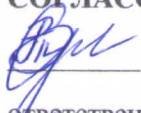


1 корпус: Торговый переулок, 4 а

СОГЛАСОВАНО:

 Суменко Т.В.

ответственный представитель от
родительской общественности по
вопросам организации питания

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

 Л.Т.Кичайкина



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-ух недельное)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад (с 3 до 7 лет)

1-ая неделя/понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	190	8,17	8,23	35,98	251,58	189СПБ
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,86	12,89	102,9	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,96	2,93	15,15	101,11	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	13,04	16,02	64,02	455,59	
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	442
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	200	0,5	0,10	10,10	43	
ОБЕД						
Свекла отварная порционно	20	0,3	0,2	1,17	8,4	6/№
Суп с вермишелью и сметаной на курином бульоне	180/5	2,06	2,71	14,09	91,09	82 М
Каша гречневая рассыпчатая с м/с	120	6,83	5,54	31,02	201,26	181СП
Птица тушенная в соусе с овощами	30/25	9,99	10,9	1,7	144,85	318
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,6	68,92	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Напиток из плодов шиповника	180	0,600	0,240	18,110	88,290	398
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	25,3	20,37	97,39	689,81	
ПОЛДНИК						
Крендель сахарный	50	3,69	6,67	26,84	181,92	460М
Кисломолочный напиток 2,5% жирности	200	6,8	5,00	11	122	435 М
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,49	11,67	37,84	303,92	
УЖИН						
Овощное рагу	200	2,49	3,400	15,590	103,480	344
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,44	21,2	101,98	1
Напиток из изюма	200	0,4	0,090	21,160	87,760	440 СП
ИТОГО ЗА УЖИН	450	6,2	3,93	57,95	293,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	55,53	52,09	267,30	1785,54	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Каша сборная молочная (рис, пшено)	180	5,39	8,12	22,99	187,1	190 СП
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/10/5	4,23	7,81	12,89	139,3	3 СП
Какао с молоком	180	3,9	3,2	15,6	107	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	15,01	24,05	58,87	513,5	
Напиток из вишни	100	0,12	0,03	11,22	46,27	375 М
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	0,12	0,03	11,22	46,27	
ОБЕД						
Соленый огурец порционно	25	0,2	0,03	0,43	3,25	б/№
Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне со сметаной	180/5	3,96	6,47	6,88	104,43	67 М
Пюре картофельное с м/с	120	2,51	4,33	17,07	117,59	321М
Котлеты из мяса говядины	65	13,12	13,9	9,56	215,61	272 СП
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	13,55	54,18	402 СП
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	25	25,49	76,74	641,27	
ПОЛДНИК						
Печенье	50	3,5	4,6	35,7	200,9	б/н
Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,1	17,03	109,36	395 М
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,64	7,7	52,73	310,26	
УЖИН						
Рыба, запеченная в омлете	175	27,86	11,27	5,46	234,22	249М
Зеленый горошек консервированный	50	1,45	2,53	3,11	40,79	б/н
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0002
Чай с сахаром лимоном	200	0,090	0,000	9,900	40,410	393
ИТОГО ЗА УЖИН	450	31,31	13,96	31,02	374,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	76,58	66,31	223,19	1805,83	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Творожно-манный пудинг с молочным сладким соусом	150	19,5	16,33	32,82	362,15	235 М
Соус молочный (сладкий)	50	1,2	2,8	5,5	52,8	351
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,76	4,81	11,31	95,68	1
Чай с сахаром	180	3,8	3,2	15,6	107	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	26,26	27,14	65,23	617,63	
Свежий фрукт	100	1,5	0,5	21	96	111
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	1,5	0,50	21,00	96	
ОБЕД						
Икра кабачковая (консервированная) п/п	30	0,59	2,75	2,38	36,75	93М
Рассольник со сметаной на курином бульоне	180/5	1,87	4,14	13,01	99,64	91 СП
Плов из отварного мяса птицы	180	18,29	19,85	33,81	387	304 М
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Компот из изюма	180	0,36	0,08	19,92	78,44	376
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	26,32	27,58	98,37	748,04	
ПОЛДНИК						
Рогалик с повидлом	50	3,43	1,74	35,36	170,49	458М
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,53	7,18	45,47	283,49	
УЖИН						
Суп молочный с пшеном	200	5,41	6,33	14,53	137,67	94
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,4	21,2	102	1
Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	21,95	105,41	441 СП
ИТОГО ЗА УЖИН	450	9,38	7	57,68	345,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	72,99	69,4	287,75	2090,24	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	185/5	6,72	8,13	32,82	362,15	235 М
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,86	5,5	52,8	351
