

Утверждаю:
Заведующий МДОУ детский сад
общеразвивающего вида № 6
Е.В.Лобода

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	006/4о
	Икра кабачковая консервированная	59	1,07	8,03	4,43	94	006/2г
	Макароны отварные со сливочным маслом	68	2,17	2,61	13,99	88	006/23
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
итого за завтрак		382	10,83	19,78	37,96	373	
Второй завтрак	кефир	145	3,11	2,9	4,95	58	006/3
итого за второй завтрак		145	3,11	2,9	4,95	58	
обед	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	210	1,75	4,52	10,2	89	006/1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	11,32	6,2	53,84	316	006/2гН
	Гуляш из отварного мяса (говядина)	120	16,87	14,44	3,85	213	006/2Е
	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	3,09	5,48	52	006/сд

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08	0	10,57	43	006/3Н
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
итого за обед		733	33,83	28,79	99,83	794	
полдник	Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	006/6ка
	Соль	4,3	0	0	0	0	509
	Булочка домашняя	100	8,24	9,15	47,27	304	006/7М
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	Я06/6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
итого за полдник		510,3	16,08	18,21	92,33	597	
Итого за день:		1770,3	63,85	69,68	235,07	1822	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	8,91	6,39	14,25	150	006/4с
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1
	Витаминный киселек	200	0	0	97	1630	006/3Д
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
итого за завтрак		355	11,36	10,91	121,42	1871	
Второй завтрак	Печенье	20	0,16	0	15,66	63	006/8
	ряженка	144	4,18	3,6	6,05	74	006/3А
итого за второй завтрак		164	4,34	3,6	21,71	137	
обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,02	2,06	14,93	86	006/1А
	Икра свекольная	60	0,99	2,68	6,19	53	006/СА
	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Тефтели из печени говяжьей с рисом	110	21,56	6,83	8,28	181	006/2Г

	Соус сметанный	40	0,49	1,79	1,73	25	006/9
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	006/3а
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
итого за обед		753	49,4	42,16	198,76	1399	
полдник	Каша «Геркулес» на молоке	200	6,3	7,66	20,57	176	006/6кв
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,03	9,34	38	006/3К
	Яблоки	160	0,47	0,46	10,97	50	006/8
	соль	4.3	0	0	0	0	509
итого за полдник		579.3	9,4	9,79	57,92	357	
Итого за день:		1851,3	74,5	69,46	399,81	3764	
День 3							
завтрак	Макаронны отварные, запечённые с сыром	123	8,33	7,07	22,23	186	006/2г
	Огурцы свежие	60	0,76	0,09	2,37	13	006/сс
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	1/7
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
Итого за завтрак		388	10,8	11,56	40,49	309	
Второй завтрак	Вафли	30	1,55	6,86	17,47	138	006/9
	кефир	145	3,11	2,9	4,95	58	006/3
Итого за второй завтрак		175	4,66	9,76	22,42	196	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	10,86	16,14	35,96	333	006/1Н
	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	110	16,96	3,31	5,94	121	006/2А

	(минтай)						
	Огурцы консервированные	40	0,5	0,06	0,97	6	006/св
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,1	0	92	366	006/3Б
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
итого за обед		733	51,86	51,31	284,32	1804	
полдник	Каша пшённая молочная	200	6,13	6,86	23,09	179	006/6кб
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
	Яблоки	130	0,49	0,49	11,59	53	006/8
	соль	4.3	0	0	0	0	509
Итого за полдник		549.3	9,18	9,01	60,81	362	
Итого за день:		1845,3	76,5	81,64	408,04	2671	
День 4							
завтрак	Сыр	10	2,44	2,33	0	31	006/5
	Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	006/3В
	Омлет натуральный	90	6,32	11,22	1,1	131	006/2На
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
итого за завтрак		315	13,18	20,18	20,84	318	
Второй завтрак	Йогурт	155	3,86	3,6	5,7	71	006/3
	Печенье	20	0,16	0	15,66	63	006/8
Итого за второй завтрак		175	4,02	3,6	21,36	134	
обед	Плов из птицы без кости	150	20,32	18,49	28,54	361	006/2Б
	Салат из белокочанной	60	0,87	2,69	5,13	48	006/сб

