

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 15 «Малышок»
С. А. Хомутова



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 15 «Малышок»
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	206	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	3,1	20,3	121,2	
	Бутерброд с сыром	40	2,81	3,07	16,96	114,66	
	Итого за завтрак	440	12,31	12,17	163,5	441,86	
10 часов	Сок/фруктов.	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
	Суп овощной на к/б	200	3,5	0,5	9,4	60,6	
Обед	Каша гречневая рассыпч. с овощами	150	8,55	6,9	45,6	250,5	
	Биточки из мяса цыпл - бройл	70	12,53	10,22	10,64	184,8	
	Соус красный основной	50	0,54	1,86	3,46	33,46	
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4	
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45	
	Итого за обед	707	63,52	22,05	118,75	735,21	
Полдник	Макароны запеченные с яйцом	205	7,97	9,14	30,46	244,68	
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	10,1	41,59	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67	
	Итого за полдник	475	12,96	12,39	78,96	474,04	
	Итого за день	1822	89,79	46,81	381,41	1743,11	
<i>День первый</i>							
<i>День второй</i>							
Завтрак	Каша греч.мол.	200	3,71	50,1	28,83	207,5	

	Какао на молоке	200	3,8	3,9	20,8	130,1
	Бутерброд с джемом	65	2,94	4,64	16,38	184
	Итого за завтрак	465	10,45	58,64	66,01	521,6
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2,10	5,11	16,59	120,75
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135
	Биточки рыбные	70	9,59	1,4	5,6	73,5
	Соус молочный	50	2,07	1,72	4,04	58,85
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	797	55,37	18,8	72,89	523,89
	Рагу овощное	200	4,9	6,7	19,3	167,29
	Ватрушка с джемом	70	8,22	11,78	49	335,63
Полдник	Кисель	200	-	-	19,97	66,88
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	510	15,72	18,81	104,37	632,47
	Итого за день	1772	81,54	96,25	243,27	1677,9
<i>День третий</i>						
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178
	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	20,3	121,2
	Бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66
	Итого за завтрак	440	11,11	12,17	64,76	413,86
Обед	Суп «Уха»	250	15,93	0,75	11,53	131,8
	Макаронные изделия отв.	150	5,25	3,75	34,05	187,5
	Кнели из мяса цыпл - бройл.	75	15,28	14,14	5,3	217
	Соус красный основной	50	0,54	1,86	3,46	33,46
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
Итого за обед	762	75,4	23,07	103,99	775,61	

Полдник	Сырник запеченный	150	24,82	15,91	31,22	365,41
	Чай с молоком	200	2,3	2,5	13,75	87,30
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	390	29,72	18,74	61,07	515,38
	Итого за день	1592	116,23	53,98	229,82	1704,85

День четвертый

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	202
	Какао на молоке	200	3,8	3,9	20,8	130,1
	Бутерброд с джемом	65	2,94	4,64	16,38	184
	Итого за завтрак	465	13,14	15,94	64,38	516,1
10 часов	Йогурт	200	5,6	5,0	9,02	103,40
	Борщ на к/б со сметаной	250	3,9	2,13	6,8	81,3
Обед	Плов с мясом цыпл - бройл	180	17,01	14,35	30,10	317,25
	. Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	667	59,31	19,05	86,55	604,4
Полдник	Картофель отв.	200	4,1	7,8	32,24	216
	Салат из горошка зелёного консер.	60	1,78	3,1	3,74	50,16
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	500	8,58	11,23	67,08	385,63
	Итого за день	1832	86,63	51,22	227,03	1609,53

День пятый

Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6	5,3	30,7	195
	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	20,3	121,2
	Бутерброд с сыром	40	2,81	3,97	16,96	114,66
	Итого за завтрак	240	11,81	12,37	67,96	430,86
10 часов	Сок/фруктов.	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,4	0,6	18,1	107
Обед	Каша перловая рассыпчатая	180	5,38	6,21	38,09	229,08

