

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-7 лет

Утверждаю
 МБДОУ «Хоринский детский сад «Ромашка»
 Кучумова А.М.
 2023г.



Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1-й день (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная на молоке	180	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Чай	150	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114
Итого за завтрак							
		410	7,73	7,63	34,93	239,00	
Второй завтрак	Вафли мягкие, пряник	100	4,5	15,0	60,0	1650,00	
Итого за второй завтрак							
		100	4,5	15,0	60,0	1650	
Обед	Суп борщ на м/к бульоне	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Рис отварной из говядины с овощами	150	4,63	8,4	30,72	254,4	191
	Кисель С-витаминизированный	180	0	0	18	60	233
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за обед							
		600	9,67	14,54	68,34	478,4	
Полдник	Каша ячневая на молоке	180	6,44	7,59	28,1	204	99
	Чай сладкий	180	0	0	0	0	263
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за полдник							
		440	7,96	7,75	37,94	251	
Итого за день							
		1550	29,86	44,92	201,21	2618,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
2-й день (Вторник)							
Завтрак	Суп молочный	180	5,76	6,63	18,28	156	43
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за завтрак		440	7,28	6,79	28,12	203	
Второй завтрак	Рулет, зефир	100	5	16	59	1670	
Итого за второй завтрак		100	5	16	59	1670	
Обед	Суп рассольник на м/к бульоне	200	4,1	7,16	20,93	145	33
	Крупа гречневая отварная	140	5,09	3,78	22,91	145,84	37
	Гуляш из говядины с подливом	60	6,0	7,76	2,47	164,8	152
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,00	90,00	15
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за обед		660	17,91	20,16	69,15	592,64	
Полдник	Ватрушка с повидлом	76	6,16	4,11	59,91	297	190301
	Чай с молоком	150	0,8	1,00	13,5	56,00	261
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,51	144,23	118
Итого за полдник		376	9,21	5,86	104,92	497,23	
Итого за день		1576	39,4	48,81	261,19	2962,87	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
3-й день (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180	6,44	7,53	25,38	192	68
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за завтрак		440	7,96	7,69	35,22	239	
Второй завтрак	Бисквит, вафли	100	4,5	16	65,0	1770	
Итого за второй завтрак		100	4,5	16	65,0	1770	
Обед	Суп картофельный с крупой(пшеном) на м/к бульоне	200	2,4	2,3	17,4	102	138
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	195
	Гуляш из говядины с подливом	80	6	7,76	2,47	164,8	152
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за обед		690	13,34	17,18	84,96	606,8	
Подник	Каша рисовая молочная	180	3,07	3,47	22,68	130,86	120203
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за подник		440	4,59	3,63	32,52	177,86	
Итого за день		1670	30,39	44,5	217,7	2793,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
4-й день (Чемберг)							
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,44	7,53	25,38	192,91	91
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за завтрак		440	7,96	7,69	35,22	293,91	
Второй завтрак	Круассан, печенье	100	5	16	59	1670	
Итого за второй завтрак		100	5	16	59	1670	
Обед	Суп вермишевый на м/к бульоне	200	3,4	3,3	21,4	132,00	140
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	91
	Котлеты рыбные (филе минтая)	80	15,16	3,99	15,23	158,06	120401
	Какао на молоке	180	1,2	1,3	13,00	90,00	15
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за обед		690	24,33	13,99	77,53	569,06	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	80	7,39	6,98	43,45	265,99	120702
	Сок натуральный	180	0	0	0	0	
Итого за полдник		260	7,39	6,98	43,45	265,99	
Итого за день		1490	44,68	44,66	215,20	2798,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
5-й день (Пяница)							
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за завтрак		440	7,73	7,63	34,93	239,00	
Второй завтрак	Пирожное, плоды свежие	100	5	16	59	1670	
Итого за второй завтрак		100	5	16	59	1670	
Обед	Суп щи со свежей капустой на м/к бульоне	200	2,4	2,3	17,4	102,00	138
	Буузы	90	3,0	2,1	6,5	568	11
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	53
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56,0	261
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114
Итого за обед		610	8,85	10,12	51,33	837	
Полдник	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	80	5,06	7,0	14,62	145,00	274
	Чай сладкий	180	0	0	0	0	8
	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Итого за полдник		310	10,16	11,6	14,92	208	
Итого за день		1460	31,74	45,35	160,18	2954	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
6-й день (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная на молоке	180	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за завтрак		440	7,73	7,63	34,93	239,00	
Второй завтрак	Бисквит, печенье	100	5	16	59	1670	
	Итого за второй завтрак	100	5	16	59	1670	
Обед	Суп вермишелевый м/к бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118,00	56
	Крупа перловая отварная	140	4,5	5,6	31,78	196,66	248
	Гуляш из говядины с подливом	80	6,0	7,76	2,47	164,8	152
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90,0	241
	Итого за обед	680	16,18	20,59	76,47	616,46	114
Полдник	Каша из хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке	180	6,35	8,51	21,86	187	93
	Чай сладкий	180	0	0	0	0	263
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,0	114
Итого за полдник		440	7,87	8,67	31,7	234	
Итого за день		1660	36,78	52,89	202,10	2759,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
7-й день (Вторник)							
Завтрак	Каша пшениная на молоке	180	7,1	8,09	28,39	213	45
	Чай сладкий	180	0	0	5	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114
Итого за завтрак		440	8,62	8,25	42,23	260	
Второй завтрак	Вафли мягкие, пряник	100	4,5	15,0	60,0	1650,00	
Итого за второй завтрак		100	4,5	15,0	60,0	1650	
Обед	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	2,15	2,25	7,82	60,26	110307
	Жаркое по домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	153
	Кофейный напиток «Дикорий»	180	1,3	1,3	14	92	253
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за обед		660	12,47	9,01	46,32	426,53	
Полдник	Сдоба «Домашняя»	70	5,05	9,63	33,52	177,70	274
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	76
	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21,00	96,00	352
Итого за полдник		400	7,35	11,13	68,02	329,70	
Итого за день		1600	32,94	43,39	216,57	2666,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
8-й день (Среда)								
Завтрак	Суп с макаронными изделиями на молоке	180	6,21	7,47	25,09	192,00	88	
	Чай	180	0	0	0	0	8	
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114	
Итого за завтрак			440	7,73	7,63	34,93	239,00	
Второй завтрак	Пирожное, вафли	100	5	16	59	1670		
Итого за второй завтрак			100	5	16	59	1670	
Обед	Суп щи со свежей капустой	200	5,3	6,5	25,30	150,30	41	
	Рис отварной	140	4,63	8,4	30,72	254,4	191	
	Биточки из говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	6	
	Кисель	180	0	0	18,00	60,00	233	
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114	
Итого за обед			680	21,29	23,08	91,02	650,83	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая на молоке	150	4,5	6,4	21,9	265	65	
	Чай сладкий	180	0	0	0	0	8	
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114	
Итого за полдник			410	6,02	6,56	31,74	312	
Итого за день		1630	40,04	53,27	216,69	2871,83		