	капусты (с морковью)						
	Сок яблочный	170	0,64	0	17,48	72	006/3в
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
	Бульон с гренками, куриный (1-й вариант)	200	5,61	0,81	24,28	127	006/1Б
итого за обед		623	30,62	22,53	91,32	689	
полдник	Рагу из овощей	155	1,96	9,57	11,39	140	006/2Д
	Соль	4,3	0	0	0	0	509
	Булочка домашняя	100	8,24	9,15	47,27	304	006/7М
	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	5,47	22	006/35
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	Я06/6
итого за полдник		465,3	12,15	19,96	76,79	535	
Итого за день:		1578,3	59,97	66,27	210,31	1676	
День 5							
завтрак	Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	006/3
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	1/7
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
	Запеканка из творога с повидлом	100	14,28	10,64	22,4	242	006/4Ж
Итого за завтрак		305	18,81	17,92	41,08	400	
Второй завтрак	Кефир	145	3,11	2,9	4,95	58	006/3
Итого за второй завтрак		145	3,11	2,9	4,95	58	
Обед	Свекла тушенная	115	1,75	5,66	7,65	89	006/2н
	Соус сметанный	40	0,49	1,79	1,73	25	006/9
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	006/3а
	Суп картофельный с горохом	200	4,58	4,01	16,69	121	006/1в

	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
	Фрикадельки мясные	100	9,75	4,64	4,3	98	006/2Н
	Огурцы консервированные	40	0,5	0,06	0,97	6	006/св
Итого за обед		718	21,15	16,7	65,41	496	
Полдник	Бананы	200	2,85	0,19	38,22	166	006/7Ф
	Каша пшеничная молочная	200	6,13	6,51	22,41	173	006/6кг
	Соль	4,3	0	0	0	0	509
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7
	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	5,47	22	006/35
Итого за полдник		619,3	11,57	8,37	83,14	454	
Итого за день		1787,3	54,64	45,89	194,58	1408	
Среднее значение за период:		1766,5	65,89	66,59	289,56	2268,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	006/4о
	Икра кабачковая консервированная	59	1,07	8,03	4,43	94	006/2г
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	8,49	4,66	40,39	237	006/2га
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
итого за завтрак		419	17,73	21,97	67,21	537	
Второй завтрак	кефир	145	3,11	2,9	4,95	58	006/3
	Вафли	30	1,55	6,86	17,47	138	006/9
итого за второй завтрак		175	4,66	9,76	22,42	196	
обед	Икра свекольная	60	0,99	2,68	619	53	006/CA
	Рассольник ленинградский со сметаной	210	1,96	4,66	12,57	100	006/1Г
	Жаркое по-домашнему	210	19,64	16,81	19,15	306	006/2В
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08	0	10,57	43	006/3Н
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
итого за обед		703	25,85	24,69	64,37	583	
полдник	Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	006/6ка
	Яблоки	160	0,47	0,46	10,97	50	006/8
	Соль	4,3	0	0	0	0	509
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
итого за полдник		579,3	8,95	9,95	60,41	367	
Итого за день:		1876,3	57,19	66,37	214,41	1683	
День 2							
завтрак	Сыр (порциями)	10	2,44	2,33	0	31	006/5
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	006/3Н
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1
	Омлет натуральный	90	6,32	11,22	1,1	131	006/2На
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
итого за завтрак		285	15,79	22,15	18,85	338	
Второй завтрак	ряженка	144	4,18	3,6	6,05	74	006/3А
итого за второй завтрак		144	4,18	3,6	6,05	74	
обед	Свекольник со сметаной	21	1,94	4,59	12,28	98	006/1Д
	Фрикадельки мясные	100	9,75	4,64	4,3	98	006/2Н
	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3,44	2,4	22,23	124	006/2г
	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	3,09	5,48	52	006/сд
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	006/3а
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
итого за обед		693	19,84	15,26	78,36	529	
полдник	Бананы	200	2,85	0,19	38,22	166	006/7Ф
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7
	Рагу из овощей	155	1,96	9,57	11,39	140	006/2Д
	Витаминный киселек	200	0	0	97	1630	006/3Д
	соль	4.3	0	0	0	0	509

