



УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ Детский сад № 49
Заведующий

Серебрякова О.В.

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

Сезон: **Летне-осенний**
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 их хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200/5/5	5,36	7,66	19,86	170	ДС00272
Какао с молоком	200	3,49	3,63	15,63	109	ДС00626
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	460	11,57	19,68	51,73	430	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4		11,3	47	ДС0399
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,6	3,11	42	ДС00017
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне с курицей	200/20	4,83	5,13	17,36	135	ДС00114
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Запеканка из рыбы с рисом	200	19,53	11,51	6,94	209	ДС00034
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05		10,55	42	ДС0376
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	ДС00002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС00001
Всего в Обед	745	32,3	20,2	73,03	603	
Полдник уплотненный						
Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,12	4	39,17	217	ДС00300
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	ДС00306
Чай с сахаром	200	0,11		9,1	37	ДС00616
Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35	ДС00050
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	ДС00609
Всего в Полдник уплотненный	570	14,86	13,56	67,1	450	
Всего в день	1 875	59,14	53,44	203,16	1 531	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	106/54	20,27	13,67	5,78	227	ДС0249
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,05	1,79	5,95	44	ДС00019
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	3,12	13,69	95	ДС00622
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	460	26,98	26,97	41,66	517	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47	ДС0399
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,74	4,44	3,86	58	ДС00030
Суп картофельный с горохом на курином бульоне с курицей	200	8,17	7,84	14,49	161	ДС081
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Жаркое по-домашнему	200	11,64	27,18	19,87	371	ДС00441
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	ДС00526
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	ДС0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС0001
Всего в Обед	725	25,87	40,42	86,72	814	
Полдник уплотненный						
Каша "Дружба"молочная,вязкая	200	4,91	6,75	24,44	178	ДС00266
Бутерброды с сыром	30/20	7,75	5,78	11,1	127	ДС00005
Какао с молоком	200	3,49	3,63	15,63	109	ДС00626
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	ДС00050
Всего в Полдник уплотненный	550	16,55	16,56	60,97	458	
Всего в день	1 835	69,8	83,95	200,65	1 836	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	22,03	13,33	11,75	255	ДС00355
Сметана	20	0,56	4	0,64	40	ДС00077
Какао с молоком	200	3,49	3,63	15,63	109	ДС00626
Бутерброды с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	ДС00001
Всего в Завтрак	400	28,53	28,51	42,64	540	
Второй завтрак						
Ряженка	100	3	6	4,1	82	ДС00635
Всего в Второй завтрак	100	3	6	4,1	82	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	1,92	37	ДС00044
Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне с курицей	200	3,13	3,52	9,02	80	ДС00075
Сметана	15	0,42	3	0,48	30	ДС00077
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	8,57	21,57	5,5	250	ДС00453
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и луком	130	5,79	6,29	28,05	192	ДС00024
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		11,72	47	ДС0376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС0001
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,51	71	ДС0002
Всего в Обед	750	24,07	38,31	86,93	788	
Полдник уплотненный						
Каша пшеничная вязкая на молоке	200	6,13	6,81	24,71	185	ДС0268
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,51	71	ДС0002
Чай с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	ДС00620
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	ДС00050
Пряники	50	3,53	5,19	10,74	104	ДС00609
Всего в Полдник уплотненный	580	15,08	15,52	73,12	492	
Всего в день	1 830	70,67	88,34	206,78	1 902	

