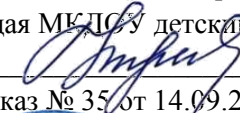


Утверждаю:
Заведующая МКДОУ детский сад
Пырегова Н.И./ 
Приказ № 35 от 14.09.2021г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период
с 01.03.2022 г по 31.08.2022 г
возрастная категория от 3-7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,9	5	35,1	245,2	99
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	214
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
	Сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
Итого за завтрак		480	21,76	25,9	100,59	749,6	
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 свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	2,7	1,4	43	9
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	4,5	3,8	15,8	111,8	51
	сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Котлета мясная	80	11,6	10,8	4,6	225,2	138
	Макаронны отварные	130	5,3	3	28,1	184,6	161
	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		551	26,3	24	108,9	845,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	4,7	2,2	48,4	231	231
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за полдник		375	6,1	2,8	78,4	370	
Итого за день		1506	54,56	53,1	297,69	2012,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,1	4,2	9,1	113,6	60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	209
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	

	сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
	масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		490	15,06	21	70,2	532	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами, растительным маслом	50	1,2	2,7	7,4	57,4	19
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,9	9,2	70,2	34
	Котлета рыбная	70	10,4	5,3	11,6	140	123
	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		710	20,9	15,2	122,9	749,1	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,8	10,8	23,5	271,1	118
	Молоко сгущеное	20	1	1,7	11,2	64	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	209
Итого за полдник		420	17,4	12,9	64,5	440,1	
Итого за день		1820	54,36	49,3	277,8	1813,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236	96
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	214
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
	с маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		490	20,66	30,1	97,2	740,4	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат витаминный	50	0,7	2,5	50,5	42,5	4
	Суп картофельный с рыбой	180/25	2,2	1	7,6	110	47
	Голубцы ленивые	180	13,2	11,4	12,4	208	141
	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		490	21	16,4	123	593,7	
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		1340	52,46	56,4	270,7	1677,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Салат летний	50	1,2	4	3,5	50,3	3
	Каша кукурузная	180	6,9	5	35,1	245,2	99
	Кофейный напиток	200					213
	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		540	18,86	25,8	79,7	655,9	
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 зеленый с огурцами и помидорами	50	0,4	2,7	1,4	43,5	8
	Суп крестьянский с крупой	180	1,3	3,1	5,6	54,7	49
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Гуляш мясной	80	10,4	5,9	3,7	176,4	130
	Греча рассыпчатая	200	11,4	10,4	59,4	384	157
	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		771	27,3	24,9	126,8	920,3	
Полдник	Ватрушка с картофелем	60	5,1	5,9	32,7	201,2	233
	Молоко кипяченое	180	4,1	4,1	24,3	144	215
Итого за полдник		240	9,2	10	57	345,2	
Итого за день		1651	55,76	61,1	273,3	1968,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
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	80	6	2,3	41,1	209,6	
	сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
	с маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31

Итого за завтрак		470	21,76	25,9	100,59	749,6	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	2,6	5,3	48,7	22
	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,4	15,6	110,5	53
	сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Котлета куриная	70	12,3	7,1	11,3	163,2	153
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20	145,6	163
	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 ржпной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		701	25	22,6	107,3	739,2	
Полдник	Пряник	20	1,1	1	15,3	72,4	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с лимоном	180/18/7	0,3	0	18,2	54	210
Итого за полдник		120	1,8	1,4	43,3	173,4	
Итого за день		1391	48,96	50,3	260,99	1709,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша ячневая	200	4,4	8,2	28,2	209,6	96
	Чай с сахаром	180	0,2	0	20	58	209
	Батон с маслом	80 10	6 0,06	2,3 8,3	41,1 0,09	209,6 74,8	31
	Сыр	20	4,7	6,2	0	76	32
Итого за завтрак		490	15,36	25	89,39	628	
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 отварной свеклы с сыром, растительным маслом	50	0,7	3,7	4,3	53	5
	Суп-лапша домашняя	180	3,9	3,2	11	99,4	57
	сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Суфле из печени	100	16,58	7,5	11,93	198,17	120538
	Пюре гороховое	130	3,3	3,8	12,3	118,8	160
	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		721	28,28	21	96,23	731,07	
Полдник	Блины	100	4,9	5,6	43	249,3	220
	повидло	20	0	0	12,6	52,8	

