

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 17
И.В. Еременко

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник(1ая неделя)							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	10,36	10,71	8,49	166,84	308
	Икра кабачковая с растительным маслом	70	0,00	0,70	0,00	6,29	121
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	1/13
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		393	14,67	20,56	28,33	341,6	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Суп крестьянский с крупой(рис)	180	1,13	2,86	7,88	62,1	51
	Голубцы ленивые	200	11,66	29,34	14,00	364,82	178
	Салат по сезону из белокочанной капусты с яблоками	70	0,65	1,51	3,25	24,20	4
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	0,90	0,00	22,86	99	537

ИТОГО ЗА ОБЕД		696	18,32	34,42	74,07	677,78
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120
	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	151
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,80	10,32	39,16	286,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	42,85	65,7	151,36	1353,18

Вторник (1 неделя)

Завтрак	Рыба запеченная в омлете	120	21,65	11,51	2,35	199,18	343
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	23
	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	1/13
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	24,49	20,76	28,21	382,16	
2ой завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,60	8,00	8,40	134	535
ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК		200	5,60	8,00	8,40	134	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,92	4,98	14,20	114,42	133
	Жаркое по-домашнему	210	18,46	40,17	18,31	508,96	259
	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	4
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	12,51	51,03	297
ИТОГО ЗА ОБЕД		756	26,96	46,10	72,80	810,07	
Полдник	Сырники из творога, запеченные	100	16,69	14,39	21,39	283,09	327
	Кофейный напиток с молоком	180	5,63	6,19	16,99	147,78	286
	Соус сметанный	25	0,47	1,89	1,35	24,42	263
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	22,79	22,47	39,73	455,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1654	79,84	95,51	147,96	1764,56	

Среда(1 неделя)

Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая или др молоч, каша	200	7,24	9,04	23,02	200,74	272
	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	1/13

2ой завтрак	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	414
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	423	11,55	18,19	42,86	369,21	
		100	0,40	0,40	9,80	47	199
Обед	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Суп картофельный	180	12,60	2,45	11,03	115,22	77
	Куриная котлета, биточки, пшенишель	90	15,46	17,04	9,30	246,32	209
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,13	6,85	18,42	143,84	243
Полдник	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,63	2,07	2,30	29,92	602
	Салат из моркови с зеленым горошком	70	6,95	7,37	17,63	161,41	27
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с вит или сок	170	0,37	0,00	16,91	98,53	524
	Ватрушка с творогом	90	15,08	12,99	52,19	390,6	5/12(вар)
	Какао с молоком	170	4,93	5,44	15,62	132,51	508
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	20,01	18,43	67,81	523,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	76,74	73,51	222,14	1857,22	
Четверг(1 неделя)							
Завтрак	Оладьи из печени	80	16,39	5,86	8,44	149,62	34/8
	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	139
	Салат из свеклы с сыром	70	2,02	5,00	5,45	75,12	27
	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	414
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	27,93	24,73	33,73	457,58	
		100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	

Обед	Суп картофельный с фрикадельками из птицы	180	9,76	2,41	7,36	88,63	154
	Котлеты рыбные любительские	90	11,88	3,76	5,64	103,9	352
	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	4
	Гарнир сложный(рис отварной, овощи тушеные)	150	3,36	6,20	26,16	171,45	62
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	537
	ИТОГО ЗА ОБЕД	736	31,72	14,55	90,28	614,15	
	Полдник	40	3,00	3,92	29,76	166,8	151
	Кисломолочный напиток	200	5,60	8,00	8,40	134	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,60	11,92	38,16	300,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	67,96	51,59	158,33	1412,23	
Пятница(1 неделя)							
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками или др молоч,каша	200	6,96	4,46	36,28	214,24	179
	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,84	6,22	14,30	133,1	2/13
	Чай сладкий с молоком	180	4,70	5,18	15,75	129,71	505
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	16,50	15,86	66,33	477,05	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Суп крестьянский с крупой(рис)	180	1,13	2,86	7,88	62,1	51
	Котлета, биточки ,шницель с	90	12,57	28,41	1,72	311,62	386
	Макаронные изделия отварные с овощами	140	5,36	1,92	31,92	165,33	300
	Салат по сезону	70	0,49	1,46	1,54	21,21	4
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	18,54	76,9	527
	ИТОГО ЗА ОБЕД	726	24,55	35,38	87,68	759,82	

Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	5,63	6,19	16,99	147,78	286
	Вафли	14	0,55	4,28	8,75	75,88	152
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		194	6,18	10,47	25,74	223,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	47,63	62,11	192,55	1984,58	
Понедельник(2 недели)							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным или др молоч, каша	200	5,40	7,28	27,48	191,82	14/4
	Омлет с сыром	100	9,34	10,93	2,66	146,51	138
	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	1/13
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	16,73	24,41	49,98	470,4	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	70	6,95	1,51	16,46	103,26	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,69	1,60	11,41	65,27	152
	Плов из мяса	200	12,30	25,26	24,48	375,06	375
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	18,54	76,9	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		696	25,94	29,10	96,97	743,15	
Полдник	Вафли	14	0,55	4,28	8,75	75,88	152
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		214	6,35	10,68	18,15	195,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1523	49,42	64,59	174,90	1456,43	
Вторник(2 недели)							
Завтрак	Котлеты морковные	100	6,55	5,69	14,49	135,33	410
	Соус сметанный	25	0,47	1,89	1,35	24,42	263

	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	1/13
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	139
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	379	14,22	18,5	35,68	356,19	
2ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	537
	ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК	180	0,90	0,00	22,86	99	
Обед	Овощи по сезону или салат по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,92	4,98	14,20	114,42	133
	Гуляш из мяса	80	11,08	25,82	2,13	284,04	373
	Каша пшеничная	150	3,49	3,16	19,99	119,58	222
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	12,51	51,03	297
	ИТОГО ЗА ОБЕД	746	22,91	37,42	76,79	723,12	
Полдник	Каша вязкая с изюмом	150	5,01	6,02	38,39	221,61	176
	Какао с молоком	170	4,93	5,44	15,62	132,51	508
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	9,94	11,46	54,01	354,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	54,15	64,00	188,07	1521,7	
	Среда(2 недели)						
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке или др молоч, каша	180	5,90	7,02	19,01	161,23	254
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	414
	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,84	6,22	14,30	133,1	2/13
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	13,06	16,19	41,45	363,24	
2ой завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,60	8,00	8,40	134	535
	ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК	200	5,60	8,00	8,40	134	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,08	2,74	17,04	110,44	149

	Суфле куриное с рисом	90	16,54	6,44	3,90	135,17	311
	Икра свекольная	130	3,12	2,76	17,90	109,78	124
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	12,51	51,03	297
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Полдник	Запеканка из творога	100	14,66	10,80	12,79	211,48	319
	Кофейный напиток с молоком	180	5,63	6,19	16,99	147,78	286
	Повидло	30	0,15	0,00	21,48	82,8	181
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Четверг(2 недели)							
Завтрак	Вареники ленивые	130	23,31	11,17	39,77	355,72	331
	Соус сметанный	25	0,47	1,89	1,35	24,42	263
	Хлеб с маслом	33	1,99	6,20	11,70	99,56	1/13
	Чай сладкий с молоком	180	4,70	5,18	15,75	129,71	505
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	199
	ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,47	11,34	7,90	154,17	154
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,40	6,10	6,08	117,36	349
	Овощи по сезону или салат по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Картофельное пюре	200	3,54	4,34	23,06	141,86	434
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Полдник	Компот из сока и сухофруктов	180	0,54	0,00	22,01	92,41	283
	Оладьи	120	8,82	10,99	49,51	336,78	556

	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
	Повидло	30	0,15	0,00	21,48	82,8	181
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,97	10,99	79,13	452,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	65,23	59,64	246,60	1769,81	
Пятница(2 недели)							
Завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	140	7,83	6,71	26,17	194,95	208
	Икра кабачковая с растительным маслом	70	0,00	0,70	0,00	6,29	121
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,00	0,00	8,14	32,51	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		418	9,96	7,66	47,39	293,56	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА 2ОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Суп картофельный	180	12,60	2,45	11,03	115,22	77
	Печень, тушенная в сметане	90	17,74	7,78	7,73	173,12	105
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками или овощи натуральные	70	0,92	1,51	4,02	34,26	3
	Гарнир сложный(рис отварной, овощи тушеные)	150	3,36	6,20	26,16	171,45	62
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	115
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	18,54	76,9	527
		736	39,62	18,67	93,56	693,61	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	166,8	151
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,80	10,32	39,16	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	58,78	37,05	189,91	1320,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1549,4	40,50	45,00	196,00	1350	