Сезон: **Летне-осенний**
 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 манная жидкая	190/5/5	7,26	9,03	29,02	226	ДС0168
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	3,12	13,69	95	ДС00622
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	450	12,92	20,54	58,95	472	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4		11,3	47	ДС0399
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	50	0,4	5,05	1,05	51	ДС00037
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне и курицей	200	3,76	3,67	14,75	107	ДС00109
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Голубцы ленивые	160/30	14,48	10,15	22,11	238	ДС00485
Напиток из плодов шиповника	180	0,58	3,4	8,17	66	ДС00538
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС0001
Всего в Обед	675	22,45	22,83	61,81	543	
Полдник уплотненный						
Картофельное пюре	150	2,93	4,7	19,15	131	ДС00434
Икра из свежих кабачков	50	0,95	4,45	3,85	59	ДС00121
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	ДС0002
Чай с сахаром	200	0,11		9,1	37	ДС00616
Ватрушки с повидлом	70	4,55	3,58	65,45	312	ДС00055
Апельсины	80	0,68	0,14	5,9	28	ДС004
Всего в Полдник уплотненный	590	12,4	13,27	122,79	661	
Всего в день	1 815	48,17	56,64	254,86	1 723	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	150	19,02	14,39	23,26	299	ДС00322
Сметана	15	0,42	3	0,48	30	ДС00077
Какао с молоком	200	3,49	3,63	15,63	109	ДС00626
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	415	25,65	29,41	55,61	589	
Второй завтрак						
Ряженка	100	3	6	4,1	82	ДС00635
Всего в Второй завтрак	100	3	6	4,1	82	
Обед						
Салат из свежих овощей	50	0,4	3,1	2,45	40	ДС00035
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,45	3,65	6,93	66	ДС00085
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	ДС00077
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Гуляш из отварного мяса кур	70	10,49	11,46	4,94	165	ДС00443
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,48	3,41	28,89	165	ДС0205
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		11,72	47	ДС0376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС0001
Всего в Обед	715	20,4	24,18	70,98	584	
Полдник уплотненный						
Каша пшённая жидкая на молоке	190/5/5	5,97	7,17	26,19	193	ДС0185
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	ДС0002
Чай с сахаром	200	0,11		9,1	37	ДС00616
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	ДС00609
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	ДС00050
Всего в Полдник уплотненный	590	13,19	13,16	75,17	472	
Всего в день	1 820	62,24	72,75	205,87	1 727	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	5,25	5,47	17,61	141	ДС00123
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	3,12	13,69	95	ДС00622
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	450	10,91	16,98	47,54	387	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47	ДС0399
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,74	4,44	3,86	58	ДС00030
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) на курином бульоне	200	1,72	3,78	12,35	90	ДС00096
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Плов из птицы	150	11,96	11,53	24,46	249	ДС00498
Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73	ДС00538
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС0001
Всего в Обед	655	18,29	24,09	65,48	551	
Полдник уплотненный						
Винегрет овощной	180	2,3	9,05	14,07	147	ДС00082
Сосиски отварные	50	4,89	8,84	0,36	101	ДС00439
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94	ДС0002
Чай с сахаром	200	0,11		9,1	37	ДС00616
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	ДС00050
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	ДС00609
Всего в Полдник уплотненный	620	14,41	23,88	63,41	527	
Всего в день	1 825	44,01	64,95	187,73	1 512	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	18,82	19,09	12,93	299	ДС0267
Какао с молоком	200	3,49	3,63	15,63	109	ДС00626
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	430	25,03	31,11	44,8	559	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47	ДС0399
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,67	2,68	3,93	43	ДС00043
Суп картофельный с крупой рисовой на курином бульоне	200	1,58	2,19	11,66	73	ДС00105
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Картофельное пюре	150	2,93	4,7	19,15	131	ДС00434
Суфле куриное	73/5	25,01	28,52	3,28	370	ДС00413
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		11,72	47	ДС0376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	ДС0002
Всего в Обед	753	35,07	38,85	75,14	792	
Полдник уплотненный						
Каша пшеничная вязкая на молоке	200	6,13	6,81	24,71	185	ДС0268
Бутерброды с сыром	30/20	7,75	5,78	11,1	127	ДС00005
Чай с сахаром	200	0,11		9,1	37	ДС00616
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	ДС00050
Всего в Полдник уплотненный	550	14,39	12,99	54,71	393	
Всего в день	1 833	74,9	82,95	185,96	1 791	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	20,65	15,52	32,39	352	ДС00363
Сметана	15	0,42	3	0,48	30	ДС00077
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	3,12	13,69	95	ДС00622
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	415	26,73	30,03	62,8	628	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56	ДС00631
Всего в Второй завтрак	100	2,8	3,2	4,1	56	
Обед						
Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,3	7	ДС00112
Суп с рыбными консервами	200	8,01	4,11	12,12	118	ДС00159
Картофель, тушеный с мясом	200	13,86	13,85	16,9	248	ДС00374
Напиток из плодов шиповника с лимоном	200	0,64	3,78	9,08	73	ДС00538
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,51	71	ДС00002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС00001
Всего в Обед	730	28,4	22,62	69,43	595	
Полдник уплотненный						
Каша рисовая молочная вязкая	190/5/5	4,64	6,51	27,45	187	ДС0168
Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,75	2,82	13,39	90	ДС00506
Сдоба обыкновенная	70	5,36	3,21	37,21	199	ДС00682
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	ДС00571
Всего в Полдник уплотненный	570	13,15	12,84	88,35	522	
Всего в день	1 815	71,08	68,69	224,68	1 801	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	16,64	9,2	6,24	174	ДС00427
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,6	3,11	42	ДС00017
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	3,12	13,69	95	ДС00622
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	430	23,78	23,31	39,28	462	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4		11,3	47	ДС0399
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47	
Обед						
Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55	ДС00030
Свекольник на курином бульоне	200	1,75	2,92	12,99	85	ДС00136
Сметана	15	0,42	3	0,48	30	ДС00077
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Гуляш из отварного мяса кур	70	10,49	11,46	4,94	165	ДС00443
Каша гречневая рассыпчатая	95/5	5,25	4,71	24,91	163	ДС0313
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	12,65	52	ДС00588
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС0001
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0002
Всего в Обед	720	24,17	28,19	87,95	701	
Полдник уплотненный						
Рагу из овощей	200	2,41	6,77	14,67	129	ДС00201
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	ДС00050
Чай с лимоном (1-й вариант)	200/5	0,16	0,01	9,24	38	ДС00504
Бутерброды с сыром	30/20	7,75	5,78	11,1	127	ДС00005
Всего в Полдник уплотненный	555	10,72	12,96	44,81	338	
Всего в день	1 805	59,08	64,46	183,35	1 549	

