

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 115»
Заводского района г. Саратова
Е.В. Масюкова
Приказ № 115/ от 11.01.2014/2



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: от 3 до 7 лет

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад комбинированного вида № 115»

Заводского района г. Саратова

(холодный период года)

Неделя: первая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	180	3,3	6,9	18,2	149,1	332
	Печенье	30	1,2	3,3	13,7	90,1	32
	Кофейный напиток	200	2,0	2,3	17,0	102	252
Итого за завтрак		410	6,5	12,5	38,9	341,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0	28,1	120	532
Итого за 2-ой завтрак		180	1,1	0	28,1	120	532
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/6	3,5	5,9	9,7	117	56
	Плов из курицы	200	15,3	16,5	39,0	346,3	368
	Свекла отварная кусочком	50	0,56	3,4	2,8	45,7	31
	Хлеб: пшеничный ржаной	30	2,2	0,2	14,7	70,5	122
		50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		736	25,2	26,6	104,3	747,5	
Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная	200	7,0	8,0	28,3	213	96
	Пирожок печеный с картошкой	80	5	5,8	32,1	216	294
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	30	263
Итого за уплотненный полдник		480	12,0	13,8	72,3	459	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1806	47,8	55,9	249,6	1767,7	

Неделя: первая
 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	7,4	16,5	192	173
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14	100	248
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	14,6	108	1
Итого за завтрак		440	9,1	13,1	35,1	400	
2-ой завтрак	Фрукт	180	0,9	0,7	16,8	83	368
Итого за 2-ой завтрак		180	0,9	0,7	16,8	83	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,5	5,9	9,7	117	27
	Птица в соусе с томатом	80	7,4	9,3	2,5	106	179
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Хлеб: пшеничный ржаной	30 50	2,2 3,3	0,2 0,6	14,7 16,7	70,5 87	122 123
	Зеленый горошек	50	3	0,1	4,9	33	100
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		765	24,3	22,5	91,8	757,5	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	7,8	4,3	28,3	114	51
	Картофельное пюре	150	2,4	4,8	14,4	113,6	206
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	30	263
	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18,0	55
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
Итого за уплотненный полдник		460	17,2	11,4	96,3	354,2	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1845	74,8	52,7	250,0	1694,7	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,4	7,5	25,3	192	91
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7	14,6	145	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	12,5	58	253
Итого за завтрак		445	13,0	16,0	52,4	395	
2-ой завтрак	Фрукт	180	0,9	0,7	16,8	83	368
Итого за 2-ой завтрак		180	0,9	0,7	16,8	83	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/6	4,1	7,1	20,9	145	33
	Голубцы ленивые	160	13,6	13,2	5,6	228,2	118
	Соус сметанный	30	0,4	5	1,6	45	226
	Лук витаминный	50	0,8	3,7	4,6	55	11
	Хлеб: пшеничный ржаной	30 50	2,2 3,3	0,2 0,6	14,7 16,7	70,5 87	122 123
	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0	17,5	73,9	241
Итого за обед		826	22,4	29,8	81,6	704,6	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	150/30	15,2	16,5	25,0	311	117
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	30	263
Итого за уплотненный полдник		400	17,4	17,3	52,3	419,6	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1851	53,7	63,8	203,1	1602,2	

Неделя: первая

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	200	10,0	8,5	48,9	165,5	412
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,0	14,6	145	3
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14	100	248
Итого за завтрак		445	16,3	16,9	77,5	410,5	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0	28,1	120	532
Итого за 2-ой завтрак		180	1,1	0	28,1	120	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/6	3,3	5,0	10,9	116	34
	Печень по- строгановски	80	17,1	13,1	1,4	200	61
	Макароны отварные с маслом	150	3,9	8,2	21,8	178,1	332
	Горошек зеленый	50	3,0	0,1	4,9	33	100
	Хлеб: пшеничный ржаной	30 50	2,2 3,3	0,2 0,6	14,7 16,7	70,5 87	122 123
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		796	33,2	37,2	101,8	758,1	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	2,7	4,9	8,9	95,4	200
	Суфле из рыбы	80	12,8	6,4	3,2	122	268
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,3	45	391
	Конфета (зефир)	20	0,5	2,1	13,3	83	5
Итого за уплотненный полдник		450	16,3	14,2	52,1	424	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1871	66,9	68,3	287,6	1712,6	

Неделя: первая

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,3	8,5	21,8	187	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	14,6	108	1
	Кофейный напиток	200	2,0	2,3	17,0	102	252
Итого за завтрак		435	13,3	19,1	33,8	397,0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0	28,1	120	532
Итого за 2-ой завтрак		180	1,1	0	28,1	120	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	200	5,5	4,1	17,5	120	36
	Картофель, тушеный с мясом	200	15,3	14,2	15,9	266,3	100
	Кабачковая икра	50	0,7	2,8	4,6	46,8	42
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,4	81	241
Итого за обед		680	25,2	21,7	76,1	601,1	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	16,7	22,1	35,7	422	237
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
	Кисломолочный напиток	180	4,0	4,4	5,6	82,6	251
Итого за уплотненный полдник		390	23,3	30,0	62,7	641,6	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1915	62,9	70,8	200,6	1759,7	

