

Утверждаю  
 Зав.МДОУ  
 Старомайнский д/с №2  
 «Василек»  
 Артамонова М.Г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
	<b>Макароны, запеченные с сыром</b>	<b>180</b>	<b>10.24</b>	<b>10.13</b>	<b>44.41</b>	<b>343.86</b>	<b>207</b>
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>80</b>	<b>122</b>
	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.05</b>	<b>4,15</b>	<b>0.05</b>	<b>27,5</b>	<b>149</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,29</b>	<b>14,28</b>	<b>64,06</b>	<b>451,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>	<b>134</b>

	<b>вафли</b>	<b>30</b>	<b>0.87</b>	<b>0.99</b>	<b>23,25</b>	<b>106,24</b>	<b>152</b>
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>1,87</b>	<b>2,99</b>	<b>43,45</b>	<b>208,53</b>	
<b>обед</b>	<b>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</b>	<b>60</b>	<b>0.75</b>	<b>3.04</b>	<b>3.73</b>	<b>58.13</b>	<b>12</b>
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>220</b>	<b>3.51</b>	<b>3.71</b>	<b>16.19</b>	<b>97.26</b>	<b>81</b>
	<b>Фрикадельки из птицы или кролика</b>	<b>80</b>	<b>9,46</b>	<b>8,5</b>	<b>8,8</b>	<b>133,33</b>	<b>308</b>
	<b>Каша пшенная рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>4.1</b>	<b>5.7</b>	<b>26.39</b>	<b>175</b>	<b>126</b>
	<b>Соус сметанный</b>	<b>15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0,88</b>	<b>11,11</b>	<b>354</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С»</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>	<b>141</b>	<b>205</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>19,43</b>	<b>21,8</b>	<b>87,09</b>	<b>615,83</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	<b>80</b>	<b>11.14</b>	<b>5,42</b>	<b>4.83</b>	<b>108.15</b>	<b>249</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>1.23</b>	<b>5.5</b>	<b>12.08</b>	<b>138.33</b>	<b>58</b>
	<b>Лепешки сметанные</b>	<b>60</b>	<b>2,56</b>	<b>7,63</b>	<b>36,19</b>	<b>178,0</b>	<b>183</b>
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1.12</b>	<b>3.74</b>	<b>17.7</b>	<b>102.28</b>	<b>134</b>

	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	701
итого за полдник		530	19,05	22,29	70,8	526,9	
Итого за день:		1960	50,64	59,36	265,4	1802,62	
День 2							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	8,42	25	202,28	66
	Какао с молоком	200	6,2	4,4	22,36	139,82	130
	Батон	40	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	27,5	149
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,51	0,66	0	8,17	14
итого за завтрак		445	13,23	17,79	63,91	465,37	
Второй завтрак	Кефир	200	4,8	4	8,4	101,34	401в
	Печенье	30	3,1	2,58	14,85	105,75	151
итого за второй завтрак		230	7,9	6,58	23,25	207,09	

обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.79	3,46	3,73	47	17
	Суп картофельный с крупой	220	2.61	2.24	14.9	71.29	80
	Плов из говядины (2 вариант)	200	12.9	12.7	38.6	299	91
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	200	1,4	0,1	31,1	141	205
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед		730	17,7	18,5	100,49	622,79	
Уплотненны й полдник	пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.74	14
	Вареники ленивые	200	16,6	16.2	33,3	348.72	156
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.15	6.97	28.45	351
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	134
итого за полдник		450	19,33	18,06	76,03	534.5	
Итого за день:		1855	58,16	60,07	264,57	1813,435	
Среднее значение за период:		1907,5	54,685	59.955	259,895	1794,5	

<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>6.26</b>	<b>8.42</b>	<b>26.86</b>	<b>204.94</b>	<b>70</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4,28</b>	<b>3,04</b>	<b>23,5</b>	<b>125,34</b>	<b>130</b>
	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.05</b>	<b>4,15</b>	<b>0.05</b>	<b>27,5</b>	<b>149</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,05</b>	<b>16,43</b>	<b>65,91</b>	<b>452,55</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>банан</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>
		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>итого за второй завтрак</b>							
<b>обед</b>	<b>Салат "Здоровье"</b>	<b>60</b>	<b>1,02</b>	<b>3,05</b>	<b>3,45</b>	<b>54</b>	<b>25</b>
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>220</b>	<b>1.54</b>	<b>4,19</b>	<b>7.45</b>	<b>74.58</b>	<b>67</b>
	<b>Суфле из отварного мяса запеченное</b>	<b>80</b>	<b>12.31</b>	<b>13.21</b>	<b>5.31</b>	<b>215.34</b>	<b>106</b>
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>5.22</b>	<b>3.31</b>	<b>32.44</b>	<b>168.45</b>	<b>206</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С»</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>	<b>141</b>	<b>205</b>

