

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №21"
А.С. Беляева
от 30.08.2021г. №135-УО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6.60	6.84	24.22	184.34	268
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	3.29	3.38	11.81	90.04	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3.17	6.47	19.85	150.6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13.06	16.69	55.88	425.58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.53	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.10	10.10	46	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	8.28	7.48	19.10	177.12	149
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.52	0.16	9.84	47	176
	Котлеты биточки, шинцели	80	9.46	8.90	5.78	141.13	386
	Рис отварной	130	3.21	3.52	33.38	178.2	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04	0.00	8.55	32.54	527
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	25.81	20.66	93.35	662.99	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1.60	1.40	40.55	171.05	607
	Напиток из шиповника	180	0.14	0.07	9.00	36.34	538
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1.74	1.47	49.55	207.39	
УЖИН	Рату из овощей	200	11.12	4.42	37.18	231.52	201

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		410	13,53	4,66	58,94		329,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	54,64	43,58	267,82		1671,66	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,84	7,30	23,40		186,76	273
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	3,33	3,55	12,04		92,48	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3,17	6,47	19,85		150,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,34	17,32	55,29		429,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70		55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70		55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,74	8,82	14,56		169,42	147
	Гуляш из говядины	80	8,67	7,66	4,92		123,5	373
	Макаронные изделия отварные	130	5,02	3,67	31,46		182,25	297
	Салат из свежлы отварной	60	1,35	3,08	7,92		64,77	51
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55		32,54	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,12	23,83	84,11		659,48	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,86	4,50	19,44		142,2	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,14	4,74	34,20		212,7	
УЖИН	Запеканка из творога	150	20,11	16,41	20,84		391,46	319
	Сметана	15	0,42	2,40	0,58		25,92	488
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	4,99		18,97	516
ИТОГО ЗА УЖИН		345	20,53	18,81	26,41		436,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	67,63	64,70	212,71		1793,37	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,06	6,86	24,08		182,7	270
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,29	3,38	11,81		90,04	509
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	65	6,65	10,89	19,85		205,19	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	17,00	21,13	55,74		477,93	
ЗАВТРАК 2	Проды свежие	100	1,73	0,57	24,15		110,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,73	0,57	24,15		110,4	
ОБЕД	Свекольник	200	8,02	9,58	20,54		200,48	136
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	16,25	17,51	5,94		246,22	417
	Картофельное пюре	130	5,16	5,40	31,77		186,92	434
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,52	3,08	6,67		61,14	12
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55		32,54	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	34,29	36,17	90,17		824,3	

ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,20	0,02	7,31	30,96	504
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,95	5,92	44,76	239,51	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,67	2,13	3,34	34,8	31
	Судле рыбное	150	26,22	8,33	16,98	247,49	341
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	4,99	18,97	516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		420	29,17	10,70	40,07	371,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	86,14	74,49	254,89	2023,9	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,84	7,30	23,40	186,76	273
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	3,33	3,55	12,04	92,48	514
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	65	6,65	10,89	19,85	205,19	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	16,82	21,74	55,29	484,43	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,46	0,46	11,27	54,05	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,46	0,46	11,27	54,05	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	7,94	8,90	19,18	189,6	164
	Голубцы с мясом и рисом	200	13,00	11,78	23,10	252,12	378
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55	32,54	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	24,28	21,28	67,53	561,26	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,14	4,74	34,20	212,7	
УЖИН	Салат овощной с зеленым горошком	60	6,12	2,35	14,74	101,81	72
	Омлет натуральный	130	11,32	12,54	3,34	171,74	307
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,13	0,00	7,00	27,68	502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		400	19,85	15,13	39,84	371,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	68,55	63,35	208,13	1684,17	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,94	6,84	24,90	184,94	274
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,29	3,38	11,81	90,04	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3,17	6,47	19,85	150,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,40	16,69	56,56	425,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,10	15,20	68	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	7,76	9,04	17,54	182,76	160
	Жаркое по-домашнему	200	15,94	8,08	30,24	258,52	374

