

Детский сад №46
Заведующий

Мальцева Е.В.

СОГЛАСОВАНО: _____

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ репеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	128	94
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	435	15,79	15,37	40,36	364	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат "Горошинка"	50	1,49	2,59	3,13	42	10
Суп-лапша на к/б-не	180	2,16	3,31	10,82	82	115
Курица в соусе с томатом	80	15,94	13,49	3,92	201	161
Пюре картофельное	130	4,81	7,62	21,58	174	321
Кисель из св.мороженных ягод (вишня)	180	0,08	0,04	23,53	95	378
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	690	29,37	27,84	89,34	727	
Полдник						
Булочка ванильная	50	4,14	4	27,07	161	467
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Полдник	200	8,49	7,75	33,07	236	
Ужин						
Пудинг рыбный запеченный	150	17,65	9,19	13,13	206	269
Салат из кукурузы (консервированной)	80	1,32	4,44	7,98	77	12
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай с лимоном	180/10/10	0,11	0,03	9,42	38	393
Всего в Ужин	450	20,66	13,86	40,2	368	
Всего в день	1 875	74,82	64,82	213,07	1 738	

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						
Каша рисовая жидкая	180	4,94	6,05	31,55	200	176
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	185	3,77	3,28	16,26	110	397
Всего в Завтрак	400	11,2	12,76	58,16	392	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		12,7	53	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	30	19
Свекольник на м/к б-не	180	5,67	5,82	12,91	127	28
Гуляш из отварного мяса	80	8,9	6,14	2,88	102	277
Каша гречневая рассыпчатая	125/5	7,45	5,28	33,52	211	313
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	690	27,94	20,85	95,65	682	
Полдник						
Бутерброды с джемом	40/10	3,05	0,53	20,45	99	2
Снежок	150	3,81	3,3	14,75	104	401
Всего в Полдник	200	6,86	3,83	35,2	203	
Ужин						
Рагу из овощей	175	2,71	12,79	15,34	187	137
Бутерброды с сыром	35	3,79	5,51	11,32	110	3
Чай сладкий	200	0,11	0,03	10,92	44	394
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Ужин	450	11,69	22,94	37,87	404	
Всего в день	1 840	58,19	60,37	239,57	1 735	

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 с рисом	150	20,27	13,89	25,46	308	236
Соус сметанный	40	0,55	1,79	4,89	38	354
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	12,93	84	395
Всего в Завтрак	405	25,68	21,65	53,64	511	
Второй завтрак						
Мандарины	100	0,75	0,27	7,37	35	
Всего в Второй завтрак	100	0,75	0,27	7,37	35	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	50	0,59	0,04	5,42	24	41
Рассольник ленинградский на м/к б-не	180	4,7	5,64	12,15	118	76
Котлеты куриные	80	15,98	15,63	6,24	230	282
Капуста тушеная	130	3,07	4,73	12,89	107	132
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	690	29,62	26,87	87,45	715	
Полдник						
Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203	
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	110	401
Всего в Полдник	200	7,93	12,62	42,14	313	
Ужин						
Картофель в молоке	220	4,72	7,37	26,47	192	126
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай с лимоном	180/10/10	0,11	0,03	9,42	38	393
Всего в Ужин	440	6,42	7,6	45,56	276	
Всего в день	1 835	70,4	69	236,17	1 850	

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						
Кулеш пшеничный молочный	150	4,11	5,58	16,05	131	138
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	180	3,35	3,4	14,47	102	397
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	405	15,02	17,01	41,15	378	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	401
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	50	0,65	2,71	3,94	43	45
Харчо по-грузински на м/к б-не со сметаной	180	5,86	4,91	12,52	118	102
Жаркое по-домашнему с курицей	180	21,08	18,7	18,58	327	276
Лимонный напиток	180	0,13	0,02	19,48	79	374
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	660	32,61	27,13	80,9	701	
Полдник						
Ватрушка с творогом	70	11,43	10,52	33,86	276	37
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92	394
Груши	70	0,28	0,21	7,21	32	368
Всего в Полдник	320	14,89	13,52	54,64	401	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	180	11,15	12,01	27,25	262	206
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай сладкий	200	0,11	0,03	10,92	44	394
Всего в Ужин	400	12,85	12,24	47,84	352	
Всего в день	1 885	80,07	71,23	232,26	1 893	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога	150	20,93	14,36	18,52	287	231
Молоко сгущенное	40	2,71	2,99	20,38	119	
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	12,93	84	395
Всего в Завтрак	405	28,49	23,32	62,18	572	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,78	2,54	4,71	45	20
Суп картофельный с мучными клецками на к/б-не со сметаной	180	2,02	3,62	9,38	78	85
Плов из птицы	180	18,15	17,2	28,09	339	304
Компот из свежей смородины	180	0,34	0,06	18,54	76	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	660	26,18	24,23	87,09	673	
Полдник						
Пряники	50	1,52	1,8	15,54	84	
Молоко кипячёное	180	6,1	5,44	10,1	113	400
Всего в Полдник	230	7,62	7,24	25,64	197	
Ужин						
Рыба, тушенная с овощами	200	19,15	9,63	5,5	185	247
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай с лимоном	180/10/10	0,11	0,03	9,42	38	393
Всего в Ужин	420	20,85	9,86	24,59	270	
Всего в день	1 815	83,54	65,05	209,29	1 756	

