

«Утверждаю»
Заведующий "Детский сад" С.п.Заюково



А.Х.Шугушева
2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-7 лет.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			ч ценност ь	№ рец
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рис. с изюмом	200	11,45	11,34	60,12	367	177
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за завтрак		440	20,75	20,56	106,24	638,9	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за второй завтрак		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Обед	Суп перловый со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Котлеты из говядины	70	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Гречка рассыпчатая	130	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Капуста тушеная	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Компот с яблоками	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
	Итого за обед		680	29,78	27,59	110,12	844,66
Полдник	Суп молочный с макаронами	200	7,38	6,51	55,39	303	93
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за полдник		240	10,98	10,91	72,79	456,7	
Итого за день		1540	66,73	64,82	296,35	2046,46	

День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,52	5,92	29,63	319	179
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за завтрак		440	14,82	15,14	75,75	590,9	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	150	0,4	0,4	31,04	134	2
Итого за второй завтрак		150	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Суп фас. с карт.со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Грудинка в сметанном соусе	70	11,94	8,64	20,88	209	302
	пшеничный гарнир	130	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Отварная свекла в нарезке	50	0,83	2,08	4,09	58,68	34
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Кисель ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		680	45,79	27,9	95,62	734,21	
Полдник	Булочки	60	7,38	6,51	55,39	303	1
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за полдник		260	13,08	11,33	84,11	421,2	
Итого за день		1530	74,09	54,77	286,52	1880,31	
День 3							
Завтрак	Яйцо варёное	100	10,2	9,2	0,6	126	209
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за завтрак		400	17,32	17,32	43,49	424,9	
Второй завтрак	Тортомилка	20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Суп крестьянский со смет.	200	2,18	2,84	14,29	191,5	80
	Жаркое по домашнему	270	15,55	11,55	15,7	480,41	608
	Отварная морковь в нарезке	50	0,57	2,57	4,56	43,55	48

	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Компот фрукт.	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		660	22,04	21,5	73,65	957,88	
Полдник	Оладьи с фрукт. повидлой	150/10	10,15	12,47	90,32	410,52	93
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за полдник		250	10,15	12,47	90,32	410,52	
Итого за день		1330	52,06	54,68	228,37	1917,65	
День 4							
Завтрак	Гречневая каша	200	5,52	5,92	29,63	283,84	179
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за завтрак		440	14,82	15,14	75,75	555,74	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	2,18	2,84	14,29	170	80
	Рыбные котлеты	70	17,54	2,38	0,31	140	245
	Картофельное пюре	130	13,43	14,33	32	245,3	694
	Капуста тушённая	60	0,85	3,05	5,19	70,63	43
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Кисель ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		690	38	27,18	94,43	882,35	
Полдник	Суп молочный с макаронами	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за полдник		250	10,78	10,91	40,94	335,7	
Итого за день		1480	65,1	53,73	232,12	1868,29	
День 5							
Завтрак	Овсяная каша с масл	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за завтрак		440	19,36	20,56	87,38	578,9	

Второй завтрак							
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		120	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,82	6,68	77	66
	Биточки из птицы	70	12,13	17,4	9,46	245	307
	Гарнир (макароны)	150	14,28	14,72	58,96	562,5	163
	Отварная свекла в нарезке	50	0,83	2,08	4,09	58,68	34
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		710	32,68	43,56	98,29	985,6	
Полдник	Запеканка творожная	70	13,66	9,04	9,92	400	20
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за полдник		250	19,36	13,86	38,64	518,2	
Итого за день		1520	72,9	78,48	245,31	2177,2	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Отварные макароны сыр	200	5,52	5,92	29,63	264,4	179
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за завтрак		460	14,82	15,14	75,75	536,3	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	31,04	134	2
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Суп фас. с карт.со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Плов с куриным мясом	210	21,47	16,64	35,69	406	302
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Кисель ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		640	27,65	24,06	92,62	757,92	
Полдник	Молочный суп гречневый	200	8,4	9,64	44,9	302,68	8
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за полдник		255	13	15,04	63,3	457,38	

Итого за день		1455	55,87	54,64	262,71	1885,6	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,52	5,92	29,63	319	179
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за завтрак		430	14,82	15,14	75,75	590,9	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		180	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,82	6,68	77	66
	Котлеты из говядины	70	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Макароны отварные	130	5,52	4,52	26,45	268,45	688
	Отварной морковь в нарезке	50	0,57	2,57	4,56	43,55	48
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Компот ягодный	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		730	27,08	28	92,49	860,17	
Полдник	Суп молочный пшённый	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого за полдник		230	10,25	7,58	44,44	289,2	
Итого за день		1570	53,65	51,22	233,68	1834,77	
День 3							
Завтрак	Каша рис. . с изюмом	200	11,45	11,34	60,12	367	177
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за завтрак		310	20,75	20,56	106,24	638,9	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный перловый с	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	котлеты из куриного филе	70	12,13	17,4	9,46	245	307
	пшеничный гарнир	130	3,06	4,8	20,45	137,25	694

	Тушенных овощей	50	0,64	2,03	3,46	34,36	43
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		680	22,01	31,65	90,3	764,53	
Полдник	Булочки	60	7,38	6,51	55,39	303	1
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за полдник		250	13,08	11,33	84,11	421,2	
Итого за день		1340	57,34	64,04	301,65	1919,13	
День 4							
Завтрак	Овсяная каша с масл	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
Итого за завтрак		436	19,36	20,56	87,38	578,9	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		180	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	2,18	2,84	14,29	170	80
	Рыбные котлеты	70	17,54	2,38	0,31	140	245
	Картофельное пюре	130	13,43	14,33	32	245,3	694
	Капуста тушённая	60	0,85	3,05	5,19	70,63	43
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Кисель ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		680	38	27,18	94,43	882,35	
Полдник	Пирожки с картошкой	200	4,25	9,98	31,4	205	425
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за полдник		250	9,95	14,8	60,12	323,2	
Итого за день		1546	68,81	63,04	262,93	1878,95	
День 5							
Завтрак	Гречневая каша	200	5,52	5,92	29,63	283,84	179
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393

Итого за завтрак		430	14,82	15,14	75,75	555,74	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	31,04	134	2
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Щи со сметаной	200	7,8	12,54	25,53	178,28	277
	Тефтели говяжьи с рис.гарн.	210	2,04	6,58	26,62	50	307
	Соус сметанный	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Соленые огурцы	60	0,82	3,71	5,06	56,88	67
	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,4	17,4	153,7	8
	Кисель ягодный	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		740	15,34	29,15	99,87	999,56	
Полдник	Рогалики по домашнему	70	4,21	15,62	30,77	258,6	422
	Чай с сахаром	200	5,7	4,82	28,72	118,2	393
Итого за полдник		270	9,91	20,44	59,49	376,8	
Итого за день		1540	40,47	65,13	266,15	2066,1	
Всего за 10 дней:		14851	607,02	604,55	2615,79	19474,5	
Среднее значение за период:		1485,1	60,702	60,455	261,579	1947,45	

Меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.