

СОГЛАСОВАНО:

Лях Е.А.
Лях Е.А.
ответственный представитель от
родительской общественности по
вопросам организации питания

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Л.Т. Кичайкина



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

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 пшеничная вязкая на молоке	185/5	5,47	7,97	20,98	176	0168
Бутерброды с маслом	30/5	2,15	7,25	12,79	118	Ф00001
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,36	93	Ф00622
Итого за Завтрак	420	10,62	18,22	48,13	387	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	21,5	92	0399
Итого за Второй завтрак	200	0,9	0,2	21,5	92	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	180/4	2,93	3,64	16,59	111	Ф00109
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,86	5,98	39,81	248	0313
Гуляш из отварного мяса птицы	30/50	8,91	7,26	7,94	125	Ф00494
Свекла порционная	30	0,42	2,52	2,87	34	Ф00259
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	Ф00628
Итого за Обед	700	27,41	20,55	121,08	768	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	Ф00677
Снежок, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	5,4	5,76	10,88	158	Ф00636
Итого за Полдник	250	8,94	12,33	38,75	343	
Ужин						
Капуста тушеная	170	3,55	6,3	16,3	136	Ф00174
Яйца вареные	1 шт	6,3	5,3	0,64	78	Ф00326
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	10,5	42	Ф00616
Итого за Ужин	450	12,29	11,92	41,94	326	
Итого за день	2 020	60,16	63,22	271,4	1 916	

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 сборная молочная	180/3	7,76	8,47	27,35	216	0185
Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	4,78	6,65	13,59	128	Ф00005
Какао с молоком сгущенным	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Итого за Завтрак	422	16,62	18,66	58,52	463	
Второй завтрак						
Снежок, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	5,4	5,76	10,88	158	Ф00636
Итого за Второй завтрак	200	5,4	5,76	10,88	158	
Обед						
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	180/10	5,75	8,01	11,38	141	Ф00096
Пюре картофельное	150/5	3,05	4,69	20,04	137	Ф00525
Тефтели из мяса говядины в томатном соусе	80	11,59	6,92	8,43	137	Ф00461
Луковая закуска	10	0,1	0,01	0,9	4	Ф00018
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Компот из изюма	180	1,26	0,02	26,1	107	0376
Итого за Обед	680	27,43	20,55	102,05	697	
Полдник						
Пряник	70	3,24	4,1	34,16	261	Ф00701
Молоко кипячёное	180	6,4	5,32	9,08	104	0400
Итого за Полдник	250	9,64	9,42	43,24	365	
Ужин						
Рыба, запеченная в омлете	60/40	13,66	7,74	1,91	134	0249
Зеленый горошек консервированный	60	1,98		3,6	24	Ф00028
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Чай с сахаром и лимоном	191/2/7	0,12	0,02	10,2	42	Ф00618
Бананы	60	0,9	0,3	12,6	58	Ф00574
Итого за Ужин	450	19,04	8,36	42,81	328	
Итого за день	2 002	78,13	62,75	257,5	2 011	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	110	16,65	12	27	280	Ф00363
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,28	6,13	51	Ф00556
Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	4,78	6,65	13,59	128	Ф00005
Кофейный напиток на молоке	200	4	4	14,36	105	Ф00622
Итого за Завтрак	402	26,4	24,93	61,08	564	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	22,6	95	Ф00574
Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	22,6	95	
Обед						
Борщ со сметаной на мясном бульоне	180/4	5,19	5,54	10,2	111	Ф00075
Плов из отварной говядины	40/160	14,97	16,65	26	310	Ф00499
Кукуруза консервированная	30	0,99	0,35	4,8	27	Ф00028
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Напиток лимонный	180	0,14	0,85	10,91	42	Ф00628
Итого за Обед	670	26,97	24,29	87,11	661	
Полдник						
Булочка домашняя	50	3,63	6,26	26,96	179	Ф00677
Варенец, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	6	5	8	102	Ф00636
Итого за Полдник	250	9,63	11,26	34,96	281	
Ужин						
Рагу овощное	200	4	9	20,12	172	Ф00549
Яйца вареные	1/2	3,15	2,65	0,32	39	Ф00326
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Кисель из чёрной смородины	200	0,17	0,08	26,83	109	0378
Итого за Ужин	455	9,7	12,03	61,77	390	
Итого за день	1 877	74,2	73,01	267,52	1 991	

