

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Байковский детский сад
 МБ ДОУ Байковский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
 1 день

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей 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 вязкая гречневая со сливочным маслом	180	8,80	7,90	37,90	204,0	168
	Чай сладкий	180	0,07	0,02	11,10	44,0	392
	Пряники	40	3,84	3,06	48,75	235,9	603
Итого на завтрак		400	12,64	10,98	97,75	483,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	180	1,74	4,88	9,21	85,0	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Картофель тушеный с мясом	150	27,50	7,50	22,00	265,00	100
	Соленые (свежие) томаты	40	0,50	0,07	1,40	9,20	71
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	33,49	138,6	374
Итого на обед		590	32,83	12,94	79,46	567,7	
Полдник	Йогурт	110	2,80	2,50	4,50	56,5	401
	Булочка молочная	70	7,42	1,58	41,70	211,0	479
Итого на полдник		180	10,22	4,08	46,20	267,5	
Итого за первый день		1320	56,59	28,00	241,61	1395,1	

**Меню приготавливаемых блюд
2 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	140	26,30	18,10	25,70	475,3	237
	со сгущенным молоком	40	1,40	1,70	8,70		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	101,0	395
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		385	32,41	26,68	60,75	661,7	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	180	1,80	2,40	12,90	80,0	80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Ленивые голубцы	160	13,63	13,25	5,63	228,29	298
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	1,27	33,0	10
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		630	20,10	19,71	62,76	546,4	
Полдник	Кисель фруктовый	180	1,36	0,50	29,02	116,2	384
	Гренки с сыром	50	7,90	8,00	30,00	233,7	117
Итого на полдник		230	9,26	8,50	59,02	349,9	
Итого за первый день		1395	62,17	55,29	192,33	1602,0	

МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд
3 день

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	5,67	5,28	32,50	200,0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		410	14,66	12,58	68,88	445,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,40	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,00	18,20	76,0	
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	5,16	7,05	18,95	196,8	37
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Курица тушеная	80	17,92	14,58	5,62	225,00	301
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Макаронны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	317
	Компот из черной смородины	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого на обед		610	29,98	26,66	73,57	691,8	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	117,0	602
Итого на полдник		200	5,75	5,41	44,66	192,0	
Итого за первый день		1370	50,79	44,65	205,31	1405,6	

**Меню приготавливаемых блюд
4 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет	105	5,67	5,28	32,50	200,0	215
	Кабачковая икра	40	0,80	3,60	3,40	48,8	53
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	101,0	395
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		370	12,68	16,34	72,53	485,6	
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	150	1,50	0,54	21,00	95,0	368
Итого на второй завтрак		150	1,50	0,54	21,00	95,0	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	180	1,60	4,40	11,40	92,3	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Рыба тушёная с овощами	70	7,04	3,56	1,90	70,00	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	138,0	321
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		620	14,78	13,25	74,89	483,20	
Полдник	Компот клюквенный	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Батон с повидлом	35	2,94	4,64	16,38	108,0	2
Итого на полдник		215	3,13	4,68	32,59	173,9	
Итого за первый день		1355	32,09	34,81	201,01	1237,7	

**Меню приготавливаемых блюд
5 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Вермишель молочная	180	7,14	6,57	21,56	158,9	180
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		410	16,13	13,87	57,94	404,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	2,00	5,10	16,90	121,8	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Плов с мясом	180	19,33	16,19	33,99	259,00	304
	Соленый огурец	60	2,10	1,50	3,27	48,8	79
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	33,49	138,6	374
Итого на обед		640	26,52	23,28	101,01	638,07	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Оладьи со сгущенным молоком	60	4,10	3,90	22,30	141,0	449
Итого на полдник		210	8,45	7,65	28,30	216,0	
Итого за первый день		1410	52,00	44,80	205,45	1334,8	