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	11,31	95,68	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,63	15,89	65,23	617,63	
Свежий фрукт	100	1,5	0,5	21	96	111
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	1,5	0,50	21,00	96	
ОБЕД						
Кукуруза консервированная п/п	20	0,83	1,81	2,34	28,84	б/н
Борщ со сметаной на курином бульоне	200/5	2,5	4,88	12,99	108,75	59
Макароны отварные с м/с	100/5	4,46	3,8	28,48	166,14	205
Птица, тушенная с овощами	30/25	8,1	9,2	2,2	123,7	179 СП
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,13	10,42	19,49	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	20 П
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	24,07	21,02	108,83	700,92	
ПОЛДНИК						
Гренки с сыром и маслом сливочным	35/10/5	4,99	7,74	19,98	170,04	117 М
Какао с молоком	200	3,79	3,94	15,22	112,64	43
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,78	11,68	46,88	182,68	
УЖИН						
Биточки рыбные, запеченные	70	11,01	7,06	10,31	148,6	239 сп
Гороховое пюре с м/с	150	15,28	4,11	31,94	225,95	211к
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,6	68,92	1
Чай с лимоном с сахаром	200	0,09	0	9,9	40,41	393
ИТОГО ЗА УЖИН	450	28,60	11,35	66,75	483,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	72,68	61,84	267,11	1752,4	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	190/5	5,74	8,47	30,02	220,26	189 СП
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,76	4,81	11,31	95,68	1
Какао на молоке	180	3,8	3,2	15,6	107	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,3	16,48	56,93	422,94	
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	442
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	0,5	0,10	10,10	43	
ОБЕД						
Луковая закуска	30	0,39	1,81	2,27	27,03	М
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	180/5	2,01	3,15	13,21	91,57	92 СП6
Жаркое по-домашнему с отварным мясом птицы	185	15,44	8,36	13,84	189,36	258 СП
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,13	10,42	19,49	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Компот из свежемороженных ягод	180	0,26	0,11	16,43	69,57	375 М
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	22,98	14,16	72,87	484,02	
ПОЛДНИК						
Печенье	50	3,5	4,6	35,7	200,9	б/н
Чай с сахаром	200	0	0,00	8,57	34,24	430 СП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,5	4,6	44,27	235,14	
УЖИН						
Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	150/50	24,53	18,38	50,11	470	237 М
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,4	21,2	102	1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,13	17,07	109,88	395 М
ИТОГО ЗА УЖИН	450	30,73	21,91	88,38	681,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	69,01	57,25	272,55	1866,98	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	190	7,4	9,93	27,42	229,69	189 СПб
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,86	12,89	102,9	1
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	15,6	101	395 М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	12,31	17,69	55,91	433,59	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности	100	2,9	2,50	4	53	435
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	2,9	2,5	4	53	
ОБЕД						
Зеленый горошек консервированный п/п	30	0,86	1,52	1,81	24,3	б/н М
Суп полевой с пшеном на курином бульоне со сметаной	180/5	2,29	3,95	16,91	112,56	101 СП
Капуста, тушенная с отварным мясом птицы	180	11,35	11,88	11,43	199,79	132
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	11,62	46,44	402СПб
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	19,71	18,11	71,02	529,3	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	3,42	1,73	35,36	170,43	458
Чай с молоком	200	2,79	3,08	14,21	96,55	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,21	11,02	49,57	266,98	
УЖИН						
Омлет натуральный	150	11,82	16,89	3,64	214,38	215
Икра кабачковая п/п	50	0,6	2,3	3,2	36,5	33
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,4	21,2	102	1
Кисель из ягод	200	0,110		26,910	110,160	378 М
ИТОГО ЗА УЖИН	450	15,56	19,63	54,95	463,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	56,69	68,95	235,45	1745,91	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Суп молочный с гречневой крупой	180	4,32	5,51	14,85	127,07	190
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25/10/5	4,23	7,81	12,89	4,23	3 СП
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	3,8	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	12,35	16,52	43,34	135,1	
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	442
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	0,5	0,10	10,10	43	
ОБЕД						
Луковая закуска	30	0,39	1,81	2,27	27,03	б/н М
Суп овощной с зеленым горшком со сметаной	180/5	1,62	3,78	7,23	72,05	102 СП
Каша пшеничная с маслом сливочным	120/5	3,89	4,06	22,9	143,6	181СП
Суфле из птицы	60	13,95	17,25	2,35	220,11	310
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	20	3	2,2	4,4	52	1
