

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Пеля-Хованским
детским садом
Т.В. Листратова
11 января 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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 I							
День I							
Завтрак	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	180	8,80	7,90	37,90	204,0	168
	Чай с конфетой	180	0,07	0,02	11,10	44,0	392
	Хлеб пшенич. со слив. маслом	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	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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		
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28		
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07		
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	Уха рыбная	180	1,80	2,40	12,90	80,0	80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Печень тушеная с рисом	160	13,63	13,25	5,63	228,29	298
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Сол. (св.) огурец	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	
Подник	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 подник		230	9,26	8,50	59,02	349,9	
Итого за первый день		1395	62,17	55,29	192,33	1602,0	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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 3							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая	180	5,67	5,28	32,50	200,0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сливочное масло	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 вермшелевый на курином бульоне	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
	Овощи тушеные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	317
	Напиток лимонный	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого на обед		610	29,98	26,66	73,57	691,8	
Подник	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Пряник	50	1,40	1,66	38,66	117,0	602
Итого на подник		200	5,75	5,41	44,66	192,0	
Итого за первый день		1370	50,79	44,65	205,31	1405,6	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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 4							
Завтрак	Омлет	105	5,67	5,28	32,50	200,0	215
	Кабачковая икра (св. огурец)	40	0,80	3,60	3,40	48,8	53
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	101,0	395
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сыр	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 мясной с капустой, картофелем и сметаной	180	1,60	4,40	11,40	92,3	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Рыбные тефтели	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 из черной смородины	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Хлеб пшеничный 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	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Пеля-Хованским
детским садом
Т.В. Листратова
11 января 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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 I							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшенная со сл. мас	180	7,14	6,57	21,56	158,9	180
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
	Сливочное масло	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 на м/б 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 (св.) томатом	60	2,10	1,50	3,27	48,8	79
	Напиток клюквенный	180	0,45	0,01	33,49	138,6	374
Итого на обед		640	26,52	23,28	101,01	638,07	
Подник	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Блины со гущеным молоком	60	4,10	3,90	22,30	141,0	449
Итого на подник		210	8,45	7,65	28,30	216,0	
Итого за первый день		1410	52,00	44,80	205,45	1334,8	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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	Рожки отвар со слив. мас и сыром	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		415	10,66	11,94	78,87	465,5	
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
	Тушеная капуста	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	Напиток лимонный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Манник с повидлом	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		1395	37,53	41,85	213,17	1454,20	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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
	Хлеб пшеничный	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 гороховый 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 вареной свеклы с сол. Огурцом	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	Йогурт питьевой	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Гренки с яйцом	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	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Пеля-Хованским
детским садом
Т.В. Листратова
11 января 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	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 (яблоко)	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
	Гуляш из куриного мяса	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	Снежок	110	2,80	2,50	4,50	56,5	401
	Оладьи с повидлом	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	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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 9							
Завтрак	Омлет	105	5,67	5,28	32,50	200,0	215
	Кабачковая икра (св. томат)	40	0,80	3,60	3,40	48,8	53
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	101,0	395
	Хлеб пшеничный	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	Щи молочные с рубл. яйцом	180	5,20	5,00	15,30	126,0	97
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	123
	Тефтели мясная	60	11,92	8,80	11,64	173,00	282
	Макароны отварные	150	5,50	457,00	26,44	168,0	317
	Напиток клюквенный	180	0,12	0,020	10,20	41,0	392
Итого на обед		610	25,38	471,30	76,94	577,90	
Подник	Кисель фруктовый	180	1,36	0,50	29,02	116,2	384
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	5,10	56,9	45
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	102,8	125
Итого на подник		280	5,16	5,36	54,68	275,89	
Итого за первый день		1390	42,62	492,42	212,07	1364,99	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Пеля-Хованский детский сад
МБ ДОУ Пеля-Хованский детский сад



Меню приготавливаемых блюд
с _____ по _____

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 10							
	Каша вязкая рисовая со сл мас.	180	3,10	4,10	32,10	177,0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Хлеб пшеничный	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 (Груша)	150	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Борщ мясной с капустой, картофелем и сметаной	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 сол (св.) огур	150	3,06	4,80	20,43	138,0	321
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого на обед		620	14,53	13,28	63,30	436,13	
Подник	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Ватрушка	70	5,50	3,40	36,70	167,0	466
	Конфеты	35	0,95	1,50	28,81	127,40	331
Итого на подник		255	10,80	8,65	71,51	369,40	
Итого за первый день		1435	37,82	33,73	213,09	1272,33	