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	8,07	8,99	28,53	227	185
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	180	3,35	3,4	14,47	102	397
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	435	18,99	20,42	53,64	474	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		12,7	53	
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	66	28
Суп картофельный с макаронными изд. на к/б-не	180	2,47	1,85	14,27	84	82
Суфле куриное	70	17,84	20,47	2,52	266	310
Рис отварной	120	2,86	4,08	27,88	160	315
Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	670	29,23	29,81	105,86	812	
Полдник						
Булочка с посыпкой	50	3,91	6,91	21,46	164	46
Кисель из св/м ягоды (смородина)	180	0,18	0,04	23,31	94	378
Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35	368
Всего в Полдник	310	4,41	7,27	52,61	293	
Ужин						
Котлеты рыбные любительские	70	9,77	3,41	7,91	102	256
Картофель отварной	150	2,95	4,04	23,3	141	125
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Чай сладкий	200	0,11	0,03	10,92	44	394
Всего в Ужин	440	14,43	7,76	48,87	323	
Всего в день	1 955	67,55	65,27	273,67	1 955	

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						
Омлет натуральный	80/5	7,79	9,47	1,4	122	215
Салат из кукурузы (консервированной)	80	1,32	4,44	7,98	77	12
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	14,37	93	395
Всего в Завтрак	400	14,22	20,16	34,1	374	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	50	0,54	0,09	4,31	20	38
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	180	7,01	7,47	6,72	122	67
Котлеты рубленные из курицы	80	15,66	14,05	6,34	214	305
Пюре картофельное	120	4,44	7,03	19,92	161	321
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	680	33,15	29,68	82,33	730	
Полдник						
Бутерброды с сыром	32/18	6,96	4,65	10,77	113	3
Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	401
Всего в Полдник	250	12,6	15,21	18,23	260	
Ужин						
Каша вязкая кукурузная молочная	200/5/5	7,72	8,4	40,11	267	168
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай сладкий	200	0,11	0,03	10,92	44	394
Всего в Ужин	430	9,42	8,63	60,7	358	
Всего в день	1 860	69,89	73,68	205,45	1 765	

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						
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	238
Соус сметанный (сладкий)	40	0,71	4,77	4,63	64	351
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	180	3,35	3,4	14,47	102	397
Всего в Завтрак	405	24,03	27,04	65,12	599	
Второй завтрак						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,73	2,24	4,29	40	20
Суп картофельный с горохом на м/к б-не	180	6,8	5,79	13,94	135	81
Поджарка из говядины	40/40	13,69	16,59	3,79	219	251
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,94	195	313
Компот из свежей вишни	180	0,27	0,16	19,72	81	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	680	33,26	30,45	99,05	804	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,47	7,64	24,88	182	460
Кефир	200	5,8	5	8	100	401
Всего в Полдник	250	9,27	12,64	32,88	282	
Ужин						
Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,17	18,35	142	94
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Чай сладкий	200	0,11	0,03	10,92	44	394
Всего в Ужин	420	7,27	5,48	36,01	222	
Всего в день	1 855	74,23	75,91	243,35	1 953	

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						
Каша манная жидкая	170	4,44	5,83	18,57	144	179
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	12,93	84	395
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Завтрак	425	14,38	16,4	42,13	373	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	401
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,94	3,96	3,89	55	
Борщ с фасолью и картофелем на м/к б-не со сметаной	180	7,89	8,55	13,14	161	63
Сосиски отварные	60	6,6	14,34	0,24	156	275
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,57	159	205
Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	690	26	31,18	91,69	752	
Полдник						
Горячий бутерброд	50	7,92	8,01	29,96	224	117
Чай сладкий	180	0,1	0,03	9,83	40	394
Мандарины	80	0,64	0,16	6	31	
Всего в Полдник	310	8,66	8,2	45,79	294	
Ужин						
Рагу "Овощная семейка"	180	2,97	7,02	14,96	135	137
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Лимонный напиток	200	0,14	0,02	21,64	88	374
Всего в Ужин	400	4,7	7,24	46,27	270	
Всего в день	1 925	58,44	64,33	233,62	1 751	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- тур ³
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапшевник с творогом	150	12,88	11,28	30,19	274	212
Соус сметанный	40	0,55	1,79	4,89	38	354
Бутерброды с маслом	35	2,48	3,43	10,35	82	1
Какао с молоком	180	3,35	3,4	14,47	102	397
Всего в Завтрак	405	19,26	19,91	59,91	496	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат "Чиполлино"	50	0,63	2,64	3,94	42	11
Суп картофельный на к/б-не со сметаной	180	2,28	1,87	13,71	81	77
Капуста тушеная с курой	180	19,73	19,29	17,26	321	132
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	52	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Всего в Обед	660	27,52	24,6	74,35	630	
Полдник						
Закрытые бутерброды с повидлом	60	3,27	5,24	28,08	172	5
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	400
Всего в Полдник	260	9,36	10,66	38,16	285	
Ужин						
Рыба по-польски	110	17,34	6,66	2,9	141	53
Рис отварной	150	3,57	5,1	34,85	200	315
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Чай с лимоном	180	0,1	0,03	8,48	34	393
Всего в Ужин	460	22,61	11,98	55,89	422	
Всего в день	1 885	79,15	67,55	238,11	1 877	
Итого		716,28	677,21	2 324,59	18 274	
Среднее за период		71,63	67,72	232,46	1 827	