

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 :3-7 лет
Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

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 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	200	8,72	5,44	21,3	207,8	25
	Чай сладкий	180	0,11	0,00	5,05	43,78	53
	Конфета	50	1,35	2,15	41,2	179,05	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	3,1	4,4	23,24	127,9	64
	Итого на завтрак	475	13,28	12,00	90,8	635,75	
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	200/10	3,03	4,57	13,12	114,35	1
	Жаркое по домашнему с мясом	220	15,9	15,8	21,6	205,6	17
	Солёный (свежий) томат	60	0,42	0,0	1,26	7,8	64
	Напиток лимонный	180	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
	Итого на обед	708	22,23	20,81	74,81	461,77	
Полдник	Кисель фруктовый	180	0,18	0,0	28,8	109,8	49
	Бутерброд с сыром	70	5,62	4,09	20,95	140,04	35
Итого на полдник		250	5,7	4,09	49,75	249,8	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1583	41,96	37,05	230,56	1416,32	

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
Н.А.Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

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 1 День 2							
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	150/30	17,1	12,2	15,5	244,0	29
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,78	17,74	106,8	52
	Хлеб пшеничный	40	3,19	1,31	23,91	115,85	64
		400	22,78	16,4	57,2	466,7	
Итого на завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	58
2-ой завтрак	Яблоко						
Итого на второй завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Обед	Уха рыбная	200	8,37	4,74	16,5	145,79	7
	Печень тушеная со сметаной	80	13,9	15,75	4,09	185,69	18
	Рис отварной	150	2,83	4,52	29,64	166,25	43
	Солёный (свежий) огурец	60	0,42	0,5	1,26	7,8	63
	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	21,64	88,75	50
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
		728	29,93	26,15	105,15	713,68	
Итого на обед		190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
Полдник	Йогурт	70	8,3	20,01	48,8	255,6	41
	Ватрушка						
Итого на полдник		260	17,78	26,2	65,0	420,09	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1518	75,65	69,25	240,0	1661,57	

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 :3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

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 1 День3							
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	80	7,45	9,1	3,64	109,2	21
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	3;1	4,4	23,24	127,9	65
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	59
	Какао с молоком	180	3,48	3,54	23,35	100,53	54
Итого на завтрак		365	14,6	21,2	19,7	131,4	
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	200/10	17,1	15,48	12,91	83,33	2
	Рыбные тефтели в томатном соусе	70	16,55	8,94	6,0	122,76	14
	Картофельное пюре	150	12,34	10,96	39,94	160,5	27
	Салат из квашенной капусты	50	0,78	3,0	4,8	50,4	11
	Напиток клюквенный	200	0,07	0,00	15,31	61,62	56
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,74	66
	Итого на обед	668	50,47	36,02	106,2	548,15	
Полдник	Снежок	190	5,51	4,75	7,6	100,7	31
	Блинчики со сгущённым молоком	70	8,3	3,1	48,8	283,6	39
Итого на полдник		260	13,8	7,9	56,4	384,3	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1443	79,67	65,32	197,5	1132,85	

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
Н.А. Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 3-7 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 1 День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200	5,71	8,55	24,71	172,0	47
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,78	17,74	106,82	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	3,1	4,4	23,24	127,9	65
Итого на завтрак		425	11,3	15,8	65,7	406,7	
2-ой завтрак	Банан	130	2,0	0,4	11,4	60,1	13
Итого на второй завтрак		130	2,0	0,4	11,4	60,1	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	8,0	7,31	17,02	127,0	8
	Курица отварная	70	19,6	19,6	1,04	11,35	20
	Овощи тушеные	150	2,8	11,15	16,39	139,94	26
	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	21,64	88,75	50
	Хлеб Ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
	Итого на обед	638	34,81	38,7	88,11	586,64	
Полдник	Компот из черной смородины	200	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Винегрет овощной	60	0,84	6,1	4,3	74,4	9
	Хлеб пшеничный	40	3,19	1,31	23,9	115,0	67
Итого на полдник		300	4,1	7,4	43,5	251,0	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1493	52,21	62,3	208,7	1303,74	

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
Н.А. Мокроусова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 3-7 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 пшѐнная со сливочным маслом	200	4,94	7,66	22,56	129,8	48
	Какао с молоком	180	3,48	3,54	23,35	100,5	54
	Хлеб пшеничный с сыром	33/12	5,59	4,09	16,96	127,7	35
Итого на завтрак		425	14,0	15,3	62,9	358,0	
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	200/10	16,5	15,5	12,9	108,0	3
	Плов с мясом	220	16,7	15,8	33,7	194,3	23
	Солѐный (свежий) томат	60	0,42	0,0	1,26	7,8	64
	Напиток клюквенный	200	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
	Хлеб Ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
Итого на обед		748	38,1	31,93	95,2	491,32	
Полдник	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
	Вафля	50	2,5	4,65	38,0	204,0	33
Итого на полдник		240	12,0	10,7	54,2	369,3	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1563	64,9	58,13	227,5	1287,62	

