

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 91

Н.А.Крюкова

" " 20__ г.

МБДОУ д/с № 91

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: Лето-осень

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая с сахаром	200	11	3	56	300	165, таб.2
	Салат из моркови	60	1		7	31	41
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Чай с лимоном 180	180			10	41	393
Итого за Завтрак			15	11	94	542	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	200	7	7	11	134	87
	Печень по-строгановски	70	19	11	4	220	256
	Макаронные изделия отварные с маслом 130	130	5	4	24	148	205
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	20
	Хлеб ржаной	50	3	1	19	94	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из яблок	180			14	56	372
Итого за Обед			28	26	93	782	
Уплотненный Полдник							
	Рыба, запеченная в омлете	80	13	4	3	112	249
	Икра свекольная 120	120	3	6	15	120	54
	Кефир	180	5	5	7	90	401
	Печенье	35	3	3	26	146	
	Яблоки	100			10	47	368
Итого за Уплотненный Полдник			24	18	61	515	
Итого за день			54	57	258	1881	
День 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	4	4	18	119	185, таб.2
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Сыр порционный	15	3	4		54	7
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	397
Итого за Завтрак			14	19	55	450	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	

Обед							
	Суп картофельный с крупой перловой	200	2	2	14	83	80
	Мясо тушеное с овощами в соусе	210	18	16	15	277	274
	Огурец свежий	60			2	8	
	Хлеб ржаной	50	3	1	19	94	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из сухофруктов	180			20	82	376
Итого за Обед			21	19	86	622	
Уплотненный Полдник							
	Вареники ленивые отварные с маслом	130	18	19	28	262	230
	Салат из моркови	60	1		7	31	41
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	400
	Вафли	35	1	1	27	124	
	Бананы	110	2	1	23	106	368
Итого за Уплотненный Полдник			25	26	95	636	
Итого за день			56	64	256	1750	
день 3							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	94
	Яйцо отварное	40	5	5		63	213
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Кофейный напиток с молоком 2	180	3	3	14	91	395
Итого за Завтрак			16	21	52	456	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	57
	Биточки рубленые	80	9	26	13	173	282
	Картофель отварной	150	3	4	24	146	125
	Помидор свежий	60	1		2	14	
	Хлеб ржаной	25	2		9	47	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из яблок и слив	180			25	102	373
Итого за Обед			19	34	99	642	
Уплотненный Полдник							
	Рыба отварная	80	14	2	1	76	242
	Салат из белокочанной капусты 120	120	2	6	11	105	20
	Хлеб ржаной	25	2		9	47	2
	Пирожок с повидлом	70	4	2	39	186	454
	Кефир	180	5	5	7	90	401
Итого за Уплотненный Полдник			21	15	67	504	
Итого за день			56	62	249	1730	
День 4							
Завтрак							
	Омлет натуральный	85	8	13	2	157	215
	Икра из свежих кабачков	100	1	5	6	70	53
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6

	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	394
Итого за Завтрак			15	28	43	486	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Свекольник со сметаной	200	2	5	8	83	4
	Гуляш из отварного мяса (С)	70	18	15	5	221	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	9	6	40	248	165, таб.2
	Огурец свежий	60			2	8	
	Хлеб ржаной	50	3	1	19	94	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Кисель	180	1		17	69	60
Итого за Обед			28	27	107	801	
Уплотненный Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	93
	Кофейный напиток с молоком 2	180	3	3	14	91	395
	Булочка домашняя	70	5	8	43	266	51
	Бананы	110	2	1	23	106	368
Итого за Уплотненный Полдник			16	17	99	608	
Итого за день			56	63	259	1837	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный пшеничный	200	6	5	19	147	94
	Яйцо отварное	40	5	5		63	213
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Сыр порционный	15	3	4		54	7
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	400
Итого за Завтрак			18	27	50	547	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с крупой рисовой на курином бульоне	200	2	2	12	73	80
	Птица отварная	70	13	8		124	300
	Пюре картофельное	150	4	5	20	137	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	45	15
	Хлеб ржаной	50	3	1	19	94	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из сухофруктов	180			20	82	376
Итого за Обед			21	20	89	633	
Уплотненный Полдник							
	Пудинг из творога запеченный	150	23	16	37	383	235
	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	7	58	35
	Кефир	180	5	5	7	90	401
	Яблоки	100			10	47	398
Итого за Уплотненный Полдник			23	24	61	578	

