

Утверждаю:

Врио заведующего МКДОУ

« Детский сад «Улыбка»

Т.В.Ящечкина



Меню приготавливаемых блюд
МКДОУ « Детский сад « Улыбка»
Возрастная категория (3-7 лет)
Сезон: весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	96
	пряник	20	2.6	3.0	28.8	152.6	
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Итого за завтрак	400	9.3	14.0	66.4	429.0	
10:00	Сок	200	1.0	0	20.2	84.8	389
	Итого за 2 завтрак	200	1.0	0	20.2	84.8	
Обед	Суп – лапша курином бульоне	200	5.6	5.1	15.4	125.0	3
	Овощное рагу с мясом	220	18.7	22.8	18.8	355.0	115
	Лимонный напиток	180	0.27	0	34.7	141.7	51
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	640	27.2	28.6	88.1	713.1	
Полдник	Творожная запеканка с сгущенным молоком	150\20	15,3	15,2	36,4	298,1	28
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Итого за полдник	350	17.2	28.1	32.9	462.8	
	Итого за весь день	1580	54.7	51.1	207.6	1585.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Молочная пшенная каша	200	8.4	7.56	33.6	236.1	182
	Какао на молоке	180	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с сыром	20/10	5.8	8.3	14.8	157.0	
	Итого за завтрак	410	18.2	19.4	65.9	511.7	
10:00	Фрукт (яблоки)	100	0.40	0.40	9.8	47.0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0.40	0.40	9.8	47.0	
Обед	Суп рисовый с мясными фрикадельками	200	2.57	5.15	7.90	124.75	88
	Жаркое по- домашнему	220	13.9	19.9	23.9	275.2	22
	Компот из сухофруктов	180	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб ржаной /пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	640	19.8	25.8	83.0	624.1	
Полдник	Помидор свежий порционно	60	0,38	0,07	1.61	9,8	52
	Омлет	200	11,34	19,78	2,94	236,0	215
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Печенье	20	2.3	2.9	22.3	125.1	
	Итого за полдник	460	27,2	28,1	33,9	462,8	
	Итого за весь день	1610	52,1	51.7	202.6	1645.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Гречневая каша с маслом и сахаром	200	8.6	6.09	38.64	243.7	302
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Вафля	20	2.4	4.2	24.4	139.5	
	Итого за завтрак	400	11.0	10.3	78.0	443.2	
10:00	Яблоко	200	1.0	0	20.2	84.8	389
	Итого за 2 завтрак	200	1.0	0	20.2	84.8	
Обед	Борщ на м/б с сметаной	200	2.6	5.12	10.93	138.75	52
	Мясная котлета	80	14.6	14.5	11.7	131.0	14
	Картофельное пюре	150	3.07	0.02	20.44	137.25	312
	Лимонный напиток	180	0.27	0	34.7	141.7	51
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	650	23.2	20.3	96.9	640.1	
Полдник	Макароны отварные с сахаром	200	5.4	4.2	26.3	165.4	58
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Шоколад	20	1.6	6.6	10.7	107.6	65
	Итого за полдник	400	7.07	10.8	52.0	333.0	
	Итого за весь день	1650	47.2	49.2	207.1	1501.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Молочная сборная каша	200	8.0	8.7	24.3	232.0	30
	Кофейный напиток на молоке	180	3.17	2.68	15.95	100.60	379
	Бутерброд с сыром	20/20	5.8	8.3	14.83	157.0	3
	Итого за завтрак	400	16.9	19.6	55.0	489.6	
10:00	Сок	180	1.0	0	20.2	84.8	389
	Итого за 2 завтрак	180	1.0	0	20.2	84.8	
Обед	Суп гороховый на м/ к бульоне	200	5.1	5.3	16.1	133.2	58
	Гуляш из мяса кур	80	9.02	7.13	2.3	109.4	54
	Рис отварной с маслом	150	3.6	5.3	36.6	209.7	304
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	26.1	98.1	43
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/10.4	57/58
	Итого за обед	650	20.4	18.4	100.3	598.6	
Полдник	Манные биточки с фруктовым соусом	150/15	3.73	3.73	26.4	153.33	144
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Итого за полдник	345	3.8	3.75	41.4	213.3	
	Итого за весь день	1590	54.8	54.9	216.9	1386.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