**Меню приготавливаемых блюд
6 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	Чай сладкий	180	0,07	0,02	11,10	44,0	392
	Печенье	45	3,75	4,90	37,20	208,5	604
Итого на завтрак		405	8,34	8,99	78,87	429,5	
Второй завтрак	Фрукты (груши)	150	0,40	0,30	10,30	46,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,30	10,30	46,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	180	1,50	4,40	7,70	76,3	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Гуляш с мясом	80	6,00	7,60	2,47	164,80	152
	Рис	150	3,64	5,37	36,67	210,0	315
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		630	14,22	17,86	88,00	634,00	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Гренки с сыром	50	7,90	8,00	30,00	233,7	117
Итого на полдник		200	12,25	11,75	36,00	308,70	
Итого за первый день		1385	35,21	38,90	213,17	1418,20	

**Меню приготавливаемых блюд
7 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Запеканка из творога	140	26,30	18,10	25,70	475,3	237
	со сгущенным молоком	40	1,40	1,70	8,70	64,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	101,0	395
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		385	32,41	26,68	60,75	725,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	5,49	5,27	16,32	135,0	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,91	6,59	20,43	177,00	291
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,70	4,82	59,5	12
	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96,0	282
Итого на обед		610	18,91	16,05	79,36	537,40	
Полдник	Компот клюквенный	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Батон с повидлом	35	2,94	4,64	16,38	108,0	2
Итого на полдник		215	3,13	4,68	32,59	173,93	
Итого за первый день		1360	55,35	47,41	190,90	1513,03	

**Меню приготавливаемых блюд
8 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша "Дружба" со сливочным маслом	180	5,50	8,77	29,27	213,0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		390	12,99	15,49	55,37	408,4	
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	150	1,50	0,54	21,00	95,0	368
Итого на второй завтрак		150	1,50	0,54	21,00	95,0	
Обед	Суп "Крестьянский" с крупой	180	2,31	7,73	15,42	140,6	98
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Курица тушеная	80	17,92	14,58	5,62	225,00	301
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Гречка	150	5,73	4,06	25,76	162,0	313
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,0	376
Итого на обед		660	29,44	28,36	89,76	732,68	
Полдник	Йогурт	ПО	2,80	2,50	4,50	56,5	401
	Оладьи со сгущенным молоком	60	4,10	3,90	22,30	141,0	449
Итого на полдник		170	6,90	6,40	26,80	197,50	
Итого за первый день		1370	50,83	50,79	192,93	1433,58	

**Меню приготавливаемых блюд
9 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет	105	5,67	5,28	32,50	200,0	215
	Кабачковая икра	40	0,80	3,60	3,40	48,8	53
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	101,0	395
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		350	11,18	15,76	62,25	435,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,0	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	180	5,20	5,00	15,30	126,0	97
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Котлета мясная	60	11,92	8,80	11,64	173,00	282
	Макароны отварные	150	5,50	457,00	26,44	168,0	317
	Чай с лимоном сладкий	180	0,12	0,020	10,20	41,0	392
Итого на обед		610	25,38	471,30	76,94	577,90	
Полдник	Кисель фруктовый	180	1,36	0,50	29,02	116,2	384
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	5,10	56,9	45
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
Итого на полдник		280	5,16	5,36	54,68	275,89	
Итого за первый день		1390	42,62	492,42	212,07	1364,99	

**Меню приготавливаемых блюд
10 день**

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием ПИШИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
	Каша рисовая вязкая	180	3,10	4,10	32,10	177,0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		410	12,09	11,40	68,48	422,8	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Берш с капустой, картофелем и мясом	180	1,60	4,40	11,40	92,3	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Рыба тушёная с овощами	70	7,04	3,56	1,90	70,00	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	138,0	321
	Компот из черной смородины	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого на обед		620	14,53	13,28	63,30	436,13	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Сдоба обыкновенная	70	5,50	3,40	36,70	167,0	466
	Конфеты	35	0,95	1,50	28,81	127,40	331
Итого на полдник		255	10,80	8,65	71,51	369,40	
Итого за первый день		1435	37,82	33,73	213,09	1272,33	