

Приложение № 3

Утверждаю

Заведующий МКДОУ № 29

Александина Т.Ф.

Приказ № 87



Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Макароны с маслом, сахаром	180.0	6.34	5.44	36.14	219.86	43
завтрак	Булка с сыром	40/7	2.34	0.54	19.93	133.7	40
	Коф- ный нап.	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			12.81	9.62	75.15	477.28	
обед	Суп молочный	200.0	4.6	4.8	19.7	141	17
	Жаркое по-домашнему	220.0	15.13	13.71	15.91	256.65	27
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			20.17	18.53	63.37	510.65	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
	пряник	35.0	2.4	2.93	18.66	91.46	73
Итого за Полдник			3.15	2.93	33.81	155.46	
Ужин	Блины с маслом, сахаром	130.0	9.82	15.3	54.43	370.9	54
	Чай с Лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	банан	100.0	2.25	0.15	28.8	133.5	71
Итого за ужин			12.14	15.46	90.33	533.4	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			61.33	62.38	282.59	1772.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша манная мол..	200.0	5.07	7.8	19.3	169	7
День 2							
завтрак	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
			14.26	20.87	77.52	419.72	
Итого за Завтрак							
обед	Суп овощной	200.0	8,9	5.2	17.4	153	22
	Ежики в соусе	110.0	12.35	13.52	8.84	206.7	35
	Икра свекольная	90.0	1.26	5.94	7.46	89.1	50
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			22.95	47.63	61.46	561.8	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Пудинг творожный	130.0	17.28	8.84	21.8	236.06	12
	Чай с Лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			17.35	8.85	28.9	265.06	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			57.55	77.89	202.96	1406.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Каша геркулесовая мол.	200.0	5.92	9.85	22.65	203.09	5
завтрак	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Какао на молоке	180.0	3.67	3.19	15.82	107	62
Итого за Завтрак			12.65	22.47	121.09	437.09	
обед	Огурец свежий	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Б- он куриный с яйцом, гренками	200.0	8.9	7.6	15.6	168	26
	Кура тушеная	70.0	21.7	22.4	4.2	205.2	30
	Греча	150.0	9.67	2.48	43.93	236.69	44
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			41.01	32.56	92.63	729.79	
полдник	Нап- ок из фруктов	180.	0.16	0.16	23.88	97.6	66
Итого за Полдник							
Ужин	Рыба под овощами	70.0	15.3	6.7	5.74	144.2	41
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			18.77	11.81	34.94	324.5	
	хлеб	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			76.1	67.81	302.45	1732.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Вермишель мол.	200.0	5.7	4.9	21.7	155	11
	Булка с маслом	40/8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			12.89	17.97	59.05	405.72	
обед	Борщ со сметаной	200.0	9.3	9.8	9.3	164	19
	Плов с курой	220.0	25.22	25.22	32.61	419.21	37
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			34.96	35.04	69.67	696.21	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Омлет	100.0	13.38	16.47	2.42	211.45	1
	Ватрушка с творогом	70.0	5.09	3.4	50.42	253	55
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			18.54	19.88	59.94	493.45	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			69.38	73.43	223.74	1755.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшенная молочная	150.0	6.13	9.2	26	211.4	4
	Булка с сыром	40.0	2.34	0.54	19.93	96	59
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			12.5	13.38	65.01	431.12	
обед	Помидор	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Рассольник	200.0	9.6	9.9	14.3	186	20
	Котлета рыбная	70.	9.1	8.82	10.5	158.2	42
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			22.84	23.9	75.8	615.4	
полдник	Нап- к из фруктов	180.0	0.16	0.16	23.88	97.6	
Итого за Полдник							
Ужин	Оладьи из печени	70.0	21.7	22.4	4.2	305.2	36
	Капуста тушеная	150.0	4	6.5	11.5	112.5	47
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			25.14	28.91	22.8	446.7	
