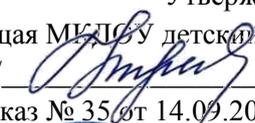


Утверждаю:
Заведующая МКДОУ детский сад
Пырегова Н.И./ 
Приказ № 35 от 14.09.2021 г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
с 01.09.2021-29.02.2022
возрастная категория: от 3 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша ячневая	200	4,4	8,2	28,2	209,6	96
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	209
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	с маслом	10	10	0,06	0,09	74,8	31
	Сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
Итого за завтрак		510	25,3	16,76	89,39	628	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из моркови с яблоками, растительным маслом	50	0,7	2,6	4,5	34	29
	Суп крестьянский с крупой	180	1,3	3,1	5,6	54,7	49
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,70	
	Котлета мясная	80	11,6	10,8	4,6	225,2	138
	Пюре гороховое	175	4,4	5,3	16,6	148,2	160
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	194
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,50	103,0	
Итого за обед		746	21,8	24,6	88	620,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	9,2	4,8	32,5	212,0	232
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за полдник		275	10,2	5	52,7	92	215
Итого за день		1631	57,7	46,76	239,89	1387,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша рисовая	200	3	8	31,6	214	96
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180					213
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	с маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
	сыр	20	4,7	6,2	0	76	32

Итого за завтрак		490	9	10,3	31,6	423,6	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы с сыром	40	0,5	3	3,4	42,4	5
	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,4	15,6	110,5	53
		сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7
	Тефтели рыбные в соусе	70	9,7	5,5	10,1	137,6	124
	Пюре картофельное	200	4,2	9	30,80	224	163
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	196
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		751	23	23,7	116,2	780,2	
Полдник	Запеканка из творога	130	20,5	14	30,6	316,9	118
	сгущенное молоко	20	1	1,7	11,2	64	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	209
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47	
Итого за полдник		450	22,1	16,1	71,6	485,9	
Итого за день		1791	54,5	50,5	229,2	1736,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная	180	6,9	5	35,1	245,2	99
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	214
	Батон с маслом	80	6	2,3	41,1	209,6	31
10		0,06	8,3	0,09	74,8		
Итого за завтрак		450	17,06	19,7	65,4	673,6	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат картофельный с огурцами, растительным маслом	50	1,2	2,7	7,4	57,4	19
	Суп из овощей	180	1,4	2,8	7	62,6	48
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Суфле куриное	70	15,9	10,4	2,8	169	155
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Макароны отварные	130	5,3	3	28,1	184,6	161
	Компот из кураги	180	0,9	0	29,7	110,7	199
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		701	29	22,6	98,2	729,5	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,1	32,5	178,8	234
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	216

Итого за полдник		260	10,4	9,5	40,7	296,8	
Итого за день		1511	56,86	52,2	214,1	1746,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,1	4,2	9,10	113,6	60
	Какао с молоком	180	4,1	4,10	24,3	144	214
	Батон с маслом	80	6	2,3	41,1	209,6	
		10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
	Сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
Итого за завтрак		470	18,96	25,1	74,5	618	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	2,6	5,3	48,7	22
	Борщ	180	1,3	2,9	9,2	70,2	34
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Печень по-строгановски	60	15,5	18,1	2,9	236,8	128
	Греча рассыпчатая	200	11,4	10,4	59,4	384	157
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	194
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		781	33,5	37,7	135,8	1020,9	
Полдник	Омлет натуральный	105	10,6	17,6	2	208,1	112
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	209
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
Итого за полдник		385	16,8	19,9	63,1	475,7	
Итого за день		1736	69,66	83,1	283,2	2161,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236	96
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200					213
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
		10	0,06	8,3	0,09	74,8	31

