

Примерное двухнедельное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД для детей посещающих МБДОУ «Детский сад «Теремок» № 2

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 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		522	10,51	16,45	52,66	397	
обед	Овощи свежие или салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Щи на бульоне, со сметаной	200/10	6,34	5,92	8,59	113	56
	Греча отварная	150	8,55	7,23	41,17	270	186
	Бефстроганов из говядины	100	16,73	15,78	4,25	225	93
	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	29,45	27,66	76,79	760	
полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3,64	13,66	12,92	188	13
	Сыр	15	5,2	5,2	0	50	
	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		345	14,58	18,97	52,45	431	
Итого за день:			54,74	64,08	198,05	1588	

День-2

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 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		552	9,84	17,32	71,21	430	

завтрак							
обед	Овощи свежие или салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Суп гороховый на к/бульоне с гренками	200/20	5,72	0,48	16,12	101	36
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Котлета из курицы	70	11,02	10,62	11,64	191	178
	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		720	22,81	16,37	85,01	581	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	130/30	18,69	13,9	13,68	280	129
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	255
Итого за полдник		340	23,73	19,66	22,18	390	
Итого за день:			56,38	53,35	178,4	1401	

День-3

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	20,16	24,73	59,61	512	
обед	Суп картофельный с фасолью, мясом кур	200/15	5,77	4,98	21,35	156	257
	Рагу из овощей с мясом	180	12,7	12,83	14,45	253	77
	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		600	23,53	14,63	71,66	554	
полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
	Рыбное суфле	70	12,13	5,64	2,85	111	268
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	260
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		355	17,53	9,23	52,11	357	
Итого за день:			61,22	48,59	183,38	1423	

День-4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша «Здоровье»	200	7,54	9,81	30,77	237	

	молочная жидкая						
	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	10,36	19,29	57,5	448	
обед	Салат витаминный	50	0,57	3,58	3,93	50	5
	Свекольник с говядиной, сметаной	200/15/10	6,21	5,93	8,12	110	56
	Гороховое пюре	150	14,22	3,1	29,76	192	108
	Тефтеля 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	35,21	21,26	95,04	676	
полдник	Манные биточки	150	5,19	5,5	23,53	164	66
	Кисель	180	0	0	17,64	72	233
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		360	6,99	6,1	53,74	299	
Итого за день:			52,56	46,65	206,28	1423	

День-5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	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	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Суп вермишелевый с курицей	200/15/	8,3	5,91	9,46	142	37
	Жаркое по домашнему с мясом	200	10,62	10,86	19,4	243	153
	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	22,31	20,82	73,1	600	
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:			47,42	61,45	236,97	1589	

Неделя-2

День-6

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 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	9,7	18,76	71,56	440	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Суп рыбный со сметаной	200/10	6,52	2,24	13,09	98	41
	Плов из говядины	170	19,46	16,55	26,97	334	163
	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		650	29,51	22,84	80,94	633	
полдник	Овощное рагу	150	3,5	5,09	14,45	147	77
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	262
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		360	8,15	8,61	42,94	308	
Итого за день:			47,36	50,21	250,88	1381	

День-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	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	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Сыр	15	5,2	5,2	0	50	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
	Овощи порционные/салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
		392					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		492	19,45	25	52,4	489	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	3,05	5,17	51	11
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,38	5,57	18,16	144	43
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Котлета из говядины	70	10,87	8,25	11,25	135	162
	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	22,95	22,07	90,89	612	
полдник	Рыба под овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	144

	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		350	16,56	12,28	32,04	270	
Итого за день:			58,96	59,35	175,33	1371	

День-8

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 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	10,91	18,01	73,35	463	
обед	Салат из свежих овощей	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Борщ с мясом, сметаной	200/15/10	7,75	5,6	5,5	92	27
	Макароны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168	194
	Тефтеля из говядины	70	7,39	8,19	9,76	143	172
	Сок фруктовый	180	0,94	0	24,26	115	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		700	23,67	18,88	88,51	599	
полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	120/40	20,49	13,56	14,88	272	117
	Кисель	180	0	0	17,64	117	
Итого за полдник		340	20,49	13,56	32,52	389	
Итого за день:			55,07	50,45	194,38	1451	

День-9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная (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		522	10,26	17,95	72,09	413	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	2,5	2,28	20	114	34
	Голубцы ленивые с мясом	200	14,62	14,64	19,68	266	150

	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		620	19,8	17,32	75,54	553	
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:			53,55	44,85	203,19	1367	

День-10

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 молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	262
	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	12,41	19,17	65,77	484	
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	19,19	14,02	86,1	533	
полдник	Сырники с вареньем	130/30	18,69	13,9	13,68	280	129
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	255
Итого за полдник		340	23,73	19,66	22,18	390	
Итого за день:			55,33	52,85	174,05	1407	
Среднее значение за период			54,48	54,54	200,1	1440	