

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ д/с № 91
 Н.А.Крюкова
 " " 20__ г.

МБДОУ д/с № 91

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: Зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
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
	Чай с лимоном 180	180			10	41	393
Итого за Завтрак			9	14	49	360	
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 белокачанной 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			38	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			52	58	243	1696	
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
	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	Рассольник на мясном бульоне	200	2	3	10	74	74
	Мясо тушеное с овощами в соусе	210	18	16	15	277	274
	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			27	24	85	661	
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
	Пирожок с повидлом	70	4	4	41	218	454
	Бананы	110	2	1	23	106	368
Итого за Уплотненный Полдник			31	29	109	730	
Итого за день			56	64	280	1883	
день 3							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	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			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
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	2	3	4	50	10
	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	37	90	632	
Уплотненный Полдник							
	Рыба отварная	80	14	2	1	76	242
	Винегрет овощной	150	2	9	13	142	45
	Хлеб ржаной	25	2		9	47	2
	Вафли	35	1	1	27	124	
	Кефир	180	5	5	7	90	401
Итого за Уплотненный Полдник			24	17	57	479	
Итого за день			61	65	254	1775	
День 4							
Завтрак							
	Омлет натуральный	85	8	13	2	157	215
	Икра из кабачков. Консервы 120	120	1	8	8	114	
	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	31	45	530	
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 рисовая рассыпчатая с маслом	155	4	4	39	207	165, таб.2
	Огурец соленый	60			1	6	
	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			31	25	105	758	
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			54	69	253	1889	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный пшеничный	200	6	5	19	147	94
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	400
Итого за Завтрак			23	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	60	13	8		124	300
	Пюре картофельное	150	4	5	20	137	321
	Салат из капусты квашеной с луком	60	1	6	2	65	28
	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			26	22	89	653	
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	368
Итого за Уплотненный Полдник			29	24	61	578	
Итого за день			55	63	260	1817	
Неделя 2							

День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом 120	120	5	3	22	137	205
	Салат из белокачанной 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			14	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	264
	Соус сметанный 30	30		2	2	22	354
	Томаты соленые зеленые	60			1	6	
	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			32	16	96	660	
Уплотненный Полдник							
	Суп молочный с манной крупой	200	6	5	16	132	92
	Ватрушка с повидлом	70	4	3	44	222	458
	Кефир	180	5	5	7	90	401
	Яблоки	100			10	47	368
Итого за Уплотненный Полдник			15	13	77	491	
Итого за день			52	48	241	1753	
День 7							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	5	5	31	187	185, таб.2
	Батон нарезной	43	3	1	21	104	1
	Масло сливочное порционное	10		7		66	6
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	397
Итого за Завтрак			15	20	68	518	
Завтрак2							
	Сок яблочный	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с крупой пшеничной	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			23	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
	Печенье	35	2	1	23	105	
	Апельсины	110	1		9	47	371
Итого за Уплотненный Полдник			36	27	73	584	
Итого за день			55	67	256	1761	
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
	Салат из кукурузы консервированной	60	2	4	5	60	12
	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			29	13	70	514	
Уплотненный Полдник							
	Рыба припущенная	80	14	2		74	245
	Икра свекольная 120	120	3	6	15	120	54
	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			30	14	69	556	
Итого за день			52	44	252	1682	
День 9							
Завтрак							
	Омлет натуральный	85	9	17	1	174	216
	Икра из кабачков. Консервы 120	120	1	8	8	114	
	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			16	35	44	547	
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 моркови	60	1		7	31	41
	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			34	29	94	756	
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			23	18	65	518	
Итого за день			54	72	273	1863	
День 10							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	210	4	4	32	182	185, таб.2
	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;108
	Котлеты рубленые из птицы	80	13	12	13	212	305
	Пюре картофельное	150	4	5	20	137	321
	Салат из капусты квашеной с луком	60	1	6	2	65	28
	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			26	25	88	685	
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			27	19	72	569	
Итого за день			53	63	251	1778	
Среднее значение за период:			54,4	62,3	256,3	1789,7	

Составил Калькулятор _____ 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 14:40 (MSK)

Сертификат 76FEEFE8FFCA414239F63D8D0DEDEF9A