



«Утверждаю» Заведующая
МБДОУ «Искровский детский сад»
С.М. Синичева
« 11 » _____ 2021г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	182
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
итого за завтрак			9,82	14,03	59,55	404,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Сок в ассорт.	180	0,9	-	18,18	76,0	418
итого за 2 завтрак			3,27	0,3	32,67	146,5	
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом (курица)	200	4,1	4,28	12,91	106,6	87
	Макаронник с печенью	150	14,35	6,86	33,76	254,06	309
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	101,7	394
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,56	46,95	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			22,69	14,58	91,93	596,31	
ужин	Омлет с морковью	130	9,51	17,69	4,54	215,65	231
	Пирожок с джемом	100	5,78	2,34	57,56	274,0	437
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
итого за ужин			18,18	20,75	96,59	645,15	
Итого за день:			53,96	49,66	280,74	1791,96	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	4,59	4,9	26,32	168,0	199
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
итого за завтрак			9,38	11,8	50,87	347,0	

2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	420
итого за 2 завтрак			7,05	4,8	34,29	209,1	
обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом (говядина) и сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,0	68
	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25	330
	Птица (курица) тушеная в соусе	60/50	14,71	4,06	3,52	109,0	318
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,12	6,0	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			33,83	15,94	87,3	629,09	
ужин	Пудинг из творога с рисом и джемом	130/15	19,15	12,93	33,61	330,0	250
	Кисель из ягод черной смородины замороженной	180	0,16	0,07	24,15	97,92	401
	Кондитерское изделие	30	3,2	6,4	18,9	178,62	
	Мандарин	100	0,7	0,18	19,04	80,0	386
итого за ужин			23,21	19,58	95,7	686,54	
Итого за день:			73,47	52,12	268,16	1871,73	
День 3							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	6,07	6,68	29,02	200,0	182
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак			12,19	17,42	59,46	443,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Йогурт	180	5,22	4,5	19,8	140,4	420
итого за 2 завтрак			7,59	4,8	34,29	210,9	
обед	Суп картофельный с рисом и мясом (курица)	200	1,58	2,18	11,66	72,6	86
	Овощное рагу с мясом (курица)	180	3,23	7,29	19,01	154,62	362
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	49,65	12
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			9,69	13,3	72,88	451,71	
ужин	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	13,36	14,09	0,86	164,0	246
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
	Кондитерское изделие	30	3,2	6,4	18,9	178,62	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	386
итого за ужин			26,07	25,83	91,9	717,57	
Итого за			55,54	61,35	258,53	1823,18	

день:							
День 4							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,17	1,65	32,72	170,0	182
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
итого за завтрак			8,68	9,22	57,33	346,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	420
итого за 2 завтрак			7,05	4,8	34,29	209,1	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (курица)	200	2,15	2,27	13,71	113,8	88
	Голубцы ленивые (говядина) в томатном соусе	160/30	14,47	10,3	22,67	281,35	315/36 6
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,23	61,0	417
	Салат из свеклы	60	0,86	3,82	3,02	56,34	34
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
итого за обед			21,39	17,24	70,33	599,49	
ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком	180	3,54	9,44	17,6	169,56	26
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Кондитерское изделие	30	3,2	6,4	18,9	178,62	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	386
Итого за ужин			17,44	23,45	75,93	618,68	
Итого за день:			54,56	54,71	237,88	1773,27	
День 5							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,22	18,84	145,2	100
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
итого за завтрак			10,6	12,12	43,6	325,2	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Сок в ассорт.	180	0,9	-	18,18	76,0	418
итого за 2 завтрак			3,27	0,3	32,67	146,5	
обед	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	6,88	6,72	11,46	133,8	95
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Рыбное суфле	80	12,61	2,56	3,29	129,0	284
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	101,7	394
	Салат из квашенной капусты с морковью	50	0,75	2,25	3,5	37,5	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			27,0	16,95	80,39	626,25	
ужин	Пудинг из творога с джемом	130/15	19,68	14,0	40,63	367,5	249