	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед		760	21,49	23,86	91,91	717,87	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	8.92	12.86	12.78	194.9	250
	Булочка «Октябренок»	40	4,52	4,16	19.65	159,33	471
	Чай с сахаром	200	0.3	0.16	22.5	90	132
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	701
итого за полдник		480	16,2	18,0	71,43	540	
Итого за день:		1805	51,24	59,79	250,25	1806,42	
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6.0	7.2	20.3	215	131
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,04	23,5	115,34	130
	Батон	40	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
	Сыр ( порциями)	15	0,51	0,66	0	8,17	14

итого за завтрак		460	13,3	15,87	60,35	461,68	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	200	3.6	4.4	8.2	115	120
	Печенье	30	3,1	2,58	14,85	105,75	151
итого за второй завтрак		230	6,7	6,98	23,05	220,75	
обед	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0.72	3.25	6.81	58.55	15 «а»
	Суп свекольный на мясо- костном бульоне со сметаной	200	2.74	1.7	12.18	72.82	44
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	13.98	16.7	28.56	223.88	97
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	200	1,4	0,1	31,1	141	205
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед		710	18,84	21,75	90,81	560,75	
Уплотненный полдник	Оладьи с сгущенным молоком	75	4,2	5,5	32,3	203,5	125
	Запеканка творожная с изюмом	150	15.24	12.58	17.71	230.26	82

	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.15	6.97	28.45	351
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	134
итого за полдник		455	21,02	19,43	77,3	554,21	
Итого за день:		1855	59,82	64,03	251,51	1797,39	
День 5	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	8.4	25.4	214	132
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,04	23,5	125,34	130
	Батон	40	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
итого за завтрак		445	10,53	15,59	48,95	366,74	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	134
	вафли	30	0.87	0.99	23,25	106,24	152
итого за второй завтрак		230	1,87	1,19	43,45	198,24	
обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	3.66	4.01	57.44	36

	<b>Суп картофельный с пельменями</b>	<b>200</b>	<b>3,68</b>	<b>3,18</b>	<b>16,22</b>	<b>130,85</b>	<b>88</b>
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>160</b>	<b>14.14</b>	<b>9.08</b>	<b>22,91</b>	<b>228.67</b>	<b>298</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С»</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>	<b>141</b>	<b>205</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,08</b>	<b>16,02</b>	<b>74,18</b>	<b>557,96</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>90</b>	<b>7.2</b>	<b>10.99</b>	<b>1.99</b>	<b>135.99</b>	<b>153</b>
	<b>Картофель, тушенный в соусе</b>	<b>150</b>	<b>3.21</b>	<b>8.89</b>	<b>23.29</b>	<b>194,25</b>	<b>133</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0.16</b>	<b>22.5</b>	<b>90</b>	<b>132</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>470</b>	<b>10,71</b>	<b>20,04</b>	<b>47,78</b>	<b>420,24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1815</b>	<b>43,19</b>	<b>52,84</b>	<b>214,36</b>	<b>1543,18</b>	
<b>Среднее значение за</b>		<b>1858</b>	<b>52,496</b>	<b>59,248</b>	<b>249,206</b>	<b>1389,922</b>	

период:							
День 6	Макаронны, запеченные с яйцом	200	10.92	11.42	27.9	268.5	208
завтрак							
	Кисель	200	0	0	19,8	80	118
	Батон	40	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,5	149
итого за завтрак		445	10,97	15,57	47,45	373	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	134
	Пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.74	14
итого за второй завтрак		230	2,44	2,84	43,51	192,74	
обед	Винегрет с растительным маслом	60	1.96	3.11	8.55	74.90	2
	Рассольник на мясо – костном бульоне (мелкошинкованный) со сметаной	220	4,32	4.88	25.26	102.96	74
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	10.79	10.86	15.41	196.66	281

	Пюре картофельное	150	3.23	4.68	8.08	103.9	58
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	200	1,4	0,1	31,1	141	205
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед		760	20,84	23,63	88,4	619,42	
Уплотненный полдник							
	Булочка «Веснушка»	20	2.56	1.22	17.77	78.4	473
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7.57	5.97	10.52	105.03	90
	Капуста тушенная	180	5.81	8.06	10.37	183.64	50
	Чай с молоком	200	1.12	3.74	17.7	89.28	134
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		510	15,4	16,98	64,82	451,34	
Итого за день:		1945	52,17	58,96	235,72	1641,51	
День 7							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8.66	7.0	32.64	266,44	69

