

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

 Т.Л. Дробышева

приказ № *09.40/38 от 03.03.2022*



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (соль, вода питьевая, хлеб).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет (витаминизированные напитки).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День I							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180	7	8	22	280	206
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	36	392
	Батон с маслом	40	2	8,7	15	95	1
	Яблоки	100	0,4	0,4	5,6	44	368
	Итого за завтрак	500	9,46	17,3	52,5	455	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9	8	38	194	156
	Биточки мясные	70	11,32	8,1	9,64	139	282
	Свекольный гарнир	130	2	4	17	78	134
	Компот из изюма с витамином С	180	2,2	0,1	17	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
	Итого за обед	600	28,32	22,7	99,44	598	
Полдник	Пряник	50	3	5	24	137	
	Сок	200	2,6	0	12	138	399
	Итого за полдник	250	5,6	5	36	275	
Ужин	Пудинг маннй с повидлом	210	10	10,6	55	362	195
	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	394
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
	Итого за ужин	450	15,9	18,1	79	511	
Итого за день	1800	59,28	63,1	266,94	1839		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	200	3	5	25	151	168
	Какао на молоке	200	4	3	19	120	397
	Батон с маслом	50	3	8,7	17	143	1
Итого за завтрак		450	10	16,7	61	414	
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	200	3,8	14	35	211	85
	Бигус с мясом кур	180	11	9,8	22	199	230
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		600	19,6	26,4	91,8	555	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	175	2
	Йогурт	200	8	2,3	7,56	107	401
Итого за полдник		250	10,49	6,23	35,12	282	
Ужин	Сырники творожные	180	14	11	52	405	231
	Молочный соус	30	2	1,8	7	34	350
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	18,58	14,63	80,1	549	
Итого за день		1750	58,67	63,96	268,02	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	6	7	24	159	177
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	90	395
	Батон с маслом и сыром	50	7	8,4	19	168	1
		450	16	17,4	59	417	
Итого за завтрак		180	2,8	4,1	17	223	85
Обед	Борщ со сметаной	130	4	5	28	132	321
	Картофельное пюре	70	3	5	6,7	176	301
	Суфле из печени	30	1	0	2	13	
	Огурец солёный порционно	180	2,2	0,1	27,6	113	376
	Компот из изюма с витамином С	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб пшеничный	10	1,8	0,7	6,8	21	
	Хлеб столичный	630	18,8	16,7	99,1	731	
	Итого за обед	70	5	9	39	203	458
Полдник	Ватрушка с творогом	180	8	3,1	7	92	401
	Ряженка	250	13	12,1	46	295	
Итого за полдник		150	7	12	34	195	247
Ужин	Рыба тушеная с овощами	1 шт(60 гр)	5	4,8	2,1	63	213
	Яйцо отварное	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Чай сладкий	40	2,5	1,8	11	71	
	Хлеб пшеничный	450	14,58	18,63	57,2	368	
Итого за ужин		1780	62,38	64,83	261,3	1811	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 5							
Завтрак	Каша полтавская на молоке с маслом	180	6	6	27	183	177
	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	16	90	395
	Батон с маслом	40	3	8,7	17	143	1
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		500	12,4	17,1	69,8	460	
Обед	Свекольник со сметаной	180	2	4	16	284	58
	Рулет с луком и яйцом	70	4	11	7,8	162	295
	Рисовый гарнир	130	4	3,5	41	133	355
	Соус сметанный с томатом	10	1	2	2,7	39	355
	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	1	0,1	17	71	376
	Огурец свежий порционный	10	0,01	0	0,02	17	
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		620	13,81	23,1	102,32	680	
Полдник	Печенье	50	9	5	30	127	
	Снежок	200	9	6	6	90	401
Итого за полдник		250	18	11	36	217	
Ужин	Картофельное пюре	170	5	6,4	35	178	321
	Сельдь с луком и маслом	40	3,6	4,5	7,1	64	28
	Чай сладкий	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	11,18	12,73	63,2	352	
Итого за день		1820	55,39	63,93	271,3	1809	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	6	6	27	173	165
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Батон с маслом и сыром	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак		450	13,08	14,43	56,1	380	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	8	4	20	242	87
	Тефтели	70	5	14	17,8	201	286
	Капуста тушёная	130	5	7	17	131	132
	Компот из кураги с витамином С	180	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		600	22,8	27,6	89,6	719	
Полдник	Пряник	50	3	5	24	137	
	Йогурт	200	9	3	6	90	401
Итого за полдник		250	12	8	30	227	
Ужин	Запеканка морковная	180	5	9	38	295	321
	Соус сметанный	30	1,2	0,5	24	45	28
	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	394
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	12,1	17	86	489	
Итого за день		1750	59,98	67,03	261,7	1815	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	3	4	24	196	168
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	90	395
	Батон с маслом и сыром	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак		450	13	14,4	59	454	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	2	9	14,7	182	71
	Печень говяжья по строгановски	70	11	5	17	155	403
	Макароны отварные с маслом	130	1,1	5,2	23,9	149	205
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		600	18,9	21,8	90,4	631	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	1,3	8	39	176	465
	Ряженка	180	8	3,1	7	92	401
Итого за полдник		250	9,3	11,1	46	268	
Ужин	Суфле из рыбы	180	10	7,1	37	262	268
	Соус томатный	30	1,2	4	7	75	348
	Чай сладкий	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	13,78	12,93	65,1	447	
Итого за день		1750	54,98	60,23	260,5	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Ланна на молоке с маслом	200	6,2	4	24	171	171
	Какао на молоке	200	4	3	19	120	397
	Батон с маслом	50	3	8,7	17	143	1
Итого за завтрак		450	13,2	15,7	60	434	
Обед	Суп овощной со сметаной	180	5	4,9	19	152	82
	Плов с мясом	160	10	12,4	19	228	302
	Свекла отварная порционно	40	1,1	0,03	22	28	320
	Компот из изюма с витамином С	180	2,2	0,1	7,6	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		600	22,1	19,93	85,4	595	
Полдник	Сдоба	70	2,3	7	27	223	465
	Сок	180	1	0	7	124	399
Итого за полдник		250	3,3	7	34	347	
Ужин	Картофель, запечённый с маслом	170	15	11	38	262	321
	Сельдь соленая с луком и маслом	40	4	3	24	52	28
	Сладкий чай	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	21	21,58	83,1	424	
Итого за день		1750	59,6	64,21	262,5	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша Дружба на молоке	200	3,2	4	31	171	171
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	90	395
	Батон с маслом и сыром	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак		450	13,2	14,4	66	429	
Обед	Рассольник со сметаной	180	1	2	20	241	73
	Голубцы ленивые	150	5	6	25	198	298
	Морковь отварная порционно	30	1,1	0,03	22	28	320
	Соус сметанный с томатом	20	1	3	5	65	
	Компот из кураги с витамином С	180	2,2	0,1	7,6	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		600	14,1	17,63	97,4	719	
Полдник	Печенье	50	4	5	30	127	
	Снежок	200	9	6	6	90	401
Итого за полдник		250	13	11	36	217	
Ужин	Овощи, тушеные в сметанном соусе	170	7	11	38	262	321
	Яйцо отварное	1 шт (60 гр)	5	4,8	2,5	63	213
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	14,58	17,63	61,6	435	
Итого за день		1750	54,88	60,66	261	1800	