Кисель "Витошка"	180	0	0	24	98	19
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	26,15	29,7	55,85	601,79	
ПОЛДНИК						
Печенье	50	3,5	4,6	35,7	200,9	б/н
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,6	10,04	45,81	313,9	
УЖИН						
Тефтели рыбные	100	21,73	4,96	13,52	185,14	245 СП
Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130	56СЛ
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,4	21,2	102	1
Чай с лимоном и сахаром	200	0,09		9,9	40,41	393
ИТОГО ЗА УЖИН	450	29,05	13,46	54,72	457,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	77,650	69,820	233,820	1649,340	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Творожно-манная запеканка	160	21,84	14,86	23,4	321,32	227СП6
Молоко сгущенное	30	0,82	1,89	3,45	34,23	б/н
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,86	12,89	102,9	1
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77	026
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	27,77	23,41	53,34	535,45	
Свежий фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	2
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	150	0,6	0,5	15,5	70,5	
ОБЕД						
Свекла отварная порционно	20	0,3	0,2	1,17	8,4	б/н
Суп гороховый на говяжьем бульоне	180	3,96	3,85	12,37	100,2	81
Бефстроганов из отварной говядины	70	15,15	14,09	2,45	201,68	278М
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,83	5,54	21,02	201,26	181СП
Хлеб пшеничный	20	3	2,2	4,4	52	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Компот из вишни	180	0,21	0,05	20,19	83,29	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	32,75	26,53	78,3	733,83	
ПОЛДНИК						
Плюшка с сахаром	50	3,83	1,95	24,85	131,91	485 М
Какао с молоком	200	3,79	3,94	15,22	112,64	43
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,62	5,89	40,07	244,55	
УЖИН						
Рагу овощное	180	3,63	8,43	20,59	179,99	343 М
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213СП
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Напиток из кураги	200	0,76	0,05	20,97	87,94	393
ИТОГО ЗА УЖИН	450	11,78	13,27	56,91	401,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1900	80,52	69,6	244,12	1986,31	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная вязкая	200	6,27	7,98	26,3	202,92	189
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,8	11,2	98	1М
Какао на молоке	180	3,6	3,70	14,9	109	397М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,47	16,48	52,4	409,92	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности	100	2,9	2,50	4	53	435
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	2,9	2,5	4	53	
ОБЕД						
Икра кабачковая п/п	30	0,59	2,75	2,38	36,75	93М
Свекольник со сметаной на говяжьем бульоне	180/5	1,58	4,4	10,98	92,29	34К
Макаронник с отварным мясом говядины	180	0	0	19	80	20 П
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Напиток витаминный "Витошка"	180	0	0	19	80	20П
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	7,38	7,91	80,61	435,25	
ПОЛДНИК						
Гренки с сыром и маслом	35/10/5	4,99	7,74	19,98	170,04	117 М
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,13	17,07	109,88	395 М
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,16	10,87	37,05	279,92	
УЖИН						
Рыба, тушеная под овощами	100	7,87	8,89	7,55	141,78	267М
Каша перловая с м/с	125	3,5	4,2	24,9	151,5	321
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	1
Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	21,95	105,41	441 СП
ИТОГО ЗА УЖИН	450	13,94	13,52	66,95	457,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	74,99	72,61	322,22	2273,2	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	5,25	6,18	16,67	144,47	112СП
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,8	11,2	98	1М
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	15,6	101	395 М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	9,85	13,88	43,47	343,47	
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	442
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК	100	0,5	0,10	10,10	43	
ОБЕД						
Луковая закуска	30	0,39	1,81	2,27	27,03	б/н М
Суп фасолевый со сметаной на курином бульоне	180/5	2,64	4,02	9,92	85,6	94
Жаркое по-домашнему с отварным мясом птицы	180	15,44	8,36	13,84	189,36	258 СП
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,55	59,21	1
Компот из свежемороженных ягод	180	0,26	0,11	16,43	69,57	375 М
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	23,94	15,06	71,71	517,77	
ПОЛДНИК						
Печенье	50	3,5	4,6	35,7	200,9	б/н
Чай с лимоном и сахаром	200	0,090	0,000	9,900	40,410	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,59	4,6	45,6	241,31	
УЖИН						
Запеканка из творога с морковью	150	13,67	11,82	27,5	275,66	238 М
Соус молочный, сладкий	50	1,2	2,8	5,5	52,8	351
Хлеб пшеничный	50	3,03	0,4	21,2	102	1
Кисель с курагой	200	1,02	0,06	36,08	149,74	380
ИТОГО ЗА УЖИН	450	18,920	15,080	90,280	580,200	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	56,800	48,720	261,160	1725,750	