Итого за день		57	63	248	1800		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом 120	120	5	3	22	137	205
	Яйцо отварное	40	5	5		63	213
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	20
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Чай с лимоном 180	180			10	41	393
Итого за Завтрак			12	19	58	463	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью 200	200	4	4	13	107	81
	Запеканка из печени с рисом	180	22	9	25	271	294
	Соус сметанный 30	30		2	2	22	354
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	19	94	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из сухофруктов	180			20	82	376
Итого за Обед			31	20	100	710	
Уплотненный Полдник							
	Суп молочный с манной крупой	200	6	5	16	132	92
	Пирожок с яблоком	70	4	4	33	184	454 и 506
	Кефир	180	5	5	7	90	401
	Яблоки	100			10	47	368
Итого за Уплотненный Полдник			15	14	66	453	
Итого за день			55	61	263	1810	
День 7							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	5	5	31	187	185
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Сыр порционный	15	3	4		54	7
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	397
Итого за Завтрак			11	20	68	518	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	2	2	11	73	80
	Тефтели мясные	80	10	9	6	153	287
	Соус сметанный 40	40	1	2	2	30	354
	Капуста тушеная	150	3	6	14	120	132
	Хлеб ржаной	50	3	1	19	94	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Кисель	180	1		17	69	60
Итого за Обед			20	20	85	617	

Уплотненный Полдник							
	Запеканка из творога (С)	150	26	18	26	270	237
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	49	40
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	400
	Конфета	35	2	1	23	105	
	Апельсины	110	1		9	47	371
Итого за Уплотненный Полдник			31	27	73	584	
Итого за день			55	62	266	1801	
День 8							
Завтрак							
	Суп молочный "Геркулесовый"	200	6	6	18	149	94
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Кофейный напиток с молоком 2	180	3	3	14	91	395
Итого за Завтрак			12	17	53	410	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	67
	Жаркое по-домашнему (С)	170	21	5	19	205	276
	Помидор свежий	60	1		2	14	
	Хлеб ржаной	25	2		9	47	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из яблок и слив	180			25	102	373
Итого за Обед			26	9	78	514	
Уплотненный Полдник							
	Рыба припущенная	80	14	2		74	245
	Салат летний	120	1	6	8	93	16
	Хлеб ржаной	25	2		9	47	2
	Булочка ванильная	70	6	1	38	225	467
	Кефир	180	5	5	7	90	401
Итого за Уплотненный Полдник			23	14	62	529	
Итого за день			54	61	263	1801	
День 9							
Завтрак							
	Омлет с сыром (С)	85	9	17	1	174	216
	Икра баклажанная	100	2	5	6	72	52
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	394
Итого за Завтрак			15	27	42	505	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4	4	13	108	81
	Картофельная запеканка с мясом (С)	180	23	22	17	341	17
	Соус сметанный 30	30		2	2	22	354
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	45	15

	Хлеб ржаной	50	3	1	19	94	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из сухофруктов	180			20	82	376
Итого за Обед			29	26	89	770	
Уплотненный Полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая	210	5	5	31	187	185, таб.2
	Сырники из творога	70	13	9	8	162	231
	Соус сметанный 20	20		1	1	15	354
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	397
	Апельсины	110	1		9	47	371
Итого за Уплотненный Полдник			19	15	65	518	
Итого за день			55	63	266	1835	
День 10							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	210	4	4	32	182	185, таб.2
	Яйцо отварное	40	5	5		63	213
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Кофейный напиток с молоком 2	180	3	3	14	91	395
Итого за Завтрак			15	20	67	506	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3	2	14	90	82 и 108
	Котлеты рубленые из птицы	80	13	12	13	212	305
	Пюре картофельное	150	4	5	20	137	321
	Огурец свежий	60			2	8	
	Хлеб ржаной	25	2		9	47	2
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3		16	78	3
	Компот из яблок	180			14	56	372
Итого за Обед			20	19	88	628	
Уплотненный Полдник							
	Рыба тушеная с овощами в томате	140	15	8	8	160	21
	Капуста тушеная	130	3	5	12	104	132
	Хлеб ржаной	25	2		9	47	2
	Пряник	35	2	1	26	121	
	Кефир	180	5	5	7	90	401
	Яблоки	100			10	47	368
Итого за Уплотненный Полдник			22	19	72	569	
Итого за день			53	58	247	1745	
Среднее значение за период			55,1	61,4	257,2	1799,0	

Составил кальклятор

Губанова С.И.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 91 "ПАРОВОЗИК", Крюкова Наталья
Александровна, Заведующий

09.01.23 14:42 (MSK)

Сертификат 76FEEFE8FFCA414239F63D8D0DEDEF9A