	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,52	3,08	6,67		61,14	2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55		32,54	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	28,56	20,80	79,70		621,96	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,20	0,02	7,31		30,96	504
	Булочка молочная	80	7,82	7,81	42,47		270,41	585
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	8,02	7,83	49,78		301,37	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,73	4,56	29,78		182,12	243
	Молоко кипяченое	180	5,71	6,08	8,93		114,01	534
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	114
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	13,72	10,88	53,47		366,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	63,00	56,30	254,71		1783,54	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,00	7,88	22,46		188,76	272
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	3,33	3,55	12,04		92,48	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3,17	6,47	19,85		150,6	99
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	13,50	17,90	54,35		431,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10		46	537
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	10,10		46	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	8,18	7,42	18,56		175,4	148
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,46	8,90	5,78		141,13	386
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55		32,54	527
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,73	4,56	29,78		182,12	243
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	26,71	21,48	79,37		618,19	
ПОЛДНИК	Варфли	50	1,60	1,40	40,55		171,05	607
	Напиток из шиповника	180	0,14	0,07	9,00		36,34	538
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	1,74	1,47	49,55		207,39	
УЖИН	Блинчики с маслом	120	6,76	12,29	33,49		270,97	663
	Повидло	20	0,00	0,00	0,00		0	104
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,13	0,00	7,00		27,68	502
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	6,89	12,29	40,49		298,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	49,34	53,24	233,86		1602,07	
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,74	6,90	24,04		186,76	171
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,29	3,38	11,81		90,04	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3,17	6,47	19,85		150,6	99
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	13,20	16,75	55,70		427,4	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10		46	537

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0,50	0,10	10,10			46	
	Плов из отварной говядины	200	11,54	10,46	36,40			194,2	133
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,67	2,13	3,34			286,36	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55			34,8	31
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70			32,54	527
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76			87	115
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,86	4,50	19,44			634,9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
УЖИН	Сырники из творога	150	20,49	17,43	34,20			142,2	535
	Сметана	15	0,42	2,40	0,58			212,7	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	4,99			420,03	326
ИТОГО ЗА УЖИН									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	20,91	19,83	30,97			464,92	
День 8			65,80	63,47	215,92			1785,92	
ЗАВТРАК									
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,06	6,86	24,08			182,7	270
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	3,33	3,55	12,04			92,48	514
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	65	6,65	10,89	19,85			205,19	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2		445	17,04	21,30	55,97			480,37	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,46	0,34	11,85			54,05	118
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	7,62	8,08	22,36			192,76	151
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	16,25	17,51	5,94			246,22	417
	Капуста тушеная	150	3,81	3,45	10,98			92,59	428
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55			32,54	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70			87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Печенье	660	31,02	29,64	64,53			651,11	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	50	3,75	5,90	37,45			208,55	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
УЖИН	Суфле рыбное	230	3,75	5,90	42,44			18,97	516
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	26,22	8,33	16,98			247,49	341
	Хлеб пшеничный	180	0,13	0,00	7,00			27,68	502
ИТОГО ЗА УЖИН									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		360	28,63	8,57	38,74			70,5	114
День 9		1795	80,90	65,75	213,53			345,67	
ЗАВТРАК								1758,72	
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,06	7,30	21,52			179,94	254
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,29	3,38	11,81			90,04	509

	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	65	6,65	10,89	19,85		205,19	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	17,00	21,57	53,18		475,17	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,46	0,46	11,27		54,05	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,46	0,46	11,27		54,05	
ОБЕД	Рассольник	200	7,76	8,88	17,90		183,2	138
	Бефстроганов из отварной говядины	80	15,60	18,32	5,71		250,19	372
	Картофельное пюре	130	5,16	5,40	31,77		196,92	434
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,52	3,08	6,67		61,14	2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55		32,54	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	33,38	36,28	87,30		810,99	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	4,86	4,50	19,44		142,2	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,14	4,74	34,20		212,7	
УЖИН	Кукуруза сахарная в зернах консервированная	40	0,88	0,16	4,48		23,2	105
	Омлет натуральный	130	11,32	12,54	3,34		171,74	307
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,13	0,00	7,00		27,68	502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	114
ИТОГО ЗА УЖИН		380	14,61	12,94	29,58		293,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	72,59	75,99	215,53		1846,03	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,38	7,08	24,14		185,84	266
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	3,33	3,55	12,04		92,48	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3,17	6,47	19,85		150,6	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,88	17,10	56,03		428,92	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20		68	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,10	15,20		68	
ОБЕД	Суп "Кудряш" с яйцом	200	8,00	9,80	12,28		169,54	153
	Печень говяжья по-строгановски	80	15,23	5,93	8,72		150,28	403
	Макаронные изделия отварные	130	5,02	3,67	31,46		182,25	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,55		32,54	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	31,59	20,00	77,71		621,61	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	7,82	7,81	40,47		262,83	583
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,20	0,02	7,31		30,96	504
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,02	7,83	47,78		293,79	
УЖИН	Винегрет овощной	180	5,27	7,40	21,29		172,04	82
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	4,99		18,97	516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	114

ИТОГО ЗА УКИМ	390	7,55	7,64	41,04	261,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1820	60,34	52,67	237,76	1673,83	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	18050	668,93	613,54	2314,86	17623,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1805	66,89	61,35	231,49	1762,32	