Итого за завтрак		490	11,8	19,8	72,9	520,4	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из моркови	50	0,7	2,6	5,6	33,7	28
	Суп картофельный с рыбой	180/25	2,2	1	7,6	110	47
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Рулет с луком и яйцом	70	10,9	7,7	5,6	146,7	142
	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	21,6	186	168
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	31,9	126	196
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		591	23,4	21,8	95,5	747,6	
Полдник	Вафля	10	0,3	0,3	7,7	35,4	
	Молоко кипяченое	180	4,1	4,1	24,3	144	215
Итого за полдник		190	4,4	4,4	32	179,4	
Итого за день		1371	40	46,4	210,2	1494,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,8	11	26,4	232	96
	Чай с молоком	200	3,2	3,2	34,8	174	211
	Батон с маслом	80	6	2,3	41,1	209,6	31
		10	0,06	8,3	0,09	74,8	
	Сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
Итого за завтрак		510	19,7	31	102,3	766,4	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат зимний	50	1,4	3	5,7	54,3	6
	Суп-пюре из разных овощей Гренки	180	3,5	3,9	12,4	90,9	63
		10	1,3	0,2	5,9	31,6	178
	Гуляш мясной	80	10,4	5,9	3,7	176,4	130
	Макароны отварные	200	8,2	5,6	43,2	284	161
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	194
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		770	28,3	18,6	127,2	876,2	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,1	32,5	178,8	234
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	209
Итого за полдник		260	5	3,1	52,5	236,8	

Итого за день		1640	53,4	53,1	291,8	1926,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 7			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	180	6,9	5	35,1	245,2	99
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	214
	Батон с маслом	80	6	2,3	41,1	209,6	
		10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		450	17,06	19,7	100,59	673,6	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,6	5,3	48,7	22
	Суп крестьянский с крупой	180	1,3	3,1	5,6	54,7	49
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Рыба тушеная с овощами в томате	140	14,7	7,5	7,8	157,5	120
	Пюре картофельное	200	4,2	9	30,8	224	163
	Компот из кураги	180	0,9	0	29,7	110,7	199
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		811	25,5	25	100,1	721,3	
Полдник	Запеканка из творога	180	20,5	14	30,6	316,9	118
	Повидло	20	0	0	12,6	52,8	
	Чай с лимоном	180/18/7	0,3	0	18,2	54	210
Итого за полдник		200	20,8	14	61,4	423,7	
Итого за день		1661	64,36	58,9	282,29	1910,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 8			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,7	2,6	5,6	33,7	28
	Омлет натуральный	105	10,6	17,6	2	208,1	112
	Кофейный напиток	200					212
	Батон с маслом	80	6	2,3	41,1	209,6	
		10	0,06	8,3	0,09	74,8	31,00
Итого за завтрак		445	17,36	30,8	48,79	526,2	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	

Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	0,7	3,7	4,3	53	5
	Щи из свежей капусты	180	1,4	1,9	7,3	68,1	39
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Тефтели	70	9,4	11,3	10,6	201,8	143
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Рис отварной	150	3,5	3,7	40	233	158
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	31,9	126	196
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		721	19,8	24,3	117,3	827,1	
Полдник	Ватрушка с картофелем	60	5,1	5,9	32,7	201,2	233
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	216
Итого за полдник		260	10,7	12,3	40,9	319,2	215
Итого за день		1526	48,26	67,8	216,79	1719,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,1	4,2	9,1	113,6	60
	Чай с молоком	200	3,2	3,2	35,8	174	211
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	с маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
	Сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
Итого за завтрак		490	18,06	24,2	86	648	32
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,5	2,7	2,3	46,8	13
	Суп-лапша домашняя	180	3,9	3,2	11	99,4	57
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Котлета куриная	70	12,3	7,1	11,3	163,2	153
	Макароны отварные	175	7,2	5,5	37,6	248,5	161
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Компот из кураги	180	0,9	0	29,7	110,7	199
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		746	29,1	22,2	115,1	813,8	
Полдник	Блины	150	9,7	11	79,2	488,6	220

	Повидло	20	0	0	12,6	52,8	
	Чай с молоком	180	3,2	3,2	34,8	284	211
Итого за полдник		350	12,9	14,2	126,6	825,4	
Итого за день		1786	61,06	60,8	347,9	2379,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10 Завтрак	Каша геркулесовая	180	6,90	5	35,1	245,2	99
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	214
	Батон с маслом	80	6	2,3	41,1	209,6	
		10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		450	17,06	19,7	100,5	673,6	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Винегрет овощной	50	0,5	2,7	6	59,5	20
	Суп-пюре из картофеля	180	3	6	13,1	121	65
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Плов из отварной говядины	180	15,4	7,6	38,4	287,3	134
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	194
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		701	23,4	20	116,5	749	
Полдник	Печенье	10	0,3	0,3	7,7	35,4	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за полдник		210	1,3	0,5	27,9	127,4	
Итого за день		1461	42,16	40,6	254,7	1597	
значение за период	СУММА	16114	547,96	560,16	2570,07	18060,1	