АДМИНИСТРАЦИИ 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 :3-7лет

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 6							
Завтрак	Рожки с сыром	150	5,0	5,3	28,04	112,6	28
	Чай сладкий	180	0,11	0,0	10,84	43,78	53
	Печенье со сливочным маслом	50/5	3,2	8,4	34,25	225,5	32
Итого на завтрак		385	8,28	13,7	73,1	381,9	
2-ой завтрак	Груша	130	0,5	0,5	12,6	61,1	12
Итого на второй завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	200	10,08	7,36	13,7	130,69	4
	Гуляш из куриного мяса	70	17,7	20,81	7,1	143,1	15
	Гречка	150	5,04	1,32	22,84	123,2	25
	Огурец солёный (свежий)	60	0,42	0,5	1,26	7,8	63
	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	21,64	88,75	50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
Итого на обед		718	37,64	30,63	98,56	613,14	
Полдник	Напиток лимонный	180	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/30	3,19	1,31	23,91	115,85	68
Итого на полдник		250	3,3	1,3	39,2	177,5	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1483	49,72	46,13	223,5	1233,64	

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 : 3-7 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 7			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная со сливочным маслом.	200	8,24	11,16	23,8	310,0	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,8	17,74	106,82	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	2,8	4,0	17,0	114,7	65
Итого на завтрак		425	13,55	17,96	58,54	531,52	
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	200	9,13	3,1	15,76	113,46	6
	Голубцы ленивые в с метаном соусе	220	21,45	14,9	30,0	330,0	61/62
	Компот из чёрной смородины	200	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
	Хлеб Ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
Итого на обед		678	35,06	18,64	93,09	624,68	
Полдник	Кисель фруктовый	180	0,18	0,0	28,8	109,8	49
	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком	150/30	17,1	12,2	15,5	244,0	29
Итого на полдник		360	17,28	12,2	43,13	353,08	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1613	66,7	49,0	209,96	1578,28	

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 :3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 8			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет со сливочным маслом.	80	7,45	9,1	3,64	109,2	21
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	59
	Какао с молоком	180	3,48	3,54	23,35	100,53	54
	Хлеб пшеничный	40	3,19	1,31	23,91	115,85	67
	Итого на завтрак	360	14,7	18,2	55,1	383,8	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,5	0,5	12,6	61,1	58
Итого на второй завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Обед	Щи молочные с рубленным яйцом	200	3,03	4,67	13,12	11,7	34
	Ежики мясные	70	11,2	12,6	14,0	217,0	19
	Макароны отварные	150	4,73	5,3	28,04	112,6	28
	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	11,64	88,75	50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
	Итого на обед	658	23,37	23,21	98,82	649,64	
Полдник	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
	Оладьи с повидлом	70	8,3	3,1	18,8	183,6	39
Итого на полдник		260	17,8	9,2	35,0	348,9	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1408	56,37	51,11	201,5	1443,9	

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 :3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 часов

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	200	5,63	7,53	26,82	195,97	45
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/5	3,1	4,4	23,24	127,9	65
Итого на завтрак		425	11,2	14,8	67,8	430,7	
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	200	10,0	7,36	14,52	79,03	5
	Картофельная запеканка с мясом	220	2,84	0,56	63,14	113,6	16
	Сельдь соленая	30	5,1	2,6	0,0	43,22	70
	Напиток клюквенный	200	0,07	0,0	15,31	61,62	56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,5	47,2	67
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
Итого на обед		708	22,42	11,16	125,0	417,04	
Полдник	К/м напиток «Снежок»	190	5,51	4,75	7,6	100,7	31
	Плошка сдобная	70	6,77	665	70,12	148,07	30
Итого на полдник		260	12,3	11,4	77,7	248,8	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1543	46,72	37,56	285,7	1165,57	

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 :3-7лет

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 10							
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	200	3,44	7,4	38,86	172,0	42
	Какао с молоком	180	3,48	3,54	23,35	100,53	54
	Хлеб пшеничный с сыром	33/12	5,59	4,1	16,96	127,74	35
Итого на завтрак		425	12,5	15,0	79,2	400,3	
2-ой завтрак	Груша	130	0,5	0,5	12,6	61,1	12
Итого на второй завтрак		130	0,5	0,5	12,6	61,1	
Обед	Борщ мясной со сметаной	200/10	17,1	15,45	12,91	82,33	2
	Рыба тушённая	80	4,9	14,95	23,0	116,5	22
	Картофельное пюре	150	12,34	10,96	39,94	160,5	27
	Огурец солёный (свежий)	60	0,42	0,5	1,26	7,8	63
	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	21,64	88,75	50
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,4	66
Итого на обед		718	39,17	42,5	130,8	575,48	
Полдник	Йогурт	190	9,5	6,08	16,15	165,3	31
	Гренки с яйцом	70	5,62	4,09	20,95	140,04	44
Итого на полдник		260	15,1	10,2	37,1	305,3	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1533	67,8	68,2	259,7	1342,18	