Неделя: вторая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	200	5,2	5,2	29,8	201,9	88
	Печенье	30	1,2	3,3	13,7	90,1	39
	Кофейный напиток	200	2,0	2,3	17,0	102,0	252
Итого за завтрак		430	8,4	10,8	50,4	394	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0	28,1	120	532
Итого за 2-ой завтрак		180	1,1	0	28,1	120	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,3	6,1	16,8	177	37
	Капуста тушеная с курицей	200	19,7	15,0	13,6	269	336
	Горошек зеленый/кукуруза	50	3,0	0,1	4,9	33	100
	Хлеб: пшеничный ржаной	30	2,2	0,2	14,7	70,5	122
		50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21,4	81	241
Итого за обед		710	34,9	22,0	88,1	717,5	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,8	19,9	155	44
	Ватрушка с повидлом	80	4,1	2,5	26,8	135,4	622
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	30	263
Итого за уплотненный полдник		480	9,9	8,3	58,6	320,4	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		1800	54,3	41,1	225,2	1651,9	

Неделя: вторая

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	7,4	16,5	192	173
	Бутерброд с маслом	30/5	1,5	3,4	9,7	78	1
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14	100	248
Итого за завтрак		435	8,3	12,2	40,2	370	
2-ой завтрак	Фрукт	180	0,9	0,7	16,8	83	368
Итого за 2-ой завтрак		180	0,9	0,7	16,8	83	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/ 6	4,2	6,5	13,7	145	34
	Макаронник с курицей	150	14,3	14,8	15,5	249,5	285
	Соус томатный	50	0,6	1,9	3	31	228
	Лук витаминный	50	0,8	3,7	4,6	55	11
	Хлеб: пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,5	122
	ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21,4	81	241
Итого за обед		586	25,8	27,7	89,6	632	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9,0	12,5	2,2	156,2	110
	Гороховое пюре	150	4,6	3,5	18,8	170	210
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	30	263
	Конфета	20	0,5	2,1	13,3	83	5
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
Итого за уплотненный полдник		370	24,4	19,5	60,8	561,6	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		1571	59,4	60,1	217,4	1646,6	

Неделя: вторая

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,3	8,5	21,8	187	93
	Бутерброд с маслом и с сыром	30/5/10	5	7	14,6	145	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	12,5	58	253
Итого за завтрак		445	12,8	17,0	48,9	390	
2-ой завтрак	Фрукт	180	0,9	0,7	16,8	83	368
Итого за 2-ой завтрак		180	0,9	0,7	16,8	83	
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне	200	4,1	6,0	19,6	144	103
	Картофельное пюре	150	2,4	4,1	14,4	113,6	206
	Котлета из говядины	80	8,9	8	7,1	120,1	161
	Огурец соленый	50	0,5	0,1	2,4	12,08	57
	Хлеб: пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,5	122
	ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21,4	81	241
Итого за обед		765	21,8	19,0	96,3	628,2	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	17,5	12,0	17,1	247	237
	Подлива из киселя	30	1,1	0	3,1	14,7	517
	Чай с сахаром	200	0	0	11,9	30	263
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
Итого за уплотненный полдник		400	20,1	12,5	42,3	430	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		1770	55,6	50,0	204,6	1640	

Неделя: вторая
 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,0	8,0	28,3	21	96
	Бутерброд с маслом и с сыром	30/5/10	5	7	14,6	145	3
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14	100	248
Итого за завтрак		445	13,3	16,4	56,9	266	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0	28,1	120	532
Итого за 2-ой завтрак		180	1,1	0	28,1	120	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	6,4	5,1	21,9	148,8	38
	Овощное рагу с мясом	230	3,6	5,9	23,9	194	65
	Свекла отварная кусочком	50	0,5	3,4	2,8	45,7	31
	Хлеб: пшеничный ржаной	30 50	2,2 3,3	0,2 0,6	14,7 16,7	70,5 87	122 123
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21,4	81	241
Итого за обед		760	16,4	15,2	101,4	627	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	150	12,7	3,6	2,5	94	249
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
	Чай с лимоном	180	0,1	0	11,3	45	391
	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18,0	55
Итого за уплотненный полдник		380	19,8	5,9	55,5	235,6	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		2765	50,6	47,5	241,9	1648,6	

Неделя: вторая

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	7,7	27,7	201	84
	Бутерброд с маслом	30/5	1,5	3,4	9,7	78	1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	12,5	58	253
Итого за завтрак		435	9,2	12,6	49,9	337	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0	28,1	120	532
Итого за 2-ой завтрак		180	1,1	0	28,1	120	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	2,8	5,6	6,8	94	56
	Жаркое по- домашнему	200	7,5	5,3	14,6	227,2	153
	Лук витаминный	50	0,8	3,7	4,6	55	11
	Хлеб: пшеничный ржаной	30 50	2,2 3,3	0,2 0,6	14,7 16,7	70,5 87	122 123
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21,4	81	241
Итого за обед		710	17,0	15,4	78,8	609,7	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	11,2	12,6	40,2	498,3	130
	Батон	20	1,5	0,5	10,2	52,4	125
	Напиток кисломолочный	180	4,0	4,4	5,6	82,6	251
Итого за уплотненный полдник		380	17,4	17,8	61,2	659,5	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1705	44,7	45,8	238,0	1726,2	

20	2,3	0,5	17,9	55,2	
----	-----	-----	------	------	--

20	2,3	0,5	17,9	55,2
----	-----	-----	------	------