	хлеб	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			99.49	80.54	217.4	1734.82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Пудинг манный	200.0	5.07	7.8	19.3	169	7
	Булка с сыром	40.0	2.34	0.54	19.93	96	59
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			11.54	11.98	58.31	388.72	
обед	Щи из сежей капусты	200.0	9.7	11.3	5.2	146	21
	Тефтели мясные	70.0	14.81	17.3	0.01	213.6	32
	Греча	150.0	9.67	2.48	43.93	236.69	44
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			34.62	31.1	76.9	709.29	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Сырники творожные	130.0	18.5	13.5	18.6	270	14
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			18.12	13.51	25.7	299	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			67.27	57.13	195.99	1557.01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша рисовая	200.0	4.05	7	18.1	142	10
	Булка с маслом	40/8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			11.24	16.43	55.45	392.72	
обед	Суп рыбный	200.0	10	6.73	12.8	150	23
	Гуляш из говядины	70.0	21.7	22.4	4.2	305.2	29
	макароны	150.0	6.34	5.44	36.14	219.86	43
43	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			38.48	34.59	80.9	788.06	
полдник	Нап- к из фруктов	180.0	0.16	0.16	23.88	97.6	
Итого за Полдник							
Ужин	Драчена	130.0	13.38	16.47	2.46	216.32	3
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	фрукты	100.0	0.4	0.3	9.5	42	71
Итого за ужин			13.49	16.51	19.06	287.32	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			65.61	68.23	199.22	1661.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша пшеничная	200.0	8.4	8.4	40.8	276	6
	Булка с маслом	40/8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Какао на молоке	180.0	3.67	3.19	15.82	107	62
Итого за Завтрак			15.13	21.02	74.89	510	
обед	Огурец свежий	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Суп куриный	200.0	10.2	6.2	20	174	24
	Шницель куриный	70.0	19.88	4.06	0.56	119	34
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			34.22	15.44	71.56	564.2	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Зап- ка творожная	130.0	17.28	8.84	21.8	236.06	12
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин		310.0	17.35	8.85	28.9	265.06	
	Хлеб за день	40.0	2,24	0.54	19.93	96	57
Всего за день			69.69	45.85	210.43	1490.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша «дружба»	200.0	6.2	10	26.8	224	9
	Булка с маслом	40/.8	3.06	9.43	18.27	127	58
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			13.39	23.07	64.15	474.72	
обед	Свекольник	200.0	9.7	9.9	15.6	191	25
	Зап- ка вермишелевая	170.0	15.3	20.68	28.9	362.66	17
	Соус мол.	30.0	0.4	0.4	1.32	18	70
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			25.84	31	73.58	684.66	
полдник	Нап- к из фруктов	180.0	0.16	0.16	23.88	97.6	
Итого за Полдник							
Ужин	Рагу овощное	220.0	4.9	6.52	26.58	177.24	31
	Сдоба домашняя	60.0	4.62	7.44	39.06	252	56
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			9.59	13.97	72.74	458.24	
	хлеб	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			52.49	69.01	264.26	458.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Суфле яичное	130.	14.38	17.47	2.42	224.45	2
	Булка с сыром	40.0	2.34	0.54	19.93	133.7	59
	Коф- ный нап- к	180.0	4.13	3.64	19.08	123.72	63
Итого за Завтрак			20.85	21.65	41.43	481.87	
обед	Помидор	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Суп гороховый	200.0	12.7	8.7	18.6	205	18
	Биточки рыбные	70.0	9.1	8.82	10.5	158.2	42
	Пюре картофельное	150.0	3.4	5.1	22.1	151.3	45
	Компот из с/фруктов	180.0	0.44	0.02	27.76	113	64
Итого за обед			13	8.76	80.1	634.4	
полдник	сок	150.0	0.75		15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Голубцы ленивые	220.0	15.4	14.96	13.2	253	28
	Чай с лимоном	180.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			15.47	14.97	20.3	282	
	хлеб	60.0	3.51	0.81	29.91	144	57
Всего за день			53.58	46.19	186.89	1606.27	