	Рыба тушеная с овощами	95	11,85	11,44	1,9	158
	Соус сметанный	50	0,7	2	3,2	34
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	812	60,73	22,82	110,94	733,93
Полдник	Суп молочный с гречей	200	5,97	5,48	17,08	141,60
	Ватрушки с повидлом, творогом	80	10,5	6,26	33,3	230
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	500	19,68	12,32	85,15	513,27
	Итого за день	1752	93,22	47,71	284,25	1770,06
	ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ	8770	467,41	295,97	1365,78	8505,45

Неделя 2

День шестой

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	206
	Какао на молоке	200	3,8	3,9	20,8	130,1
	Бутерброд с джемом	65	2,94	4,64	16,38	184
	Итого за завтрак	465	13,24	14,54	68,38	520,1
10 часов	Сок/фруктов.	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б	250	6,4	4,5	18,6	141
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	3,75	34,05	187,5
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	707	57,47	20,15	104,88	640,35
Полдник	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	430	6,66	8,2	53,63	294,01
	Итого за день	1802	78,37	43,09	247,09	1546,46

День седьмой

Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6	5,3	30,7	195
	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	20,3	121,2
	Бутерброд с сыром	40	2,81	3,97	16,96	114,66
	Итого за завтрак	440	11,81	12,37	67,96	430,86
Обед	Щи на к/б со сметаной	250	3,62	2,12	6,12	71,12
	Каша гречневая рассыпч. с овощами	150	13,74	11,7	62,34	410,3
	Биточки из мяса цыпл - бройл	70	12,53	10,22	10,64	184,8
	Соус красный основной	50	0,54	1,86	3,46	33,46
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	757	68,83	28,47	132,21	905,53
Полдник	Рагу овощное	200	4,9	6,7	19,3	167,29
	Булочка по - домашнему	80	7,99	12,47	44,9	324,7
	Кисель	200	-	-	19,97	66,88
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	520	15,49	19,5	100,27	621,54
	Итого за день	1717	96,13	60,34	300,44	1957,93

День восьмой

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6	5,8	42,4	248
	Какао на молоке	200	3,8	3,9	20,8	130,1
	Бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66
	Итого за завтрак	440	12,61	13,67	80,16	492,76
Обед	Суп «Уха»	250	15,93	0,75	11,53	131,8
	Жаркое по - домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259
	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38

	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	727	76,3	10,31	57,56	501,63
Полдник	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,40
	Чай с молоком	200	2,36	2,57	13,75	87,30
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	360	26,01	17,36	50,43	446,37
	Итого за день	1527	114,92	41,34	188,15	1440,76
<i>День девятый</i>						
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178
	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	20,3	121,2
	Бутерброд с сыром	40	2,81	3,97	16,96	114,66
	Итого за завтрак	440	11,11	12,17	64,76	413,86
10 часов	Йогурт	200	5,6	5,0	9,02	103,40
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) на к/б	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Суфле из рыбы	180	16,5	5,92	6,88	139,44
	Соус сметанный	50	0,7	2	3,2	34
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	777	58,43	16,88	79,5	526,38
Полдник	Макаронные изделия отв.	150	5,25	3,75	34,05	187,5
	Вагрушки с повидлом, творогом	80	10,5	6,26	33,3	230
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	470	23,85	15,24	92,75	584,97
	Итого за день	1887	98,99	49,29	246,03	1628,02
<i>День десятый</i>						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	202
	Какао на молоке	200	3,8	3,9	20,8	130,1

	Бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66
	Итого за завтрак	440	13,01	15,27	64,96	446,76
10 часов	Сок/фруктов.	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед	Суп с клецками на к/б	200	5,0	1,7	17,1	114,8
	Капуста тушеная	150	2,5	6,8	5,8	109,2
	Биточки из мяса цыпл - бройл	80	14,32	11,68	12,16	211,2
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4
	Хлеб ржаной	37	37	2,47	0,45	0,45
	Итого за обед	667	60,22	22,75	84,71	641,05
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	10,1	41,59
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,33	16,1	62,67
	Итого за полдник	520	12,17	9,75	72,04	410,36
	Итого за день	1827	86,49	47,97	241,91	1590,07
	ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ	8760	474,9	242,03	1223,62	8163,24
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	17530	942,31	538	2589,4	16668,69