

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ "Детский сад села Мошок"
Заведующий _____ О.И. Волкова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **Дети 3-7 2.3./2.4.3590-20**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая манная на молоке	200	6,93	7,29	37,03	242	221
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		39	15
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,61	2,76	12,27	85	514
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	427	14,61	18,77	60,5	466	
Второй завтрак						
Сок фруктовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	100	0,35		10,15	42	407
Всего Второй завтрак	100	0,35		10,15	42	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Борщ с капустой, картофелем и с мясом	200	5,42	6,36	9,7	118	83
Компот из смеси сухофруктов	180			16,34	66	412
Гуляш из отварной говядины	70	9,35	9,86	2,29	115	246
Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,67	67	7
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,12	5,3	33,85	212	255
Всего Обед	670	25,54	27,12	81,81	659	
Полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	108
Чай с молоком	135/45	1,27	1,29	14,2	74	378
Вареники ленивые	120	7,66	7,66	7,02	128	331
Всего Полдник	325	11,06	9,35	30,47	251	
Всего день	1 522	51,56	55,24	182,93	1 418	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Вермишель молочная	200	6,91	7,26	32,74	224	165
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	417	13,19	16,01	59,76	431	
Второй завтрак						
Сок фруктовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	100	0,35		10,15	42	407
Всего Второй завтрак	100	0,35		10,15	42	
Обед						
Суп рыбный	200/30	7,26	0,59	10,46	130	143
Напиток лимонный	180	0,19	0,02	16,94	69	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,62	3,23	30	45

Котлеты мясные	70	11,12	12,73	8,79	195	268
Картофельное пюре с маслом сливочным	130	3,51	7,67	19,16	146	312
Всего Обед	670	25,82	23,19	73,54	651	
Полдник						
Кисель из концентрата (смесь)	180			2,45	10	591
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	108
Винегрет овощной	50	0,78	4,45	3,83	59	72
Омлет натуральный, запеченный	150	14,68	17,81	2,72	229	253
Всего Полдник	405	17,59	22,66	18,25	347	
Всего день	1 592	56,95	61,86	161,7	1 471	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая пшенная на молоке	200	7,97	8,27	39,87	266	221
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,61	2,76	12,27	85	514
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	417	13,19	16,59	63,34	451	
Второй завтрак						
Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	100	0,35		10,15	42	407
Всего Второй завтрак	100	0,35		10,15	42	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Компот из смеси сухофруктов	180			16,34	66	412
Суп картофельный	200	3,29	3,21	14,54	100	97
Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,01	4,13	47	52
Голубцы ленивые	200	19,85	18,33	6,85	273	377
Всего Обед	670	26,93	25,11	56,82	567	
Полдник						
Котлеты рыбные любительские	70	1,72	1,48	3,62	34	764
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	108
Чай с сахаром	180	0,17	0,04	12,29	50	430
Картофельное пюре с маслом сливочным	130	3,51	7,67	19,16	146	312
Всего Полдник	405	7,53	9,59	44,32	279	
Всего день	1 592	48	51,29	174,63	1 339	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Сметана	20	0,56	4	0,64	41	479
Пудинг из творога с яблоками	150	14,33	11,88	14,57	224	240
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	387	21,17	24,63	42,23	472	
Второй завтрак						
Плоды свежие. Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	44	118
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Суп крестьянский с крупой	200/6,4	4,58	7,07	10,05	122	108
Котлеты, биточки, шарики из мяса птицы рубленные школьные	70	13,59	6,2	9,38	148	765
Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,67	67	7
Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,42	2,22	28,61	152	203

Всего	Обед	690	26,92	21,37	88,43	658	
Полдник							
Бигус с мясом		180	7,16	7,72	6,66	124	85
Хлеб пшеничный		25	2,13	0,4	9,25	49	108
Чай с сахаром		180/9	0,17	0,04	12,29	50	430
Всего	Полдник	385	9,46	8,16	28,2	223	
Всего	день	1 562	57,95	54,56	168,66	1 397	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая на молоке	200	7,2	9,32	29,92	232	221
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,61	2,76	12,27	85	514
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	417	12,42	17,64	53,39	417	
Второй завтрак						
Плоды свежие. Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	44	118
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Компот из смеси сухофруктов	180			16,34	66	412
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной шк.	200	11	11,48	8,8	156	104
Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,62	3,23	30	45
Биточки рыбные	70	8,87	6,49	8,24	128	324
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,16	4,66	31,78	182	304
Всего Обед	670	26,77	24,81	83,35	643	
Полдник						
Блинчики с вареньем	140	10,06	12,01	49,82	348	529
Чай с сахаром	180	0,18	0,04	12,29	50	430
Всего Полдник	320	10,24	12,05	62,11	398	
Всего день	1 507	49,83	54,9	208,65	1 502	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на молоке	200	6,14	6,74	22,3	174	631
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		39	15
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	427	14,88	18,65	49,32	420	
Второй завтрак						
Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	100	0,35		10,15	42	407
Всего Второй завтрак	100	0,35		10,15	42	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	6,25	6,87	12,98	139	131
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Бефстроганов из мяса отварного	70/3,5	12,15	5,89	3,64	116	298
Компот из смеси сухофруктов	180			16,34	66	412
Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,67	67	7
Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,42	2,22	28,61	152	203
Всего Обед	670	26,47	20,58	81,2	621	
Полдник						
Сметана	20	0,56	4	0,64	41	479
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	376
Запеканка из творога	110	11,8	9,32	12,34	180	313