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
9-й день (Чемберс)							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180	6,44	7,53	25,38	192,00	68
	Чай сладкий	180	0	0	5	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за завтрак		440	7,73	7,69	40,22	239,00	
Второй завтрак	Пирожное, вафли	100	5	16	59	1670	
Итого за второй завтрак		100	5	16	59	1670	
Обед	Суп рыбный уха	200	5,3	6,5	25,30	150,30	41
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,50	27
	Какао на молоке	180	1,2	1,3	13,00	90,00	15
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114
Итого за обед		680	11,04	13,62	58,28	597,94	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	100	6,87	8,10	35,43	241,99	120701
	Сок натуральный	180	0	0	7,99	0	160117
Итого за полдник		440	6,87	8,10	43,42	239,00	
Итого за день		1660	30,64	45,41	200,92	2745,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
10-й день (Пятница)							
Завтрак	Каша манная на молоке	180	7,88	8,83	35,88	259	204
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за завтрак		440	9,4	8,99	45,72	306,00	
Второй завтрак	Пирожное, плоды свежие	100	5	16	59	1670	
Итого за второй завтрак		100	5	16	59	1670	
Обед	Свекольник на м/к бульоне	250	3,52	5,98	9,78	117,00	27
	Картофельное пюре	100	1,83	3,14	10,84	85,2	206
	Мясные котлеты с соусом	80	7,8	4,35	28,3	114	134
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56,0	261
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,16	9,84	47,00	114
Итого за обед		690	15,47	14,63	72,26	419,20	
Полдник	Бутерброд с яблочным повидлом	80	2,32	0,24	20,08	92,00	2
	Чай	180	0	0	0	0	8
	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Итого за полдник		310	7,42	4,84	20,38	155,00	
Итого за день		1540	37,29	44,46	197,36	2550,20	
Итого за весь период:		15836	353,76	467,66	2089,12	27721,49	
Среднее значение за период:		158,36	35,40	46,80	209,00	277,22	