	Чай с молоком	100/100	3,2	3,2	35,8	174	211,00
Итого за полдник		120	8,1	8,8	91,4	476,1	
Итого за день		1431	52,14	55,2	286,82	1882,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша рисовая	200	3	8	31,6	214	96
	Чай с молоком	100/100	3,2	3,2	34,8	174	211
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	с сыром	20	4,7	6,2	0	76	32
	с маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		310	16,96	28	107,59	748,4	
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 "Летний"	50	1,2	4	3,5	50,3	3
	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	120	12,6	6,4	6,70	135	120
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20	145,6	163
	Компот из кураги	150	0,8	0	24,8	92	199
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		691	22,2	22,1	81,5	603,3	
Полдник	Сырники из творога	100	14,3	9,5	21,8	236,7	116
	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	9,8	47	
Итого за полдник		420	15,9	11,6	62,8	405,7	
Итого за день		1521	55,46	62,1	261,69	1804,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	50	0,6	2,6	3	50,7	12
	Каша пшеничная	180	6,9	5	35,1	245,2	99
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	214
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	сыр	20	4,7	6,20	0	76	32,00
	с маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		520	22,36	28,5	103,59	800,3	
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	50	0,8	2,6	5,30	48,7	22
	Суп картофельный с крупой	180	2,3	1,7	18,8	96,3	52
	сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Биточек из говядины	70	10,1	9,4	4	190,9	138
	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14	121,2	168
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
Итого за обед		691	20,9	22,6	83,2	674,8	
Полдник	Булочка молочная	60	5,6	1,3	34,2	177,6	236
	Чай с молоком	200	3,2	3,2	35,8	174	211
Итого за полдник		260	8,8	4,5	70	351,6	
Итого за день		1571	52,46	56	266,59	1873,7	

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	9,10	113,6	60
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,7	2,6	5,6	33,7	28
	Чай с молоком	100/100	3,2	3,2	34,8	174	211
	Батон с маслом	80 10	6 0,06	2,3 8,3	41,1 0,09	209,6 74,8	31
Итого за завтрак		320	14,06	20,6	90,6	605,7	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,20	92	
Итого за завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из свежих помидоров с яблоком	50	0,3	2,70	3,3	39	14
	Щи из свежей капусты	180	2,2	3,2	9,5	76,9	41
	сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	
	Картофельная запеканка с мясом	150	16,3	10,2	24,2	254,7	146
	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		651	23,7	19,8	89,9	626,5	
Полдник	Омлет натуральный	105	10,6	17,6	2	208,1	112
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	Чай с молоком	100/100	3,2	3,2	34,8	174	211
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	

Итого за полдник		285	20,2	23,5	87,7	638,7	
Итого за день		1456	58,96	64,1	288,4	1962,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,8	11	26,4	232	96
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	214
	Батон	80	6	2,3	41,1	209,6	
	сыр с маслом	20 10	4,7 0,06	6,2 8,3	0 0,09	76 74,8	32 31
Итого за завтрак		490	20,66	31,9	91,89	736,4	
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 картофельный с бобовыми сметана	180 11	4,4 0,3	3,4 2,2	15,6 0,4	110,5 22,7	53
	Руллет с луком и яйцом	70	10,9	7,7	5,6	146,7	142
	Макароны отварные	130	5,3	3	28,1	184,6	161
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0	35,8	136	194
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,5	103	
	Итого за обед		671	25,8	19,9	111,7	757,8
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		1471	48,16	52,7	241,29	1668,6	
Среднее значение за период	СУММА	15158	533,28	560,3	2725,27	18372,87	