

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий
 МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка»
 О.А.Гребенникова



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник	День 1						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	8,0	29,8	215,2	189
	Кофейный напиток	180	3,0	3,1	16,9	108,0	22
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	2
	Масло сливочное(порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13
	Сыр (порциями)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	14
Итого за завтрак			16,1	23,4	67,4	545,9	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	6
Итого за 2 завтрак			0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	2,4	2,4	42,7	71
	Суп картофельный с горохом	180	4,1	3,2	13,5	100,1	99
	Капуста тушеная	130	3,0	3,5	13,0	98,2	346
	Пудинг из говядины	60	14,2	14,9	0,7	177,4	16
	Сок черносмородиновый	180	0,9	0,0	13,1	46,5	442
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		680	28,2	24,6	79,0	637,9	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	434
	Вафли	50	1,4	1,7	28,7	57,0	10
Итого за полдник		250	7,3	8,2	38,3	172,2	
Ужин	Огурец свежий порционный	60	0,5	0,1	1,5	8,4	19
	Котлета рыбная любительская	70	9,3	6,4	4,6	120,6	241
	Пюре картофельное	150	3,7	5,3	24,9	162,3	335
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	20,0	96,1	441
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за ужин		490	16,4	12,3	66,1	458,4	
Итого за день:			68,4	68,8	261,1	1861,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторник	День 2						
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	4,3	4,4	14,2	114,2	113
	Какао с молоком	200	5,8	4,9	21,3	154,5	23
	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,6	74
Итого за завтрак		440	16.1	16.1	58.8	444.3	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за 2 завтрак		100	0,4	9,8	47,0	10,0	
Обед	Салат "Свеколка"	50	0,9	5,0	8,0	81,6	50
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	4,7	4,7	13,7	116,3	99
	Плов из отварной говядины	150	17,2	17,1	25,2	214,2	265
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	14,3	58,2	402
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		685	27,5	97,5	683,3	9,7	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	434
	Ватрушка	50	2,7	1,0	29,0	183,4	453
Итого за полдник		250	8,6	7,5	38,6	305,6	
Ужин	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	6
	Рагу овощное	165	3,1	8,4	17,6	190,3	351
	Чай с лимоном	200/5	0,4	0,2	21,1	89,3	24
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за ужин		450	6,4	8,9	55,7	362,6	
Итого за день:			60.4	60.4	259.4	1802.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Среда	День 3						
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	190
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,9	94,3	18
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	2
	Масло сливочное(порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13
Итого за завтрак		427	11,8	19,2	63,4	475,5	
2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	5
Итого за 2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат "школьные годы"	50	0,9	3,0	2,8	43,6	29
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,3	10,1	75,8	76
	фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	68
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,1	24,9	158,6	323
	Котлеты из птицы	60	9,2	10,3	6,1	122,7	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,2	18,2	77,4	402
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		725	29,3	24,1	98,6	697,1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
	Булочка "Веснушка"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	471
Итого за полдник		250	9,5	8,1	37,0	262,0	
Ужин	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,7	54,5	22
	Чай с лимоном	200	4,3	9,6	32,4	232,0	24
	Котлеты картофельные	200/5	0,2	0,0	13,4	54,8	143
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	1
Итого за день: ужин		8,1	14,9	67,6	436,0	24,8	
Всего за день:		59,6	66,5	274,7	1913,6	118,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Четверг	День 4						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	3,9	17,4	124,0	112
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	22
	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	30,6	119,3	4
Итого за завтрак		420	10,0	11,8	66,8	366,6	
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	47,0	6
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3,0	1,1	33,4	19
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	200/10/5	5,8	7,7	11,0	139,9	90
	Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,0	26,8	133,0	209
	Печень по-строгановски	60/30	15,7	10,2	2,8	140,9	58
	Компот из кураги с витамином "с"	180	0,1	0,0	22,3	89,5	401
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
Итого за обед		645	31,6	25,5	96,1	689,3	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	435
	Булочка школьная	50	3,7	2,8	31,0	141,1	471
Итого за полдник		250	9,5	7,8	39,0	247,1	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,9	14,8	13,4	309,9	235
	Компот из свежих груш с витамином "с"	200	0,1	0,0	16,2	45,4	70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,25	25,1	118,3	1
Итого за день: ужин		450	17,8	15,0	54,7	473,6	
Всего за день:		69,3	60,5	266,4	1823,6	46,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пятница	День 5						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	7,2	8,3	32,0	230,9	189
	Какао с молоком	180	5,4	5,5	19,3	149,7	23
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	2
	Масло сливочное(порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13
Итого за завтрак		427	15,6	20,8	72,0	537,8	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	9
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед	Салат "полонынский"	50	0,6	3,0	2,3	39,1	28
	Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,7	4,8	7,3	83,7	84
	Мясо тушеное с овощами	50/80	14,0	14,6	24,0	301,5	274
	Компот из свежих яблок с витамином "с"	150	0,1	0,1	13,4	55,2	70
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		610	22,0	23,1	83,3	652,5	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	434
	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	8
Итого за полдник		250	8,9	8,9	47,1	305,2	
Ужин	Запеканка из творога	200	21,3	9,4	25,0	259,4	224
	Соус молочный	50	1,2	4,7	10,6	65,6	368
	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	13,4	54,8	24
Итого за день: ужин		455	22,7	14,1	49,0	379,8	
