



МБДОУ Детский сад 49
Заведующий

Старостина Л.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **зимне-весенний**
Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,52	9,87	30,24	240	ДН00272
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	460	14,66	22,85	66,09	529	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	0399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44	Ф00030
Суп картофельный с мучными клецками	220	1,68	2,69	9,71	70	Ф00114
Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	200	14,52	10,35	15,22	137	ДН00345
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0376
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	760	23,82	16,6	93,24	545	
Полдник уплотненный						
Макаронные изделия отварные с овощами	200	4	10,4	30,7	232	ДН00300
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	ДН00306
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	Ф00616
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	ДН00609
Всего в Полдник уплотненный	490	12,91	19,92	78,72	546	
Всего в день	1 810	51,89	59,37	248,15	1 662	

Сезон:

зимне-весенний

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рыба, запеченная в омлете	160	25,4	7,27	5,15	188	0249
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	50	Ф00019
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	Ф00622
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	460	33,07	22,47	43,4	509	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	0399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	Ф00028
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	ДН00149
Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	241	Ф00441
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	ДН00526
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	720	32,7	13,82	79,89	576	
Полдник уплотненный						
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226	ДН00266
Бутерброды с сыром	50	5,74	7,31	16,16	153	Ф00005
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Всего в Полдник уплотненный	550	15,48	22,91	68,6	542	
Всего в день	1 830	81,75	59,21	201,99	1 670	

Сезон:

зимне-весенний

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога	135	25,23	17,1	15,39	316	Ф00355
Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	15	Ф00559
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	405	32,65	31,09	52,42	620	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	Ф00635
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	
Обед						
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	ДН00019
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	Ф00075
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	00077
Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,88	8,09	10,99	160	Ф00453
Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	6,8	14,82	29,86	280	ДН00244
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Всего в Обед	740	26,11	34,93	110,48	862	
Полдник уплотненный						
Каша пшеничная вязкая на молоке	200	9,81	8,16	44,12	290	0168
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	ДН00114
Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	Ф00620
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Пряники	50	3,75	4,9	37,2	209	ДН00609
Всего в Полдник уплотненный	580	19,21	16,3	121,78	711	
Всего в день	1 825	80,87	84,81	288,88	2 244	

Сезон:

зимне-весенний

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная	200	4,3	3,88	33,77	188	0168
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	Ф00622
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	450	10,53	15,99	68	459	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	0399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из свёклы	50	0,71	3,04	4,18	47	Ф00043
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	Ф00109
Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,07	273	Ф00484
Напиток из шиповника	200	0,7		22,8	97	ДН00538
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	700	24,55	17,26	82,46	588	
Полдник уплотненный						
Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	ДН00434
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	60	ДН00121
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0002
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	Ф00616
Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0458
Апельсины	100	0,93	0,2	8,07	43	004
Всего в Полдник уплотненный	610	12,73	14,65	102,24	598	
Всего в день	1 860	48,31	47,91	262,8	1 687	

Сезон: **зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	170	9,75	9,52	42,73	296	ДН00322
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	00077
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	430	17,17	24,5	78,9	605	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	Ф00635
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	
Обед						
Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,1	3,6	62	ДН00021
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	68	Ф00085
Гуляш из отварного мяса	70	9,03	7,13	2,29	109	Ф00443
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146	0205
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Ф00597
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	700	19,39	20,68	80,07	585	
Полдник уплотненный						
Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	ДН00264
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0002
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	Ф00616
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	ДН00609
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Всего в Полдник уплотненный	590	16,11	18,58	113,97	687	
Всего в день	1 820	55,57	66,26	277,14	1 928	

