

Примерное двухнедельное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД для детей посещающих МБДОУ «Детский сад «Теремок» № 1

Возрастная категория: **3-7 лет**

Неделя-1

День-1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	90
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Сок	100	0,4	0	10,77	46	
Итого за завтрак		522	10,3	15,88	68,6	427	
обед	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,05	5,17	51	11
	Рассольник на бульоне, со сметаной	200/10	8,5	2,76	12,32	121	33
	Макароны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168	194
	Гуляш из говядины	100	12,89	10,19	3,28	156	
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		730	30,55	21,02	83,08	641	
полдник	Винегрет	100	1,62	5,18	8,4	92	2
	Яйцо вареное	20	2,6	2,4	0,14	32	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		320	10,18	12,72	40,05	317	
Итого за день:			51,03	49,62	213,25	1385	

День-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,13	8,87	26,2	235	93
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Сок	100	0,4	0	10,77	46	
Итого за завтрак		552	10,51	16,7	63,43	443	

обед	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,05	5,17	51	11
	Свекольник с говядиной, сметаной	200/15/10	6,21	5,93	8,12	110	56
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Оладьи из печени	70	13,34	12,13	4,84	183	150
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		700	26,25	26,31	74,44	626	
полдник	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Суфле из рыбы	70	12,13	5,64	2,85	111	268
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		355	18,94	14,44	53,18	414	
Итого за день:			55,7	57,45	191,05	1483	

День-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		552	10,26	17,55	72,09	413	
обед	Суп рыбный со сметаной	200/10	6,52	2,24	13,09	98	41
	Рагу из овощей с мясом	180	12,7	12,83	14,45	253	77
	Напиток из варенья	180	0,43	0,23	24,13	99	228
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		600	22,05	15,7	69,39	524	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	130/30	18,69	13,9	13,68	330	129
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	255
Итого за полдник		340	23,73	19,66	22,18	440	
Итого за день:			56,04	52,71	163,66	1377	

День-4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Овощи порционные/салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	111
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249

	Батон горчичный	40	2,45	0,86	16,74	86	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
	Сыр	15	5,2	5,2	0	50	
		402					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		502	20,06	24,63	56,58	512	
обед	Салат витаминный	50	0,57	3,58	3,93	50	5
	Борщ с говядиной, сметаной	200/15/10	7,75	5,6	5,5	92	27
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Котлета из говядины	70	10,87	8,25	11,25	135	162
	Сок фруктовый	180	0,94	0	24,26	115	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		690	25,59	22,63	83,11	603	
полдник	Вермишель молочная жидкая	200	6,6	9	20,64	187	35
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		340	8,64	13,25	45,17	297	
Итого за день:			54,29	60,51	184,86	1412	

День-5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222	86
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		522	9,8	20,3	61,81	433	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Суп овощной на бульоне, со сметаной	200/5	2,34	4,91	12,49	105	35
	Запеканка картофельная с мясом	200	7,43	19,18	34,14	345	291
	Компот из свеж. фр	180	0,14	0	21,5	85	240
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		680	13,16	28,14	90,87	665	
полдник	Блины с вареньем	150/30	11,3	17,65	86,1	476	267
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	
Итого за полдник		360	16,34	23,41	94,60	586	
Итого за день:			39,3	71,85	247,28	1684	

Неделя-2

День-6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	96
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Сок	100	0,4	0	10,77	46	
Итого за завтрак		522	11,47	15,96	73,77	460	
обед	Суп из макаронных изделий с курицей	200/15	8,3	5,91	9,46	142	37
	Свекла тушеная	150	2,45	4,5	12,26	103	80
	Ежики из говядины	70	8,85	6,64	4,53	118	109
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		640	22,28	17,45	62,11	508	
полдник	Рыба под омлетом	120	17,87	5,01	3,65	131	138
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		345	23,49	9,58	55,56	401	
Итого за день:			57,24	42,99	191,44	1369	

День-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		522	10,82	17,05	71,82	410	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	3,05	5,17	51	11
	Щи с мясом кур, со сметаной	200/15/10	6,34	5,92	8,59	113	56
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	10,62	10,86	19,4	243	153
	Сок фруктовый	180	0,94	0	24,26	115	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		680	10,64	20,23	75,14	596	

полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	120/40	20,49	13,56	14,88	272	117
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	
Итого за полдник		340	25,53	19,32	23,38	382	
Итого за день:			46,99	56,6	170,34	1388	

День-8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Овощи порционные/салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	111
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249
	Батон горчичный	40	2,45	0,86	16,74	86	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
	Сыр	15	5,2	5,2	0	50	
		402					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		502	20,06	24,63	56,58	512	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	2,5	2,28	20	114	34
	Рис отварной	150	3,37	5,49	27,15	189	191
	Тефтеля из говядины	70	7,39	8,19	9,76	143	172
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		700	16,79	20,01	97,79	647	
полдник	Рыба под овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	144
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		350	20,48	13,17	39,02	353	
Итого за день:			57,33	57,81	193,39	1512	

День-9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,95	7,34	32,46	192	98
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		522	8,77	17,22	69,27	403	
обед	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200/15/10	8,64	7,05	12,42	138	42

	Капуста тушеная	150	3,18	4,95	6,97	121	200
	Котлета из говядины	70	10,87	8,25	11,25	135	162
	Напиток из варенья /шиповника/	180	0,43	0,23	24,13	99	228
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		640	25,7	20,9	67,03	547	
полдник	Сырники со сгущ.мол	130/30	18,69	13,9	13,68	280	129
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	
	Кондитер	20	1,6	2,2	14,2	82	
Итого за полдник		330	25,33	21,86	36,38	472	
Итого за день:			59,8	59,98	172,68	1422	

День-10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6,32	10,18	26,34	232	84
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
	Сыр	10	5,2	5,38	0	72	
		432					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		532	14,27	25,44	63,15	515	
обед	Салат из свежих овощей	60	0,96	3,05	5,17	51	11
	Суп с клецками, с курицей	200/15	3	2,63	13,47	90	37
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Котлета рыбная любительская	70	9,63	3,14	7,79	96	135
	Компот из свеж. фр	180	0,14	0	21,5	85	240
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		700	18,44	13,36	82,73	533	
полдник	Пирог с повидлом	70	6,97	3,11	35,17	193	454
	Кисель	180	0	0	17,64	117	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		265	6,97	3,12	66,61	364	
Итого за день:			39,68	41,92	212,49	1412	
Среднее значение за период			52,55	56,35	198,1	1463	