Всего за день:			69,6	67,2	261,7	1922,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник	День 6						
Завтрак	Суп молочный манный	200	4,0	3,8	15,2	111,6	113
Завтрак	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,9	94,3	18
	Масло сливочное(порциями)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	13
	Батон	7	0,0	5,8	0,1	52,4	2
	Сыр (порциями)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	14
Итого за завтрак		445	13,8	18,3	51,8	428,6	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	2,1	39,6	22
	Рассольник ленинградский	200	1,9	3,4	13,2	91,9	91
	Фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	68
	Котлеты из говядины	60	6,3	6,5	5,3	105,4	11
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,6	6,3	14,7	128,7	137
	Сок черносмородиновый	180	0,9	0,0	13,1	55,8	442
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		685	23,3	22,6	82,5	630,6	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	434
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177,0	10
Итого за полдник		250	7,3	8,2	48,3	299,2	
Ужин	Икра свекольная	60	1,2	4,7	16,1	71,0	56
	Пудинг рыбный	70/5	13,6	7,8	10,0	163,0	251
	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	20,2	140,1	335
	Компот из свежих груш с витамином "с"	150	0,0	0,0	8,4	34,0	70
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за день: ужин		465	20,2	17,9	69,8	479,1	
Всего за день:			65,0	67,4	262,2	1884,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторник	День 7						
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	7,1	7,0	34,0	227,6	184
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	22
	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	18,6	119,3	4
Итого за завтрак		420	12,5	14,9	71,4	470,2	
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	9
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед	Салат витаминный	50	0,7	1,7	4,6	36,6	41
	Суп с рыбными консервами	200	7,3	2,6	12,6	103,3	99
	Жаркое по-домашнему	180	17,5	19,7	19,9	303,1	276
	Компот из кураги	180	0,0	0,0	14,0	55,8	401
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		690	30,8	24,7	85,0	662,0	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	122,2	434
	Булочка домашняя	50	3,9	7,0	29,7	147,4	467
Итого за полдник		250	9,8	13,5	39,3	269,6	
Ужин	Винегрет овощной	200	3,8	15,2	13,2	246,0	51
	Компот из свежих груш с витамином "с"	200	0,2	0,1	27,3	111,1	394
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,2	20,1	94,7	1
Итого за день: ужин		450	7,1	15,5	60,6	451,8	
Всего за день:			60,6	68,9	266,6	1900,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Среда	День 8						
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	4,3	4,4	14,2	114,2	113
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,3	139,3	23
	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,6	74
Итого за завтрак		420	15,7	15,7	55,8	429,1	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	17
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	50	0,8	4,9	4,4	64,5	39
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,8	5,3	9,3	98,5	95
	Фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	68
	Макаронные изделия отварные	135	4,9	4,2	27,8	133,0	209
	Оладьи из печени	60	9,1	5,5	4,8	116,3	290
	Сок абрикосовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
Итого за обед		730	26,9	23,4	94,4	678,5	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
	Пирожки печеные с капустой	50	2,3	2,0	13,4	81,0	451
Итого за полдник		250	8,2	7,1	23,2	191,0	
Ужин	Голубцы ленивые	200	13,8	17,6	14,7	249,7	306
	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	28,2	112,8	411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,25	25,1	118,3	1
Итого за день: ужин		450	17,6	17,8	68,0	480,8	
Всего за день:			69,9	64,5	262,4	1875,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Четверг	День 9						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	7,2	8,9	31,5	236,1	189
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	22
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	2
	Маслосливочное (порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13
Итого за завтрак		427	14,4	19,3	71,0	516,6	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	5,0	1,4	52,8	23
	Суп-лапша домашняя	200	2,4	3,9	11,7	110,3	106
	Пюре картофельное	130	3,1	4,4	21,4	137,8	335
	Куры отварные порционные	60	17,0	4,3	0,5	109,6	307
	Компот из кураги	180	0,0	0,0	14,0	55,8	401
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		700	28,2	18,4	82,9	629,5	
Полдник	Ряженка	200	6,0	2,0	8,4	79,9	435
	Пирожки печеные с картошкой	50	2,6	7,3	15,0	81,5	451
Итого за полдник		250	8,5	9,3	23,4	161,4	
Ужин	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	4,6	34,1	176,6	181
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,0	11,0	4,6	135,4	231
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,0	0,0	15,5	61,9	394
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	1
Итого за день: ужин		470	17,3	15,8	74,3	468,0	
Всего за день:		6	68,8	63,2	261,4	1822,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Четверг	День10						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	4,3	20,3	140,4	112
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,3	139,3	23
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	2
	Масло сливочное (порциями)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13
Итого за завтрак		427	13,3	15,8	60,3	436,9	
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	9
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,7	3,1	2,2	63,6	25
	Свекольник со сметаной	200/15	2,5	6,2	16,1	133,6	76
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166,0	181
	Гуляш из говядины	50/50	13,7	10,9	4,3	110,5	259
	Сок персиковый	180	0,9	0,0	13,1	55,8	442
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,2	102,0	3
Итого за обед		755	26,3	25,4	93,0	692,7	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	7
Итого за полдник		250	8,9	7,5	47,3	293,0	
Ужин	Вареники ленивые из творога	200	17,7	11,0	30,9	275,5	225
	Соус молочный	50	1,2	4,7	4,6	65,6	368
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,0	52,3	105
Итого за день: ужин		450	19,0	15,7	48,5	393,4	
Всего за день:			67,9	64,4	259,4	1863,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг
Итого за весь период	659.5	651.8	2635.3	18840	1615,0
Среднее значение за период	65.95	65.18	263.53	1884	161,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,7		