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 манная молочная	180/3	4,47	5,3	26,51	166	0168
Бутерброды с маслом	30/5	2,15	7,25	12,79	118	Ф00001
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Итого за Завтрак	415	10,7	16,09	56,88	403	
Второй завтрак						
Йогурт, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	6	5	8	102	Ф00636
Итого за Второй завтрак	200	6	5	8	102	
Обед						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	5	4,92	10,84	120	081
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,68	4,36	35,25	217	Ф00311
Птица, тушенная в соусе с овощами	30/50	8,91	9,26	7,94	142	Ф00494
Луковая закуска	10	0,1	0,01	0,9	4	Ф00018
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0376
Итого за Обед	685	23,77	19,47	115,12	756	
Полдник						
Бутерброды с повидлом	30/30	2,7	4,2	30	171	Ф00003
Сок яблочно-персиковый	200	1	0,2	19,85	86	0399
Итого за Полдник	260	3,7	4,4	49,85	257	
Ужин						
Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	8,08	4,25	7,4	108	Ф00403
Икра свекольная	140	3,28	6,27	17,25	140	Ф00070
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Чай с лимоном	191/7/2	0,12	0,02	10,2	42	Ф00618
Итого за Ужин	450	13,86	10,84	49,35	360	
Итого за день	2 010	58,03	55,8	279,2	1 878	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	110	19,28	13	19,01	272	Ф00367
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,28	6,13	51	Ф00556
Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	4,78	6,65	13,59	128	Ф00005
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113	Ф00624
Итого за Завтрак	402	27,97	23,92	59,65	564	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп картофельный с гречневой крупой	180/8	5,01	5,47	13,68	124	Ф00105
Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146	Ф00158
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	75	12,7	9,66	12,56	172	Ф00453
Икра морковная	50	1,1	2,2	9,44	47	Ф00071
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Компот из кураги и изюма	180	1		26	107	0376
Итого за Обед	715	28,54	22,4	120,96	767	
Полдник						
Печенье "К кофе"	50	3,53	4,19	10,74	86	Ф00701
Йогурт, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	6	5	8	102	Ф00636
Итого за Полдник	250	9,53	9,19	18,74	188	
Ужин						
Суп молочный с пшеном	220	6,6	5,5	20,9	162	Ф00127
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Чай с молоком	200	3	3	16	100	Ф00620
Итого за Ужин	450	11,98	8,8	51,4	332	
Итого за день	1 917	78,42	64,71	260,55	1 895	

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 молочная жидкая "Геркулес"	180/3/5	5	6,9	29,06	185	0185
Бутерброды с маслом	30/5	2,15	7,25	12,79	118	Ф00001
Какао на молоке	200	5,08	4,54	17,58	127	Ф00626
Итого за Завтрак	423	12,23	18,69	59,43	430	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	21,5	92	0399
Итого за Второй завтрак	200	0,9	0,2	21,5	92	
Обед						
Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	180/4	3,27	4,05	12	109	Ф00095
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,68	4,36	35,25	217	Ф00311
Птица, тушенная в томатном соусе	30/50	8,91	7,26	7,94	127	Ф00494
Свекла порционная	30	0,42	2,52	2,87	34	Ф00259
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	Ф00628
Итого за Обед	705	22,57	19,34	111,93	737	
Полдник						
Витушка	50	3,63	6,26	26,96	179	Ф00677
Снежок, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	5,4	5,76	10,88	158	Ф00636
Итого за Полдник	250	9,03	12,02	37,84	337	
Ужин						
Омлет натуральный	120	11,43	20,96	3,47	220	Ф00330
Кукуруза консервированная	60	1,98	0,7	10,6	54	Ф00028
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Яблоки	50	0,2	0,2	3,9	22	002
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	28,58	118	Ф00600
Итого за Ужин	460	16,88	22,22	61,05	484	
Итого за день	2 038	61,61	72,47	291,75	2 080	

