

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 19

Жукова Н.А.
Приказ № 10 от 11.02 2021

**Основное меню
приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 3 до 7 лет
(зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша сборная	200	8,1	9,51	34,11	248	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	5,48	10,7	19,35	156,9	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,58	6,24	14,24	144	№ 397
Итого		438	19,16	26,45	67,7	548,9	
2 завтрак	Сок	120	0	0	13,8	59	
Обед	Суп гороховый с мясом	200	10,83	5,59	26,03	191,6	№ 81
	Биточки мясные в соусе сметанно-луковом	75\30	12,65	10,63	8,15	159	№287
	Макароны отварные с маслом сливочным	140	5,13	4,24	37,55	200,4	№ 317
	Компот из ягод протерт.	180	0	0	15,9	67,4	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого		705				807,2	
Уплот. полдник	Пудинг рыбный	145	26,8	25,9	6,6	255	№ 249
	Салат из свеклы	80	1,68	0	2,16	81,88	№33
	Кондит.изделие	24	0,08	0	13,22	81,3	
	Чай	180	0	0	3,9	14,9	№ 391
Итого		484				433,1	
Итого за день						1848,2	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	200	6,29	9,05	32,58	230,35	№ 314
	Хлеб пшеничный , масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,9	№ 1
	Кофейный напиток	180	5,22	5,9	18,4	144,3	№ 395
Итого		428	14,65	22,75	70,29	531,6	
2 завтрак	Фрукты	120	0,42	0	14,28	57	
Обед							
	Огурец соленый долькой	50	0,57	0,11	0,42	12,08	№ 1.25
	Щи с мясом и сметаной	200	4,82	4,34	12,73	188	№ 66
	Картофельное пюре	130	2,7	3,38	22,84	128,16	№ 321
	Котлета мясная	75	12,21	8,93	6,65	150,2	№ 282
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	27,8	110	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			25,23	15,86	106,8	777,2	
Уплот. полдник	Запеканка творожно-манная с повидлом	190\30	20,1	16,63	19,03	384,6	№ 240
	Салат из св. моркови с яблоком	80	0,96	1,99	13,26	73,5	№ 44
	Чай	200	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого за						502,9	
Итого за 2 день						1868,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша пшенная	200	6,43	10,7	29,38	236,22	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	5,48	10,7	19,35	200	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,58	6,24	14,24	144	№ 397
Итого		428	17,49	27,64	62,97	580,22	
2 завтрак	Сок	120	0	0	13,8	59	
Обед	Рассольник с курицей и сметаной	200	4,11	5,47	12,25	122,6	№ 81
	Котлета куриная	90	16	14		198	№301
	Капуста тушеная	150	3,35	6,71	12,24	121,2	№ 336
	Компот из ягод протерт.	200	0	0	15,9	67,4	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого		705	29,84	28,03	84,52	698	
Уплот. полдник	Запеканка рисово-рыбная	150	15,78	11,05	25,42	267,91	№ 334
	Соус сметанно-луковый	40	0,94	2,17	4,01	48,53	№356
	Кондит.изделие	24	0,08	0	13,22	91,6	
	Чай	180	0	0	14,97	56,1	№ 391
Итого		484	16,8	13,22	46,55	464,14	
Итого за день						1801,4	
День 4							
Завтрак	Лапша молочная	200	7,02	9,08	28,29	215,6	№ 93
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	5,48	10,7	19,35	200	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,22	5,9	18,4	144,3	№ 395
Итого		428	17,72	25,68	66,04	559,9	
2 завтрак	Фрукты	100	0,42	0	14,28	57	
Обед							
	Борщ с мясом и сметаной	200	4,91	5,34	11,21	122,1	№ 62
	Гуляш мясной	80	11,12	8,15	3,54	126,05	№ 277
	Греча с маслом сливочным	130	5,08	3,94	27,26	158,1	№ 313
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	27,8	110	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			28,08	23,13	111,79	705,05	
Уплот. полдник	Сложный гарнир (картофельное пюре100, капуста тушеная 100)	200	4,68	7,1	27,36	308,8	№ 53
	Бутерброд с повидлом	30\20	2,49	3,93	27,56	176,4	№ 2
	Чай	180	0	0	14,97	56,1	№ 391
Итого		485				541,3	
Итого за день						1863,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,91	10,35	29,45	235,8	№ 168
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	40\8	5,48	10,7	19,35	200	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,22	5,9	18,4	144,3	№ 395
Итого			18,61	26,95	67,2	580,1	
2 завтрак	Фрукты (сок)	100	0	0	13,8	55	
Обед							
	Салат из кваш. капусты	60	1,01	2,99	3,18	45,52	№ 20
	Суп картофельный с курицей и макаронами	200	4,65	3,04	16,15	145,5	№ 82
	Картофель по домашнему с мясом	200	12,78	10,02	27,35	253,7	№304
	Компот из ягод протерт.	200	0	0	15,9	67,4	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			30,14	19,17	107,1 9	700,92	
Уплот. полдник	Винегрет	150	2,63	2,99	13,04	208,4	№ 45
	Булочка с творогом	85	8,61	11,12	42,46	206,5	№ 488
