

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ СМР «Детский сад № 20»

Е.А.Корепанова



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная, печенье, чай сладкий	200,	7,9	10,72	27,08	183,68	44
		20,	2,25	4,95	22,32	134,82	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Щи из свежей капусты, котлета мясная, макароны отварные, компот из изюма, хлеб ржаной	200,	5,3	5,25	13,7	156,28	56
		70,	13,35	15,38	7,12	185,58	161
		140,	5,9	9,11	31,36	199,75	194
		200,	1,6	-	18,39	90,59	241-A
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Напиток ягодный, гренки	200, 30	0,04 3,8	- 2,07	14,91 27,93	94,32 126,4	58
Ужин	Пюре картофельное, огурец свежий, чай сладкий, хлеб пшеничный	150,	2,13	6,04	15,53	196,4	206
		30,	0,2	-	0,9	8,5	
		200,	0,8	-	12,04	47,76	263
		40	3,8	2,07	27,93	126,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,51/ 82%	56,31/ 92%	251,77 101%	1701,24/ 95%	
День 2							
Завтрак	Каша кукурузная, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке	200,	7,25	5,58	27,9	184,2	186
		40/10,	2,49	8,08	17,55	192,61	
		180	4,85	5,5	22,65	95,6	249
Обед	Свекольник со сметаной, печень по-строгановски, рис отварной, компот из сухофруктов, хлеб ржаной	200,	3,54	7,07	10,04	157,52	34
		70,	10,77	15,39	18,85	185,6	162
		150,	3,6	3,45	28,15	221,61	191
		200,	0,56	-	28,18	92,3	240
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Сок яблочный, хлеб пшеничный	120, 40	0,12 3,8	- 2,07	12,04 27,93	54 126,4	
Ужин	Запеканка пшенично-творожная с вареньем, чай сладкий	180/20,	17,45	6,13	34,15	332,86	117
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,85/ 93%	54,5/ 90%	260,36/ 105%	1793,46/ 100%	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная, хлеб пшеничный с вареньем, чай сладкий	200,	7,58	9,09	35,82	192,98	92
		40/15	3,8	2,07	30,93	185,2	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Суп картофельный с бобовыми, котлета куриная, пюре картофельное, компот из изюма, хлеб ржаной	200,	5,15	11,15	27,22	186,36	36
		70,	18,05	15,25	6,17	189,49	178
		150,	5,13	6,04	15,53	196,4	206
		200,	1,6	-	18,39	90,59	241-А
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Чай сладкий, печенье	200,	0,8	-	12,04	47,76	263
		20	2,25	4,95	22,32	134,82	
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком Чай сладкий	200/20,	9,48	9,15	62,32	415,35	150
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,08/ 94%	58,42/ 94%	275,34/ 110%	1837,47/ 102%	
День 4							
Завтрак	Каша «Дружба», хлеб пшеничный с сыром, чай сладкий	200,	6,55	9,35	36,18	193,02	84
		40/20,	9,16	7,53	27,93	223,5	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Суп крестьянский со сметаной, тефтели рыбные, макароны отварные, компот из сухофруктов, хлеб ржаной	200,	2,85	7,18	15,43	135,28	42-Б
		70,	8,95	2,35	6,18	192,44	146
		140,	5,9	9,11	31,36	199,75	194
		200,	0,56	-	28,18	92,3	241
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Молоко, гренки	150,	5,6	6,5	10,15	86,4	255
		40	3,8	2,07	27,93	126,4	
Ужин	Омлет натуральный, чай сладкий, хлеб пшеничный	200,	15,2	17,2	5,04	245,35	110
		200,	0,8	-	12,04	47,76	263
		40	3,8	2,07	27,93	126,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,61/ 107%	64,08/ 100%	260,91/ 119%	1819,36/ 101%	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная, хлеб пшеничный с маслом, чай сладкий	200,	8,05	9,15	34,15	173,64	90
		40/10,	2,49	8,08	17,55	192,61	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Суп из овощей, кура в соусе с томатом, греча рассыпчатая, компот из изюма, хлеб ржаной	200,	5,3	5,25	13,7	156,28	35
		70,	12,55,	12,99	5,06	211,53	179
		150,	5,82	3,62	32,05	185,6	186
		200,	1,6	-	18,39	90,59	241-А
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Снежок	150	4,5	5,72	16,2	197,2	
Ужин	Салат витаминный (свекла отварная, яблоко), пирожок печеный с повидлом, чай сладкий	70,	0,66	5,04	3,84	65,89	19