Всего	Полдник	310	12,42	13,34	26,48	275	
Всего	день	1 507	54,12	52,57	167,15	1 358	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая пшенная на молоке	200	7,97	8,27	39,87	266	221
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,61	2,76	12,27	85	514
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	417	13,19	16,59	63,34	451	
Второй завтрак						
Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	100	0,35		10,15	42	407
Всего Второй завтрак	100	0,35		10,15	42	
Обед						
Суп картофельный с фрикадельками	200	5,67	3,58	11,94	103	149
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Компот из смеси сухофруктов	180			16,34	66	412
Салат из свеклы и моркови	60	0,74	5,33	4,22	68	51
Рагу из овощей с мясом отварным	200	17,31	19,29	14,71	301	301
Всего Обед	680	26,8	28,76	62,17	619	
Полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	108
Чай с сахаром	180	0,18	0,04	12,29	50	430
Рыба, запеченная в омлете	150	41,05	9,7	4,48	270	583
Всего Полдник	355	43,36	10,14	26,02	369	
Всего день	1 552	83,7	55,49	161,68	1 481	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Каша вязкая гречневая на молоке	200	8,4	8	40,6	280	221
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,61	2,76	12,27	85	514
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	417	13,62	16,32	64,07	465	
Второй завтрак						
Сок плодовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	100	0,35		10,15	42	407
Всего Второй завтрак	100	0,35		10,15	42	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Компот из смеси сухофруктов	180			16,34	66	412
Рулет мясной с яйцом	70	8,49	8,77	0,6	116	391
Щи из свежей капусты с картофелем	200	10,25	11,27	6,96	171	96
Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,67	67	7
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,16	4,66	31,78	182	304
Всего Обед	670	25,55	30,3	75,31	683	
Полдник						
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	108
Чай с сахаром	180	0,17	0,04	12,29	50	430
Картофель в молоке	140	3,05	5,39	14,94	126	127
Всего Полдник	345	5,35	5,83	36,48	225	
Всего день	1 532	44,87	52,45	186,01	1 415	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		

1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,61	2,76	12,27	85	514
Суфле творожное со сметаной	150	20,67	14,74	10,53	258	213
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	367	25,89	23,06	34	443	
Второй завтрак						
Плоды свежие. Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	44	118
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Кнели из куриной грудки в молочном соусе	70/50	12,1	12,3	5,2	179	411
Напиток лимонный	180	0,19	0,02	16,94	69	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Суп картофельный	200	3,29	3,21	14,54	100	97
Рагу из овощей	180	3,2	19,79	15,48	255	143
Икра кабачковая диетическая (без уксуса) из уваренных овощей промышленного производства (консервы)	50	0,96	4,46	3,85	60	76
Всего Обед	720	22,82	40,34	70,97	744	
Полдник						
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36	116
Булочка с повидлом обсыпная	80	5,28	11,49	32,9	256	426
Кефир с сахаром	180	4,74	5,06	17,62	136	
Всего Полдник	320	16,42	21,39	57,6	491	
Всего день	1 507	65,53	85,19	172,37	1 722	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая кукурузная на молоке	200	2,46	6,72	9,46	108	221
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	54	108
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46	14
Всего Завтрак	417	8,74	15,47	36,48	315	
Второй завтрак						
Плоды свежие. Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	44	118
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116
Суп - пюре гороховый с гренками	200	5,62	3,41	19,83	132	34
Биточки рыбные	70	8,87	6,49	8,24	128	324
Картофельное пюре с маслом сливочным	130	3,51	7,67	19,16	146	312
Напиток витаминный	180	0,35	1,36	15,77	77	347
Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,67	67	7
Всего Обед	670	22	24,53	82,63	631	
Полдник						
Солянка из свежей капусты	180	3,74	6,14	12,49	120	
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	108
Чай с сахаром	180	0,17	0,04	12,29	50	430
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	10,66	4,84	30,58	208	541
Всего Полдник	465	16,7	11,42	64,61	427	
Всего день	1 652	47,84	51,82	193,52	1 417	
Итого		560,35	575,37	1 777,3	14 520	
Среднее за период		56,04	57,54	177,73	1 452	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,44	35,66	48,96		