	Чай	180	0	0	14,97	56,1	№ 391
Итого						471	
Итого за день						1807,02	
День 6							
Завтрак	Каша Дружба	200	7,22	9,52	30,11	224,9	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,9	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,22	5,9	18,4	144,3	№ 395
Итого		428	15,58	23,22	67,82	526,1	
2 завтрак	Сок	120		0	13,8	59	
Обед							
	Свекольник с мясом и сметаной	200	4,72	4,34	8,52	149,8	№ 75
	Картофельное пюре	130	2,7	3,38	22,84	138,16	№ 321
	Рулет мясной	90	14,37	10,18	10,57	162,3	№ 295
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	27,8	110	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			27,01	21,14	106,8	749,5	
Уплот. полдник	Суфле рыбное	105	15,42	5,82	4,83	144,7	№ 268
	Макароньы отварные	140	5,1	4,24	37,55	200,4	№ 317
	Кондитерское изделие	20	0,62	6,06	16,36	66,4	№ 152
	Чай	200	0	0	14,97	56,1	
Итого			21,14	16,12	73,71	467,6	
Итого за день						1801,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев		
День 7							
Завтрак	Каша манная	200	7,71	9,56	29,55	232,7	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,9	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,58	6,24	14,24	144	№ 397
Итого		428	16,43	23,6	63,1	533,6	
2 завтрак	Сок	100	0	0	13,8	55	
Обед							
	Салат из консервированной кукурузы	60	2	1,99	11	67,9	№12
	Суп рыбный со сметаной	200	6,56	3,54	13,85	112,12	№ 84
	Ленивые голубцы	200	14,11	13,9	19,93	258,3	
	Компот из ягод протерт.	200	0	0	15,9	67,4	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			27,04	16,26	103,4	694,52	
Уплот. полдник	Азу с мясом	190	8,7	7,23	25,32	205,5	№ 34
	Пирог с повидлом	75	6,44	8,35	53,82	284,3	№ 177
	Чай	200	0	0	14,97	56,1	№ 391
Итого			15,14	15,58	94,11	545,9	
Итого за день						1829	
День 8							
Завтрак	Каша гречне геркулесовая	200	5,69	9,66	32,15	237,4	№ 314
	Хлеб пшеничный , масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,9	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,22	5,9	18,4	144,3	№ 395
Итого		428	14,05	23,36	69,86	538,6	
2 завтрак	Фрукты	120			13,8	59	
Обед	Свекла с соленым огурцом	60	0,99	2,99	2,47	43,11	№; 36
	Суп картофельный с курицей, яйцом и смет	200	6,15	6,67	18,9	156,91	№76
	Курица тушеная в смет.соусе	95	14,98	12,58	2,64	195,8	№ 301
	Рис отварной	130	2,98	3,15	32,52	162,1	№ 315
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	27,8	110	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			33,37	32,92	102,5	856,7	
Уплот. полдник	Овощи тушеные в молочном соусе	180	3,68	7,06	18,47	205	№ 332
	Булочка домашняя	80	9,07	23,29	49,84	255	№ 84
	Чай	200	0	0	14,97	56,1	№ 391
Итого			24,26	22,62	67,49	486,1	
Итого за день						1940	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
День 9							
Завтрак	Каша кукурузная	200	6,44	9,63	27,5	222,2	№ 168
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,9	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,58	6,24	14,24	144	№ 397
Итого		428	15,16	23,67	61,05	523	
2 завтрак	сок (фрукты)	120	0	0	13,8	55	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,01	2,99	3,18	45,52	№20
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	10,83	3,63	33,6	112	№ 80
	Суфле мясное	75	13,5	9,24	5,19	151,7	№310
	Картофельное пюре	130	2,7	3,38	22,84	128,16	№ 321
	Компот из сух.фруктов	180	0	0	15,9	67,4	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			33,2	21,5	119	693,58	
Уплот. полдник	Пудинг творожно-яблочный с ягодами протертыми	190\30	19,66	16,47	34,15	380,14	№ 237
	Кондитерские изделия	24	0,08	0	13,22	84,2	
	Чай	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 400
Итого			13,96	7,01	66,3	580,34	
Итого за день						1851,92	
День 10							
Завтрак	Каша пшенная	200	7,94	9,63	29,08	233,1	№ 168
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,96	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,22	5,9	18,4	144,3	№ 395
Итого		428	16,3	23,33	66,79	534,3	
2 завтрак	Сок (фрукты)	120	0,42	0	14,28	57	
Обед	Свекла долькой	60	1,26		1,62	44,56	№ 33
	Суп с курицей и гречей со сметаной	200	10,83	3,63	33,6	142,7	№ 80
	Солянка с мясом	200	13,95	11,1	17,35	246,8	№ 338
	Компот из ягод прот.	180	0,32	0	27,8	110	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			24,97	15,64	99,2	732,86	
Уплот. полдник							
	Салат степной	120	0,71	3,99	8,17	175,25	№23
	Омлет	140	11,82	14,67	5,52	200,42	№223
	Чай	200	0	0	14,97	56,1	№ 391
	Кондитерские изделия	24	0,08	0	13,22	84,2	
Итого						515,97	
Итого за день						1840,13	