Сезон: **зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	Ф00123
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	302	2,7	15,9	79	ДН00514
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	450	310,81	17,35	53,01	394	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	0399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	42	Ф00017
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,68	4,09	13,27	97	Ф00096
Плов из птицы	150	15	13,86	25,09	285	Ф00498
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	Ф00628
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	650	22,15	21,42	78,93	598	
Полдник уплотненный						
Винегрет овощной	180	2,34	19,44	12,24	234	ДН00082
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	Ф00439
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	0002
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	Ф00616
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	ДН00609
Всего в Полдник уплотненный	620	15,23	37,11	89,29	752	
Всего в день	1 820	348,69	75,88	231,34	1 787	

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	0267
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	Ф00626
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	430	20,27	26,87	47,75	514	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	0399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	3,34	44	Ф00046
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	73	Ф00105
Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	ДН00434
Суфле из кур	70	17,36	17,31	1,41	231	ДН00413
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	ДН00527
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Всего в Обед	750	29,01	30,17	86,56	736	
Полдник уплотненный						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	ДН00270
Бутерброды с сыром	50	5,74	7,31	16,16	153	Ф00005
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,01	15,2	61	ДН00504
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Всего в Полдник уплотненный	550	13,64	15,2	77,66	501	
Всего в день	1 830	63,42	72,24	222,07	1 794	

Сезон: **зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,71	16,14	36,49	383	Ф00363
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	00077
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	Ф00622
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	410	29,22	30,26	71,05	674	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	Ф00631
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4	50	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	50	0,53	2,58	4,57	44	Ф00055
Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	ДН00159
Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	345	ДН00374
Напиток из шиповника	200	0,7		22,8	97	ДН00538
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	730	37,94	30,47	82,1	759	
Полдник уплотненный						
Каша рисовая молочная вязкая	200	2,21	3,77	27,59	153	0168(2)
Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81	ДН00506
Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,3	36,61	197	Ф00682
Апельсины	100	0,93	0,2	8,07	43	004
Всего в Полдник уплотненный	570	10,07	8,58	88,17	474	
Всего в день	1 810	80,14	71,8	245,31	1 957	

Сезон: **зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суфле из рыбы	130	20,82	10,42	5,35	198	Ф00427
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	42	Ф00017
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	302	2,7	15,9	79	ДН00514
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф000001
Всего в Завтрак	430	327,37	25,15	42,65	489	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	0399
Всего в Второй завтрак	100	0,5		10,1	43	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44	Ф00030
Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78	ДН00136
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	00077
Котлеты рубленные из курицы	60	9,48	9,86	10,1	167	Ф00501
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,79	163	0313
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98	Ф00588
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82	0002
Всего в Обед	705	24,18	23,12	107,83	738	
Полдник уплотненный						
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	Ф00311
Омлет натуральный	75	6,46	10,04	1,73	122	ДН00307
Бутерброды с сыром	50	5,41	7,88	16,18	157	Ф000004
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	Ф00571
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	Ф00616
Всего в Полдник уплотненный	580	18,02	22,6	65,97	538	
Всего в день	1 815	370,06	70,87	226,55	1 808	

Сезон: **зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	ДН00324
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	00077
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	Ф00622
Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	Ф00001
Всего в Завтрак	410	27,31	34,62	62,75	678	
Второй завтрак						
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	ДН00536
Всего в Второй завтрак	100	5	3,2	8,5	87	
Обед						
Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	64	ДН00052
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	081
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	Ф00452
Капуста тушеная	140	2,59	4,51	10,07	91	Ф00541
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	ДН00527
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Всего в Обед	730	23,13	21,84	94,51	668	
Полдник уплотненный						
Каша ячневая молочная вязкая	200	8,82	8,13	39,29	266	0168
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	Ф00616
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	Ф00570
Пряники	50	3,75	4,9	37,2	209	ДН00609
Всего в Полдник уплотненный	570	14,63	13,73	103,53	596	
Всего в день	1 810	70,07	73,39	269,29	2 029	
Итого		1 250,78	681,74	2 473,52	18 567	
Среднее за период		125,08	68,17	247,35	1 857	