

СОГЛАСОВАНО

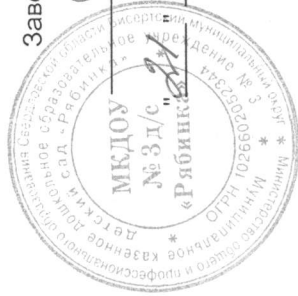
(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ №3 д/с "Рябинка"

Андреевских С.И.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	68
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
		440	20,49	13,51	61,77	371,91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	0,90	0,18	18,18	84,6	3
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	10,28	8,32	15,20	176,65	20/23
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кури	70	13,23	13,62	12,02	222,02	5/11
	Биточки (котлеты) из мяса кур	130	2,69	4,21	12,26	97,63	336/1
	Капуста тушеная (гарнир)	200	0,38	0,00	21,32	83,84	6/11
	Компот из сухофруктов	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб ржаной	690	29,22	26,63	74,16	646,14	
ИТОГО ЗА ОБЕД		130	10,92	9,26	18,36	230,62	71
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-рисовая	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Молоко сгущенное	18	0,53	0,60	13,95	63,75	152/1
	Вафли	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Чай с сахаром	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		398	26,73	15,26	68,97	473,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1708	77,34	55,58	223,08	1576,23	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200	5,96	6,06	29,38	196,5	241
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	20,30	12,43	57,22	344,58	

ЗАВТРАК 2	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106	4/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	5,00	8,00	106	
ОБЕД							
	Рассольник на курином бульоне с мясом куры со сметаной	250	9,70	11,60	12,88	195,07	9/22
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,80	181,74	315
	Птица в соусе с томатом	80	7,60	8,86	1,77	117,14	367
	Компот из яблок и кураги	200	0,24	0,10	18,34	73,2	1/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,34	25,69	78,15	633,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,70	4,00	1,80	45	7/1
	Картофель и овощи тушеные	160	2,86	11,04	22,18	200,02	134/1
	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	608
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	138
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	10,29	20,33	76,74	528,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,73	63,45	220,11	1612,16	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,00	7,54	23,06	185	242
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	131/1
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,03	10,94	58,97	377,04	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	156
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	1,50	21,00	96	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне с мясом куры со сметаной	250	8,68	10,60	8,10	163,3	6/23
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,62	1,40	5,60	73,5	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
	Компот из яблок и изюма	200	0,16	0,00	18,66	71,94	2/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	29,99	20,37	89,58	663,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64	20/1
	Омлет натуральный	110	8,63	9,97	3,53	137,42	79
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Булочка домашняя	70	4,90	7,82	32,43	220,5	542
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	28,17	26,49	65,62	535,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	69,69	59,30	235,17	1672,14	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,68	6,58	37,82	237,4	4/42

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
ЗАВТРАК 2		435	21,02	12,95	65,66	385,48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Сок морковный	150	1,65	0,15	18,90	84	399a
		150	1,65	0,15	18,90	84	
ОБЕД	Свекольник с яйцом со сметаной	250	3,47	7,17	16,35	144,35	5/24
	Биточки из говядины	70	13,16	11,11	10,64	195,07	108
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/31
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	21,32	83,84	6/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
		740	23,09	23,62	84,94	642,58	
ИТОГО ЗА ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	250	5,05	5,75	23,22	165,22	22/22
	Ватрушка со сметаной	70	6,03	9,04	33,06	240,16	6/12
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		550	12,92	15,43	88,44	549,71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1875	58,68	52,15	257,94	1661,77	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	250	6,63	7,35	17,78	165,28	92/1
	Гренки для супов	15	2,28	0,24	14,58	71,4	49/1
	Какао с молоком	180	3,71	3,56	10,93	90,68	14/12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	12,62	11,15	43,29	327,36	
	ЗАВТРАК 2	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	
	ОБЕД	250	2,55	4,70	11,60	100,05	1
ИТОГО ЗА ОБЕД	Суп "Кудрявый" со сметаной	250	13,23	13,62	12,02	222,02	5/11
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,24	0,10	18,34	73,2	15/11
	Напиток из шиповника	200	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб ржаной	40	2,35	2,85	86,08	642,52	
ИТОГО ЗА ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	720	7,45	5,89	32,76	216,93	44/5
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	9,85	3,20	2,27	77,64	14/71
	Суфле из рыбы	80	1,77	1,41	22,50	109,8	608
	Пряники	30	0,22	4,06	13,30	52,58	137
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	200	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб пшеничный	30	21,13	15,20	83,39	521,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1785	57,94	49,80	227,46	1561,66	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,40	6,66	29,70	205,18	244
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	20,74	13,03	57,54	353,26	

ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	156
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	1,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,95	5,80	13,05	112,12	36/1
	Биточки из говядины	70	13,16	11,11	10,64	195,07	108
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/31
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	21,32	83,84	6/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,57	22,25	81,64	610,35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок	60	0,60	3,66	4,50	53,4	22
	Суп молочный с лапшой	250	4,63	5,05	16,43	130,2	21/3
	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	29,26	182	538
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	138
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		610	15,51	17,35	80,45	539,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	58,32	54,13	240,63	1598,82	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,78	7,40	35,82	220	15/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,81	10,80	71,73	412,04	
ЗАВТРАК 2	Сок морковный	150	1,65	0,15	18,90	84	399a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,65	0,15	18,90	84	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	250	9,50	2,20	20,80	141,35	29/21
	Гренки для супов	15	2,28	0,24	14,58	71,4	49/1
	Рагу из птицы	200	21,00	19,00	15,90	319	376
	Компот из яблок и кураги	200	0,24	0,10	18,34	73,2	1/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	35,66	22,02	82,98	670,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	16,26	15,92	22,67	364,9	240
	Молоко гущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	609
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		357	30,97	22,35	59,42	550,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	82,09	55,32	233,03	1717,66	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274/1
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
	Какао с молоком	180	3,71	3,56	10,93	90,68	14/12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,59	15,49	58,17	418,88	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18	18,18	84,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,18	18,18	84,6	

ОБЕД	Яйцо отварное	40'	5,10	4,60	0,30	63	1/6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,13	1,38	14,25	78,75	18/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	7,32	2,58	6,90	80,62	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	67
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	21,32	83,84	6/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	26,12	16,27	97,31	642,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Огурцы свежие	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70
	Картофель и овощи тушеные	160	2,86	11,04	22,18	200,02	134/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,34	3,93	22,86	143,71	17-2/13
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	400
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	520	15,62	21,17	69,26	529,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1875	54,23	53,11	242,92	1676	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	5,02	5,86	23,88	169,18	243
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	10,05	9,26	59,79	361,22	
ЗАВТРАК 2	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106	4/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	5,80	5,00	8,00	106	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на курином бульоне с мясом курицы	250	9,98	10,72	16,35	201,83	80/2
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	7,60	12,24	9,12	152,8	395
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,10	5,70	31,80	131	440
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	21,32	83,84	6/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23,70	29,14	91,95	635,47	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-морковная	130	15,52	16,85	26,79	312,3	81/1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Вафли	18	0,53	0,60	13,95	63,75	152/1
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	398	31,33	22,85	77,40	555,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1738	70,88	66,25	237,14	1657,95	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (гречневая крупа, геркулес) с маслом сливочным	200	5,10	5,90	24,70	172	18/5
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Бутерброд с сыром	40	5,12	4,15	13,12	111,2	4/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	22,22	13,11	50,82	332,48	

ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины свежие	150	0,94	0,21	8,51	45,15	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,94	0,21	8,51	45,15	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	8,12	5,55	5,58	105,1	19/22
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	13,23	13,62	12,02	222,02	5/11
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	127
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	29,12	23,68	79,14	643,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64	20/1
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/31
	Фрикадельки из говядины	80	11,20	8,14	4,66	136,54	116
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	609
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		537	18,21	19,65	74,16	550,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1847	70,49	56,65	212,63	1572,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17890	659,39	565,74	2330,11	16306,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1789	65,94	56,57	233,01	1630,66	