итого за полдник		594,3	7,31	11,4	163,65	2029	
Итого за день:		1716,3	47,12	52,41	266,91	2970	
День 3							
завтрак	Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	006/3Г
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
	Запеканка из творога с повидлом	100	14,28	10,64	22,4	242	006/4Ж
Итого за завтрак		315	19,61	18,06	44,45	418	
Второй завтрак	Печенье	20	0,16	0	15,66	63	006/8
	кефир	145	3,11	2,9	4,95	58	006/3
Итого за второй завтрак		165	3,27	2,9	20,61	121	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	10,86	16,14	35,96	333	006/1Н
	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	110	16,96	3,31	5,94	121	006/2А
	Огурцы консервированные	40	0,5	0,06	0,97	6	006/св
	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	10,57	43	006/3Н
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
итого за обед		713	51,84	51,31	202,89	1481	
полдник	Каша пшённая молочная	200	6,13	6,86	23,09	179	006/6кб
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
	соль	4.3	0	0	0	0	509
Итого за		419,3	8,69	8,52	49,22	309	

полдник							
Итого за день:		1612,3	83,41	80,79	317,17	2329	
День 4							
завтрак	Сыр (порциями)	10	2,44	2,33	0	31	006/5
	Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	006/3В
	Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120	006/2Ф
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	006/4о
итого за завтрак		415	15,07	19,12	34,4	370	
Второй завтрак	Йогурт	155	3,86	3,6	5,7	71	006/3
Итого за второй завтрак		155	3,86	3,6	5,7	71	
обед	Плов из птицы без кости	150	20,32	18,49	28,54	361	006/2Б
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,87	2,69	5,13	48	006/сб
	Сок яблочный	140	0,56	0	15,42	64	006/36
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
	Суп на курином бульоне с клецками	220	3,52	2,32	12,33	84	006/1Е
итого за обед		613	28,45	24,04	77,31	638	
полдник	Каша «Геркулес» на молоке	200	6,3	7,66	20,57	176	006/6кв
	Соль	4,3	0	0	0	0	509
	Булочка домашняя	100	8,24	9,15	47,27	304	006/7М
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,03	9,34	38	006/3К
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7
итого за		519,3	17,17	18,48	94,22	611	

полдник							
Итого за день:		1692,3	64,4	65,1	211,4	1687	
День 5							
завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	1
	Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,07	37	1/8
	Запеканка из творога с повидлом	100	14,28	10,64	22,4	242	006/4Ж
Итого за завтрак		315	16,79	15,18	41,66	370	
Второй завтрак	Кефир	145	3,11	2,9	4,95	58	006/3
	Печенье	20	0,16	0	15,66	63	006/8
Итого за второй завтрак		165	3,27	2,9	20,61	121	
Обед	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Соус сметанный	40	0,49	1,79	1,73	25	006/9
	Компот из свежих яблок	150	0,38	0,35	117,9	476	006/3Га
	Суп картофельный с горохом	200	4,58	4,01	16,69	121	006/1В
	Хлеб ржаной	43	3,18	0,54	15,89	81	006/4
	Тефтели из печени с рисом	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2Г
	Огурцы консервированные	40	0,5	0,06	0,97	6	006/св
Итого за обед		703	50,95	44,84	295,02	1787	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	24,65	35,44	49,72	616	006/5ка
	Соль	4,3	0	0	0	0	509
	Булка городская	35	2,5	1,64	17,04	93	006/7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37	006/33
Итого за		419,3	27,21	37,1	75,85	746	

полдник							
Итого за день		1602,3	98,22	100,02	433,14	3024	
Среднее значение за период:		1699,9	70,07	72,94	288,66	2338,6	