	Кисель из ягод черной смородины замороженной	180	0,16	0,07	24,15	97,92	396
	Кондитерское изделие	30	3,2	6,4	18,9	178,62	-
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
итого за ужин			23,44	20,87	93,48	688,04	
Итого за день:			64,31	50,24	250,15	1785,99	
День 6							
завтрак	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	182
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак			10,64	14,81	61,01	420,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Сок в ассорт.	180	0,9	-	18,18	76,0	418
итого за 2 завтрак			3,27	0,3	32,67	146,5	
обед	Суп картофельный с мясом (курица)	200	1,87	2,26	13,31	81,0	83
	Плов из курицы	180	19,08	6,62	30,6	258,0	321
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	25,0	101,7	394
	Огурец соленый	40	0,74	4,54	3,73	61,0	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			25,33	14,04	89,34	588,7	
ужин	Омлет с морковью	130	9,51	17,69	4,54	215,65	231
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,97	39,13	57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Булочка домашняя	80	6,21	3,77	41,84	225,6	449
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Мандарин	100	0,7	0,18	19,04	80,0	386
итого за ужин			19,3	24,31	92,87	670,88	
Итого за день:			58,54	53,46	275,89	1826,08	
День 7							
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	182
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
итого за завтрак			12,97	15,67	56,05	417,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Йогурт	180	5,22	4,5	19,8	140,4	420
итого за 2 завтрак			7,59	4,8	34,29	210,9	
обед	Щи с капустой, картофелем, мясом (говядина) и сметаной	200	1,39	3,91	6,78	67,8	73
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Котлета мясная (говядина)	80	9,31	10,32	7,98	162,0	298
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,12	6,0	-

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			19,98	19,53	80,52	579,09	
ужин	Пудинг из творога с пшеном и джемом	130/15	15,69	11,35	38,08	316,8	200
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
	Кондитерское изделие	30	3,2	6,4	18,9	178,62	-
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	386
итого за ужин			20,51	18,27	88,18	631,42	
Итого за день:			61,05	58,27	259,04	1838,41	
День 8							
завтрак	Каша пшенная с маслом	200	4,59	4,9	26,32	168,0	199
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак			10,71	15,64	56,76	411,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,3	14,49	70,5	-
	Снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	420
итого за 2 завтрак			7,15	4,8	34,29	209,1	
обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом (курица)	200	4,1	4,28	12,91	106,6	87
	Капуста тушеная с мясом (курица)	180	3,96	6,91	15,41	139,71	354
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	-	3,25	19,2	-
	Компот из фруктов (лимон)	180	0,41	0,09	30,59	124,74	392
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			13,32	11,88	78,86	477,25	
ужин	Сельдь с луком и растительным маслом	40	2,18	3,78	12,73	96,0	-
	Винегрет	150	2,05	9,26	12,66	142,2	46
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Кондитерское изделие	30	3,2	6,4	18,9	178,62	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	386
итого за ужин			10,53	20,24	77,94	572,42	
Итого за день:			41,71	52,56	247,85	1711,35	
День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,17	1,65	32,72	170,0	182
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
итого за завтрак			8,68	9,22	57,33	346,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Йогурт	180	5,22	4,5	19,8	140,4	420
итого за			7,59	4,8	34,29	210,9	

2 завтрак							
обед	Суп рассольник с мясом (курица)	200	1,6	4,09	13,54	97,4	82
	Тефтели (говядина) в томатном соусе	80/30	7,69	0,76	10,06	148,5	304/367
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	332
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	Салат из свеклы	60	0,86	3,64	3,02	56,34	34
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			17,71	14,71	98,67	677,94	
ужин	Блины с маслом и сгущенным молоком	120/15	6,52	3,71	40,47	221,0	430
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
	Салат из моркови с яблоком	60	0,52	3,13	4,72	49,14	41
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386
итого за ужин			18,0	16,72	64,34	479,19	
Итого за день:			51,98	45,45	254,63	1714,03	
День 10							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,05	0,44	36,92	164,0	182
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
итого за завтрак			10,63	9,73	65,84	394,0	
2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Сок в ассорт.	180	0,9	-	18,18	76,0	418
итого за 2 завтрак			3,27	0,3	32,67	146,5	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	12,74	0,6	9,22	105,44	-
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Рыба под овощами	100	11,0	5,11	4,31	107,5	267
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	101,7	394
	Салат из квашенной капусты с морковью	50	0,75	2,25	3,5	37,5	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
итого за обед			31,25	13,38	79,17	576,39	
ужин	Творожник с джемом	130/15	22,8	15,67	31,3	357,1	251
	Кисель из ягод черной смородины замороженной	180	0,16	0,07	24,15	97,92	396
	Кондитерское изделие	30	3,2	6,4	18,9	178,62	-
	Мандарин	100	0,7	0,18	19,04	80,0	386
итого за ужин			26,86	22,32	93,39	713,64	
Итого за день:			72,01	45,73	271,07	1830,53	

Среднее значение за период

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54,79	60,88	267,03	1801,79