	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,04	23,5	125,34	130
	Батон	40	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
	Сыр (порциями)	15	0,51	0,66	0	8,17	14
итого за завтрак		460	13,5	14,45	56,19	427,35	
Второй завтрак	Кефир	200	4.8	4	8.4	101.34	401в
	вафли	30	0.87	0.99	23,25	106,24	152
итого за второй завтрак		230	5,67	4,99	31,65	207,58	
обед	Салат из моркови с курагой или изюмом	60	1,09	0,10	10,1	69,0	11
	Борщ на мясо – костном бульоне со сметаной	200	2.08	5.74	8.42	84.98	28
	Макаронник с мясом или печенью	160	13.20	12.66	38.39	312	292
	Соус сметанный с томатом	30	0.52	1.5	2.1	24.03	355
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	200	1,4	0,1	31,1	141	205
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700

итого за обед		700	18,29	21,7	90,11	631,01	
полдник	Пудинг творожный	150	15.14	13.33	28.73	327.62	81
	Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1.1	0	4.6	23.3	129
	Булочка домашняя	50	2.5	5.89	21.72	154.44	136
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	134
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		530	19,74	19,42	75,25	597,36	
Итого за день:		1920	57,2	60,56	253,2	1863,3	
День 8							
завтрак	Омлет натуральный с сыром	100	9.24	9.82	6.97	136.92	80
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,04	23,5	125,34	130
	Батон	40	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
итого за завтрак		345	13,57	17,01	30,52	289,66	
Второй	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368

завтрак							
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	0.68	4.29	4.71	60.54	7
	Суп с клецками на курином бульоне	200	3.1	2,35	18.9	124.24	43
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	7,53	12,79	10.30	225.33	307
	Бобовые отварные	130	8.28	3.31	28.08	151.05	146
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	200	1,4	0,1	31,1	141	205
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед		720	21,0	22,84	93,09	702,16	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	70	3.64	4.4	42.21	205.79	129
	Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	200	10.14	9.86	58.54	342.66	139
	Чай с сахаром	200	0.3	0.16	22.5	90	132
итого за полдник		470	14,08	14,42	123,25	628,45	

<b>Итого за день:</b>		<b>1635</b>	<b>49,05</b>	<b>54,67</b>	<b>256,66</b>	<b>1664,27</b>	
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>6,04</b>	<b>5,6</b>	<b>18,24</b>	<b>147,6</b>	<b>93</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>4,4</b>	<b>22,36</b>	<b>139,82</b>	<b>130</b>
	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.05</b>	<b>4,15</b>	<b>0.05</b>	<b>27,4</b>	<b>149</b>
		<b>445</b>	<b>12,29</b>	<b>14,15</b>	<b>40,65</b>	<b>314,82</b>	
<b>итого за завтрак</b>							
<b>Второй завтрак</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>	<b>2.6</b>	<b>4.4</b>	<b>8.2</b>	<b>115</b>	<b>120</b>
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>3,1</b>	<b>2,58</b>	<b>14,85</b>	<b>105,75</b>	<b>151</b>
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>5,7</b>	<b>6,98</b>	<b>23,05</b>	<b>220,75</b>	
<b>обед</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>	<b>60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,50</b>	<b>2,59</b>	<b>69</b>	<b>7</b>
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	<b>4,88</b>	<b>6,72</b>	<b>11,46</b>	<b>133,8</b>	<b>87</b>

	Пудинг из говядины	80	12.26	5.61	0.92	149.33	290
	Рагу из овощей	150	1.8	8.36	106.99	142.96	137
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	200	1,4	0,1	31,1	141	205
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед		740	22,54	24,29	153,06	636,09	
Уплотненный полдник	Морковная запеканка с творогом с сгущенным молоком	200	20.2	20.6	59.6	639.8	258
	вафли	30	0.87	0.99	23,25	106,24	152
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	134
итого за полдник		430	22,07	21,79	103,05	838,04	
Итого за день:		1845	62,6	62,81	319,81	2013,41,7	
День 10							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6.32	10.18	26.34	223.16	68
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,04	23,5	125,34	130

	Батон	40	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
итого за завтрак		445	10,65	17,37	49,89	375,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0.2	20.2	92	134
	пряник	30	1.44	0.84	23,31	100.74	14
итого за второй завтрак		230	1,44	1,01	43,51	192.74	
обед	Салат из свеклы с сыром	60	2.89	5.7	4.27	79.68	31
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,56	2,2	14,3	108	39
	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	80	9.76	10.86	8.41	180.66	281
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,67	4,64	22,88	168,4	123
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	200	1,4	0,1	31,1	141	205
	Хлеб ржаной	50	0	0	0	0	700
итого за обед		710	22,28	23,5	80,96	667,74	

Уплотненный полдник	Крендель сахарный	55	3.89	7.22	30.65	222.5	460
	Тефтели из рыбы	80	9.31	3.56	6.42	103.34	92
	Овощи в молочном соусе	180	3.70	3.40	15.89	139.08	332
	Чай с сахаром	200	0.3	0.16	22.5	90	132
	Хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	701
итого за полдник		555	17,2	14,34	89,8	554,92	
Итого за день:		1940	52,57	58,05	264,04	1791,3	
Среднее значение за период:		1863,5	54	60	261	1800	