Сезон: **Летне-осенний**
 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	18,53	15,3	24,05	308	ДС00324
Сметана	15	0,42	3	0,48	30	ДС00077
Какао с молоком	200	3,49	3,63	15,63	109	ДС00626
Бутерброды с маслом	50	2,72	8,39	16,24	151	ДС00001
Всего в Завтрак	415	25,16	30,32	56,4	598	
Второй завтрак						
Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	ДС0536
Всего в Второй завтрак	100	5	1,5	8,5	68	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	1,92	37	ДС00044
Суп картофельный с горохом на курином бульоне с курицей	200	8,17	7,84	14,49	161	ДС081
Зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	ДС0068
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	8,57	21,57	5,5	250	ДС00453
Капуста тушеная	140	3,24	3,69	10,25	87	ДС00541
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		11,72	47	ДС0376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	ДС00001
Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,51	71	ДС00002
Всего в Обед	745	26,14	37,03	74,12	734	
Полдник уплотненный						
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,34	4,61	34,46	200	ДС0205
Омлет натуральный	75	4,92	7,04	2,36	92	ДС00307
Чай с сахаром	200	0,11		9,1	37	ДС00616
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	ДС00050
Пряники	50	3,53	5,19	10,74	104	ДС00609
Всего в Полдник уплотненный	580	14,3	17,24	66,46	477	
Всего в день	1 840	70,6	86,09	205,48	1 877	
Итого		629,68	722,26	2 058,53	17 247	
Среднее за период		62,97	72,23	205,85	1 725	