Неделя 2 День 1							
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.3	14.42	124.6	52
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Плюшка	50	2.9	3.02	19.1	115.5	64
	Итого за завтрак	430	7.8	8.3	48.5	300.1	
10:00	Сок	180	1.0	0	20.2	84.8	389
	Итого за 2 завтрак	180	1.0	0	20.2	84.8	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	200	5.60	10.84	19.23	144.43	102
	Мясная котлета	80	14.6	14.5	11.7	131.0	14
	Овощное рагу	150	2.2	4.0	10.1	86.6	34
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	26.1	98.1	43
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	650	25.1	30.0	86.3	551.5	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	200/20	18.3	19.0	17.1	251.0	25
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Итого за полдник	400	18.37	19.02	32.1	311.0	
	Итого за весь день	1650	50.5	47.3	197.1	1247.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		

Неделя 2 День 2							
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	200/20	12.3	13.3	30.2	290.6	47
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Итого за завтрак	400	12.37	13.32	45.2	350.6	
10:00	Сок	180	1.0	0	20.2	84.8	389
	Итого за 2 завтрак	180	1.0	0	20.2	84.8	
Обед	Огурец свежий порционно	60	0.28	0.03	0.19	9.8	52
	Суп рыбный	200	8.6	8.4	14.3	117.2	6
	Ежики в сметано- томатном соусе	80	16.3	14.4	14.2	235.4	18
	Картофельное пюре	150	3.07	0.02	20.44	137.2	312
	Компот из сухофруктов	180	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	710	31.6	23.8	100.4	723.8	
Полдник	Молочная манная каша	200	8.2	7.56	33.7	236.1	33
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Пастила	20	0.2	0	16.3	62.0	63
	Итого за полдник	400	8.47	7.58	65.0	358.1	
	Итого за весь день	1700	56.8	56.7	228.8	1517.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	8.6	6.09	38.64	243.7	302
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	печенье	20	2.3	2.9	22.3	125.1	
	Итого за завтрак	400	10.9	9.0	75.9	428.7	
10:00	Яблоко	100	0.40	0.40	9.8	47.0	338
	Итого за 2 завтрак	100	0.40	0.40	9.8	47.0	
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/10	2.57	5.15	7.90	124.75	88
	Гуляш из мяса кур	70	9.02	7.13	2.3	109.4	54
	Картофельное пюре	150	3.07	0.02	20.44	137.25	312
	Лимонный напиток	180	0.27	0	34.7	141.7	51
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	650	17.6	13.0	84.5	632.85	
Полдник	Манная запеканка с шоколадной глазурью	200/20	17.6	15.8	43.9	256.9	24
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Итого за полдник	400	17.67	15.82	58.9	316.9	
	Итого за весь день	1550	46.9	48.5	200.2	1425.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Молочная геркулесовая каша	200	6.66	10.99	22.64	216.4	96
	Какао на молоке	180	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Бутерброд с сыром	20/20	5.8	8.3	14.83	157.0	3
	Итого за завтрак	420	17.8	20.5	55.0	492.0	
10:00	Сок	180	1.0	0	20.2	84.8	389
	Итого за 2 завтрак	180	1.0	0	20.2	84.8	
Обед	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	2.28	5.12	6.09	112.5	98
	Биточки рыбные	80	13.9	7.42	19.9	240.0	234
	Пюре картофельное	150	3.07	0.02	20.4	137.2	312
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	26.1	98.1	43
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	650	21.9	13.2	91.6	679.2	
Полдник	Помидор свежий порционно	60	0.38	0,07	3,7	8.0	205
	Омлет	150	11,3	19,8	2,9	236,0	215
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Булочка	50	2.9	3,02	19.1	115.5	64
	Итого за полдник	440	14.6	22.9	40.7	419.5	
	Итого за весь день	1690	55.3	56.8	227.5	1675.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Молочная манная каша	200	8.2	7.56	33.7	236.1	33
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Кекс	40	4.0	8.8	27.9	206.9	61
	Итого за завтрак	420	12.2	16.3	76.6	503.0	
10:00	Сок	180	1.0	0	20.2	84.8	389
	Итого за 2 завтрак	180	1.0	0	20.2	84.8	
Обед	Суп картофельный м/бульоне	200	5.6	5.1	15.4	125.0	3
	Плов с мясом	220	14.5	16.6	21.7	275.0	21
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	26.1	98.1	43
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	1.2/1.5	0.2/0.5	8.8/10.4	37.8/53.6	57/58
	Итого за обед	640	22.2	25.7	84.6	589.7	
Полдник	Творожная запеканка с сгущенным молоком	150\20	15,3	15,2	36,4	298,1	28
	Чай	180	0.07	0.02	15.0	60.0	376
	Итого за полдник	350	15,37	15,22	51,4	358,1	
	Итого за весь день	1490	50.7	53.5	212.8	1535.6	

Итого за весь период	Среднее значение за период	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		
14867.5 (Ккал)	1486.7 (Ккал)	53.8	52.3	211.4

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) 2015 год.