		100,	7,6	3,54	67,18	291,9	289-А
		200				47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,01/ 85%	54,11/ 87%	240,68/ 97%	1763,76/ 98%	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная печенье, чай сладкий	200,	7,74	8,85	35,6	176,91	96
		20,	2,25	4,95	22,32	134,82	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Щи из свежей капусты, котлета мясная/ соус томатный, греча рассыпчатая, компот из изюма, хлеб ржаной	200,	5,3	5,25	13,7	156,28	56
		70/30	16,4	19,85	6,5	215,02	161
		150,	5,82	3,62	32,05	185,6	186
		200,	1,6	-	18,39	90,59	241a
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Молоко, гренки	150,	5,6	6,5	10,15	86,4	255
		40	3,8	2,07	27,93	126,4	
Ужин	Биточки манные с вареньем, чай сладкий	180/20,	8,25	8,7	56,36	332,86	101
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61/ 99%	60,51/ 98%	267,6/ 108%	1703,4/ 95%	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша ячневая, хлеб пшеничный с маслом, чай сладкий	200,	7,56	7,45	34,65	192,98	92
		40/10,	2,49	8,08	17,55	192,61	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Борщ со сметаной, голубцы ленивые соусом, компот из сухофруктов, хлеб ржаной	200,	3,56	8,45	12,45	176,31	38
		180/30	27,21	19,65	16,55	296	150
		200,	0,56	-	28,18	92,3	240
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Сок яблочный, хлеб пшеничный	120,	0,12	-	12,04	54	
		40	3,8	2,07	27,93	126,4	
Ужин	Запеканка рисово-творожная со сгущенным молоком, чай сладкий	200/20	10,15	12,71	52,86	353,98	20
		200,	0,8	-	12,04	47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,69/ 97%	59,13/ 96%	246,81/ 100%	1683,1/ 95%	
День 8							
Завтрак	Каша гречневая на молоке, хлеб пшеничный с вареньем, чай сладкий	200,	8,5	9,65	43,5	239,2	86
		40/15	3,8	2,07	30,93	185,2	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Суп картофельный с бобовыми, плов с курой, компот из изюма, хлеб ржаной	200,	5,15	9,15	27,22	186,36	36
		200,	27,15	28,4	32,25	344,03	180
		200	1,6	-	18,39	90,59	241a
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Чай сладкий, печенье	200,	0,8	-	12,04	47,76	263
		20	2,25	4,95	22,32	134,82	
Ужин	Рагу из овощей, хлеб пшеничный, чай сладкий,	200,	7,7	11,2	27,65	312,6	77
		40,	3,8	2,07	27,93	126,4	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,99/ 105%	68,21/ 110%	286,83/ 115%	1865,48/ 104%	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша манная, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке	200,	8,46	9,32	36,17	173,64	90
		40/10,	2,49	8,08	17,55	192,61	
		200	4,85	5,5	22,65	95,6	249
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, жаркое домашнему, компот из сухофруктов, хлеб ржаной	200,	5,95	4,32	14,52	185,28	40
		200,	21,68	24,25	7,15	289,62	153
		200,	0,56	-	28,18	92,3	241
		45	2,64	0,72	20,52	103	
Полдник	Напиток ягодный, хлеб пшеничный	200,	0,04	-	14,91	94,32	
		30	3,8	2,07	27,93	126,4	
Ужин	Макаронотварные, яйцо вареное, чай сладкий	140,	4,68	4,56	25,67	199,75	194
		20	2,7	3,53	1,2	25,78	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,65/ 95%	62,35/ 100%	228,49/ 92%	1629,06/ 91%	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая, хлеб пшеничный с вареньем, чай сладкий	200,	5,25	6,15	33,21	185,68	98
		40/15,	3,8	2,07	30,93	185,2	
		200	0,8	-	12,04	47,76	263
Обед	Рассольник со сметаной, пюре из кур, макароны отварные, компот из изюма, хлеб ржаной	200,	5,47	5,09	12,62	135,28	33
		70,	12,55	12,99	4,05	182,25	182
		140,	5,9	9,11	31,36	199,75	194
		200,	1,6	-	18,39	90,59	241a
45	2,64	0,72	20,52	103			
Полдник	Снежок гренки	150	4,5	5,72	16,2	197,2	
		40	3,8	2,07	27,93	126,4	
Ужин	Салат витаминный (морковь отварная, яблоко), витушка сладкая, чай сладкий	60	0,66	5,04	3,84	62,5	19
		100	7,82	3,68	65,24	290,93	274
		200,	0,8	-	12,04	47,76	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,79/ 84%	52,64/ 85%	288,37/ 116%	1854,3/ 103%	