**11,8**	**49,0**	**328,0**	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	60
Итого на второй завтрак		**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**69,0**	
Обед	Рассольник на м\б, со сметаной	180/7	14,89	13,9	11,0	97,2	3
	Плов с мясом	150	13,8	13,6	25,18	138,95	23
	Солёный (свежий) томат	40	0,28	0,0	0,84	5,2	64
	Напиток клюквенный	180	0,05	0,0	11,48	46,22	56
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	67
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**602**	**32,2**	**28,01**	**64,82**	**378,75**	
Полдник	Йогурт	160	8,0	5,12	13,6	139,2	31
	Вафля	30	0,89	1,85	12,92	69,36	33
Итого на полдник		**190**	**8,9**	**7,0**	**26,5**	**208,6**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1272**	**49,52**	**46,6**	**157,3**	**984,35**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 6			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рожки с сыром	100	2,77	3,55	26,35	87,42	28
	Чай сладкий	150	0,09	0,0	1,09	36,48	53
	Печенье со сливочным маслом	30/4	1,91	5,03	20,54	135,3	32
Итого на завтрак		**284**	**4,77**	**8,58**	**48,0**	**259,2**	
2-ой завтрак	Груша	120	0,5	0,5	12,3	58,8	12
Итого на второй завтрак		**120**	**0,5**	**0,5**	**12,3**	**58,8**	
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	180	9,72	6,62	12,33	117,62	4
	Гуляш из куриного мяса	50	14,7	16,6	6,92	119,08	15
	Гречка	100	3,78	0,99	17,13	92,4	25
	Огурец солёный (свежий	40	0,32	0,33	0,84	5,2	63
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	19,05	78,24	50
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**565**	**31,7**	**25,05**	**72,6**	**500,14**	
Полдник	Напиток лимонный	150	0,05	0,0	11,48	46,22	56
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,39	0,98	17,93	86,89	68
Итого на полдник		**200**	**2,4**	**1,0**	**29,4**	**133,1**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1169**	**39,37**	**35,13**	**162,3**	**951,24**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День7			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная со сливочным маслом.	150	6,2	8,4	32,5	232,5	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89,0	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,01	3,9	12,13	91,33	65
Итого на завтрак		**334**	**10,31**	**14,5**	**59,33**	**412,9**	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	60
Итого на второй завтрак		**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**69,0**	
Обед	Щи с рыбными консервами	180	8,21	2,79	14,2	102,1	6
	Голубцы ленивые в с метаном соусе	150	13,7	9,9	20,44	225,8	61/62
	Компот из чёрной смородины	180	0,05	0,0	11,48	46,22	56
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	67
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**555**	**25,14**	**13,2**	**62,44**	**461,72**	
Полдник	Кисель фруктовый	150	0,15	0,0	24,0	91,15	49
	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	120/20	14,3	10,2	12,9	203,3	29
Итого на полдник		**190**	**14,45**	**10,2**	**36,9**	**293,45**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1229**	**50,7**	**37,9**	**173,9**	**1237,1**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Мокроусова Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Омлет со сливочным маслом.	60	5,6	6,83	2,73	94,65	21
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,3	59
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	54
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	67
Итого на завтрак		**280**	**11,2**	**13,6**	**42,9**	**318,8**	
2-ой завтрак	Яблоко	120	0,5	0,5	12,5	58,8	58
Итого на второй завтрак		**120**	**0,5**	**0,5**	**12,5**	**58,8**	
Обед	Щи молочные с рубленным яйцом	180	2,73	4,2	11,18	100,52	34
	Ежики мясные	50	8,14	9,04	10,3	155,0	19
	Макароны отварные	100	2,77	3,5	15,53	87,42	28
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	19,05	78,24	50
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	67
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**525**	**16,82**	**17,25**	**72,38**	**508,8**	
Полдник	Йогурт	160	8,0	5,12	13,6	139,2	31
	Оладьи с повидлом	60	7,08	2,63	11,81	125,07	39
Итого на полдник		**220**	**15,1**	**7,8**	**25,4**	**264,3**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1145**	**43,62**	**39,15**	**153,18**	**1150,7**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
_____ Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 9			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» со сливочным маслом	150	1,76	6,24	10,45	154,63	45
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89,02	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/4	2,3	3,5	14,8	100,4	65
Итого на завтрак		**334**	**6,2**	**12,1**	**40,0**	**344,1**	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	60
Итого на второй завтрак		**150**	**0,8**	**0,2**	**15,2**	**69,0**	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	180	9,38	6,62	15,37	71,13	5
	Картофельная запеканка с мясом	150	2,54	0,5	40,7	102,0	16
	Сельдь соленая	20	3,4	1,7	0,0	28,8	70
	Напиток клюквенный	180	0,05	0,0	11,48	46,22	56
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	67
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**575**	**18,55**	**9,33**	**83,87**	**335,75**	
Полдник	К/м напиток «Снежок»	160	4,64	4,02	6,4	84,8	31
	Плюшка сдобная	50	4,84	4,75	50,09	104,44	30
Итого на полдник		**210**	**9,5**	**8,8**	**56,5**	**189,2**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1269**	**35,05**	**30,43**	**195,6**	**938,05**	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 5
МБ ДОУ Починковский детский сад № 5

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 5
Мокроусова Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День10			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	150	2,2	6,16	29,98	129,0	42
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	98,44	54
	Хлеб пшеничный с сыром	23/7	3,57	2,53	11,82	84,34	35
Итого на завтрак		**330**	**8,6**	**11,6**	**61,3**	**311,8**	
2-ой завтрак	Груша	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
Итого на второй завтрак		**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	
Обед	Борщ мясной со сметаной	180/7	15,4	13,9	11,61	75,0	2
	Рыба тушённая	70	2,36	13,9	22,3	87,69	22
	Картофельное пюре	100	8,35	9,42	35,73	107,0	27
	Огурец солёный (свежий)	40	0,32	0,33	0,84	5,2	63
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	19,05	78,24	50
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	66
Итого на обед		**697**	**28,41**	**37,91**	**99,55**	**405,33**	
Полдник	Йогурт	160	8,0	5,12	13,6	139,2	31
	Гренки с яйцом	50	3,54	2,5	14,81	97,46	44
Итого на полдник		**210**	**11,54**	**7,6**	**28,4**	**236,7**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1357**	**49,05**	**57,61**	**201,05**	**1010,23**	