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 рисовая молочная	180/3	3,01	4,01	32	172	0168(2)
Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	4,78	6,65	13,59	128	Ф00005
Кофейный напиток на молоке	200	4	4	14,36	105	Ф00622
Итого за Завтрак	422	11,79	14,66	59,95	405	
Второй завтрак						
Снежок, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	5,4	5,76	10,88	158	Ф00636
Итого за Второй завтрак	200	5,4	5,76	10,88	158	
Обед						
Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	180/4	5,28	6,94	11,69	130	Ф00077
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	9,16	6,18	41,14	256	0313
Бефстроганов из отварного мяса говядины со сметанным соусом	40/40	10,34	8,29	2,19	125	Ф00445
Зеленый горошек консервированный	30	0,99		1,8	12	Ф00028
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Компот из кураги	180	0,19	0,02	26,39	107	0376
Итого за Обед	705	31,64	22,33	118,41	801	
Полдник						
Пряник	70	3,24	4,1	34,16	261	Ф00701
Молоко кипячёное	180	6,4	5,32	9,08	104	0400
Итого за Полдник	250	9,64	9,42	43,24	365	
Ужин						
Пюре картофельное	150/5	3,05	4,69	20,04	137	Ф00525
Котлеты рыбные любительские запеченные	80	11,16	3,96	9,04	116	Ф00405
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Чай с лимоном	191/7/2	0,12	0,02	10,2	42	Ф00618
Итого за Ужин	460	16,71	8,97	53,78	365	
Итого за день	2 037	75,18	61,14	286,26	2 094	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суфле творожное запеченное	110	19,28	13	19,01	272	Ф00367
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,28	6,13	51	Ф00556
Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	4,78	6,65	13,59	128	Ф00005
Какао с молоком сгущенным	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Итого за Завтрак	402	29,11	25,47	56,31	570	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне со сметаной	180/4	4,06	4,82	6,03	84	085
Капуста тушеная с отварным мясом птицы	40/160	8,89	12,13	13,65	199	Ф00174
Луковая закуска	10	0,1	0,01	0,9	4	Ф00018
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0376
Итого за Обед	650	19,13	17,88	80,77	560	
Полдник						
Плюшка с сахаром	50	2,96	7,13	24,85	175	Ф00677
Кефир, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	Ф00632
Итого за Полдник	250	8,76	12,13	32,85	275	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,26	18,94	145	Ф00123
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Печенье "Сахарное"	25	1,41	2,08	4,3	42	Ф00701
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	10,5	42	Ф00616
Итого за Ужин	455	9,6	7,66	48,24	299	
Итого за день	1 857	67	63,54	227,97	1 748	

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 ячневая молочная вязкая	180/3	3,8	3,6	28,9	163	0168
Бутерброды с маслом	30/5	2,15	7,25	12,79	118	Ф00001
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,36	93	Ф00622
Итого за Завтрак	418	8,95	13,85	56,05	374	
Второй завтрак						
Йогурт, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	6	5	8	102	Ф00636
Итого за Второй завтрак	200	6	5	8	102	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	180/10	2,19	4,93	7,69	83	Ф00085
Рис отварной	150/5	3,71	4,16	38,29	207	Ф00516
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	75	12,7	9,66	12,56	172	Ф00453
Икра свекольная	50	1,17	2,24	6,16	50	Ф00070
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,7	101	0001
Компот из кураги и изюма	180	1		26	107	0376
Итого за Обед	715	26,45	21,89	125,9	790	
Полдник						
Печенье "К кофе"	50	3,53	4,19	10,74	86	Ф00701
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	21,5	92	0399
Итого за Полдник	250	4,43	4,39	32,24	178	
Ужин						
Котлеты или биточки рыбные запеченные из горбуши	80	8,08	4,25	7,4	108	Ф00403
Овощи тушеные	140	3,34	4,11	15,45	112	Ф00536
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Чай с сахаром и лимоном	191/2/7	0,12	0,02	10,2	42	Ф00618
Итого за Ужин	450	13,92	8,68	47,55	332	
Итого за день	2 033	59,75	53,81	269,74	1 776	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	110	19,28	13	19,01	272	Ф00367
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,28	6,13	51	Ф00556
Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	4,78	6,65	13,59	128	Ф00005
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Итого за Завтрак	402	29,11	25,47	56,31	570	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	22,6	95	Ф00574
Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	22,6	95	
Обед						
Суп овощной с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной	180/4	2,59	5,53	14,77	114	Ф00098
Жаркое по-домашнему с отварным мясом говядины	30/170	25,7	6,7	20,02	240	Ф00441
Огурец соленый порционный	30	1,39	0,15	2,7	18	Ф00028
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Хлеб ржаной	50	2,2	1,06	31,03	128	0001
Компот из яблок и лимона	180	0,18	0,01	25	102	Ф00588
Итого за Обед	670	34,44	13,75	108,02	672	
Полдник						
Бутерброды с повидлом	30/30	2,7	4,2	30	171	Ф00003
Йогурт, кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	6	5	8	102	Ф00636
Итого за Полдник	260	8,7	9,2	38	273	
Ужин						
Суп молочный с гречневой крупой	220	6,53	6,04	19,67	153	Ф00125
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Чай с молоком	200	3	3	16	100	Ф00620
Итого за Ужин	450	11,91	9,34	50,17	323	
Итого за день	1 882	85,66	58,26	275,1	1 933	
Итого		698,14	628,71	2 686,99	19 322	
Среднее за период		69,81	62,87	268,7	1 932	