

Первая неделя

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
День: понедельник

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»
А.В.Кугмир.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	415	9,18	12,77	51,15	388,00	
10:00	Фрукты (сок)	100	0,20	0,20	4,90	22,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	22,00	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Каша гречневая	105	4,4	2,79	27,13	152,42	67
	Птица тушеная	80	9,91	2,70	2,81	75,50	301
	Сок	180	0,45	0,30	24,45	102,00	399
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Итого за обед	625	21,86	8,66	95,40	545,72	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	4,92	5,61	38,86	225,17	474
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	250	4,98	5,63	48,85	265,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	36,22	27,26	200,30	1220,89	

День: вторник

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»
А.В.Кугмир.

ДЕНЬ ВТОРОЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
	Итого за завтрак	425	12,59	13,83	53,84	424,00	
10:00	Фрукты, (сок)	100	0,45	0,30	24,45	102,00	399
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	102,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,30	3,91	6,80	67,80	67
	Тефтеля мясная (2 вариант)	120	11,18	12,53	14,63	216,00	287
	Овощи по сезону	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	610	18,52	19,59	78,22	572,50	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	230	4,98	4,92	47,19	223,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	35,37	38,64	203,66	1322,20	

День: среда



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»

А.В.Кугмир

ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая рисовая	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	415	9,18	12,77	51,15	388,00	
10:00	Фрукты (сок)	100	1,30	0,45	18,90	85,50	368
	Итого	100	1,30	0,45	18,90	85,50	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,80	81
	Котлета рыбная	65	11,16	3,90	9,04	116,00	248
	Картофельное пюре	100	2,45	3,84	16,35	109,80	321
	Овощи по сезону	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	372
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	655	24,10	15,10	95,23	611,00	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога / с соусом	100/30	17,76	12,10	18,37	253,00	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	310	17,82	12,12	28,36	293,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	52,34	40,44	193,64	1377,50	

День: четверг



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»
А.В.Кугмир

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая гречневая	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Итого за завтрак	435	10,35	10,88	67,38	441,00	
10:00	Фрукты	100	0,45	0,30	24,45	102,00	399
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	102,00	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,45	3,92	10,19	82,00	80
	Капуста тушеная	100	3,09	4,85	14,14	112,65	336
	Котлета, рубленая из птицы	60/5	11,66	2,75	9,98	102,00	305
	Сок	180	0,45	0,30	24,45	113,00	399
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	605	21,60	12,42	86,06	541,65	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Итого за полдник	230	3,87	4,92	47,40	224,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	36,27	28,52	225,29	1309,15	

День: пятница



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»

А.В.Кугмир

ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,40	18,83	145,20	93
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	415	10,74	14,41	45,98	355,20	
10:00	Фрукты (сок)	100	0,20	0,20	4,90	22,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	22,00	
ОБЕД	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,92	10,19	82,00	57
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	315
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,48	3,59	2,20	81,00	247
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	372
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	620	16,70	11,70	89,14	536,50	
ПОЛДНИК	Булочка «Российская»	70	4,92	5,61	38,86	225,17	474
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	250	4,98	5,63	48,85	265,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1385	32,62	31,94	188,79	1178,87	

Вторая неделя

День: понедельник



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»

А.В.Кугмир

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	200	3,02	3,70	25,10	145,70	185
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
	Итого за завтрак	415	8,83	13,49	53,17	371,70	
10:00	Фрукты	100	0,45	0,30	24,45	102,00	399
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	102,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,80	81
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	2,94	18,45	137,90	205
	Птица тушеная	80	9,94	2,70	2,83	75,50	304
	Овощи по сезону	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,05	27,18	111,20	382
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	670	24,33	13,04	93,31	608,10	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	4,92	5,61	38,86	225,17	474
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	250	4,98	5,63	48,85	265,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435	38,59	32,46	219,78	1346,97	

День: вторник



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»

А.В. Кугмир

ДЕНЬ ВТОРОЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,40	18,83	145,20	93
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	435	11,09	11,74	60,75	392,20	
10:00	Фрукты (сок)	100	1,30	0,45	18,90	85,50	368
	Итого	100	1,30	0,45	18,90	85,50	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	86,60	76
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	321
	Тефтеля рыбная тушеная	60	7,72	2,95	8,28	90,00	261
	Овощи по сезону	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	605	22,58	11,57	101,73	563,80	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	250	3,81	4,92	47,19	223,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	38,78	28,68	228,57	1265,00	

День: среда



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»

А.В.Кугмир

ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	3,07	5,34	21,27	137,50	185
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
	Итого за завтрак	415	8,88	15,13	45,34	363,50	
10:00	Фрукты	100	0,20	0,20	4,90	22,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	22,00	
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	1,64	4,00	11,29	87,80	58
	Пюре из бобовых	100	10,82	5,44	27,79	202,38	199
	Котлета, рубленая из птицы	65	11,66	2,75	9,98	111,00	305
	Овощи по сезону	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Сок	180	0,45	0,30	24,45	113,00	399
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	655	30,22	15,63	105,31	689,88	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Винегрет/ икра кабачковая	60	0,82	3,70	8,44	94,80	46
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	271	8,51	8,62	31,61	260,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1441	47,81	39,58	187,16	1336,18	

День: четверг



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»

А.В.Кугмир

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшенная	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	415	9,18	12,77	51,15	388,00	
10:00	Фрукты (сок)	100	0,45	0,30	24,45	102,00	399
	Итого	180	0,45	0,30	24,45	102,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	304
	Овощи по сезону	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	372
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	650	24,78	11,23	97,26	587,20	
ПОЛДНИК	Булочка «Российская»	70	4,92	5,61	38,86	225,17	474
	Молочнокислые напитки	180	5,22	4,5	7,2	90,00	401
	Итого за полдник	250	10,14	10,11	46,06	315,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1495	44,55	34,41	218,92	1392,37	

День: пятница



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДС «Солнышко»

А.В. Кургмир

ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	125	9,77	8,99	27,80	231,00	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
	Итого за завтрак	305	13,44	12,18	43,08	338,00	
10:00	Фрукты (сок)	100	0,20	0,20	4,90	22,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	22,00	
ОБЕД	Суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	99
	Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	125
	Шницель рыбный натуральный	65	8,89	2,68	2,84	83	258
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	610	24,54	12,18	78,69	549,28	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Итого за полдник	230	3,81	4,92	47,19	223,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	41,99	29,48	173,86	1132,78	