

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад

№ 536

Утверждаю

Заведующий МБДОУ-детский сад № 536

№ 536

Е.Н. Шандарова

Приказ № 44 от « 12 » 20 14 г.

## МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием нищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	Каша манная молчная с маслом сливочным	150	2,2	3,3	10,43	86,62	0,4	7.066
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7.357/1
	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	0,8	7.354/6
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,37</b>	<b>18,35</b>	<b>51,94</b>	<b>411,22</b>	<b>1,3</b>	
обед:	салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	1	6	2	66	13,5	7.288/3
	Суп гороховый со сметаной	150	4,3	4	18,6	118	28,4	7.086/1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	21	20	19	300	2,7	7.243
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181	0	7.003-4
	<b>итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>33,14</b>	<b>31,21</b>	<b>90,39</b>	<b>693,43</b>	<b>94,8</b>	
	Кефир	120	5,8	6,4	8	117	1,4	
уплотнен ный полдник:	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	2,49	3,04	8,88	78,86		7,132
	Кофейный напиток с молоком	150	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7.13.10/1
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	92	0	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>6,83</b>	<b>4,42</b>	<b>36,27</b>	<b>222,8</b>	<b>0,5</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>960</b>	<b>27</b>	<b>35,17</b>	<b>98,21</b>	<b>817,02</b>	<b>16,7</b>	
<b>День 2</b>								
завтрак:	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	26,2	331	0,3	
	Сгущенное молоко	20	7,38	8,7	57,33	327,6	0	7.351/1
	Батон с маслом	35/5	4,67	12,9	31,88	240,79		7.035-1
	Какао с молоком	150	0,62	0,58	5,49	31,45	0,5	7.285/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>36,97</b>	<b>36,58</b>	<b>120,9</b>	<b>930,84</b>	<b>0,8</b>	
обед:	Сок	140	0,5	0,1	10,1	46	10	
	салат из отварной свеклы с изюмом и раст. маслом	30	1,3	7,43	22,9	167		7.25/1/3

	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,49	2,54	6,01	53	10,8	7.145
	Шницель из говядины	60	16,99	15,63	4,91	251,92		7.234
	Картофельное пюре	120	3,1	4,2	22,3	135	10,7	7.3/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	45	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	<b>итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>28,42</b>	<b>23,58</b>	<b>84,01</b>	<b>649,35</b>	<b>71,7</b>	
<b>уплотненный полдник:</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,13	3,29	12,62	93,83	0,5	7.162
	Чай	150	0	0	5,92	24,64	0,8	7.354/6
	Печенье	60	10,4	5,2	76,8	458	0	7.308/5
	Банан	70	1,06	0,07	15,26	62,3		7.183-2
	<b>итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>11,46</b>	<b>5,27</b>	<b>97,98</b>	<b>544,94</b>	<b>0,8</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1095</b>	<b>66,95</b>	<b>60,33</b>	<b>230,27</b>	<b>1688,49</b>	<b>82,5</b>	
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2,72	3,85	11,24	98,79	0,5	7.127
	Кофейный напиток с молоком	150	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7.13/10/1
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7.357/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,23</b>	<b>20,28</b>	<b>54,23</b>	<b>450,69</b>	<b>1,1</b>	
<b>обед:</b>	Салат с белокачанной капустой, с консервир. кукурузой	30	0,95	5,05	6,35	69,68		7.425
	Свекольник со сметаной	150	1,7	4,4	13,7	93	5,4	7.н-282
	Макаронные изделия отварные	120	3,92	2,32	27,28	154,77	0	7.н151-1
	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	0,4	7.073
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	45	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	<b>итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>25,31</b>	<b>25,58</b>	<b>102,42</b>	<b>702,88</b>	<b>56</b>	
<b>15-00</b>	Йогурт питьевой	<b>110</b>						
<b>уплотненный полдник:</b>	Омлет запеченный или паровой	130	8,97	11,02	2,17	159,76	0,1	7.038
	зеленый горошек консерв	30						
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,02	0	6,02	25,46	0,8	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	92		
	<b>итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>26,02</b>	<b>117,46</b>	<b>0,8</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>395</b>	<b>11,99</b>	<b>11,02</b>	<b>28,19</b>	<b>277,22</b>	<b>58</b>	
<b>День 4</b>	Суфле творожное	140	12,17	14,83	13,13	261,57	0,3	7.166
<b>завтрак:</b>	Повидло	15	0,4	0	67,33	255		7.185/1
	Какао с молоком	150	0,62	0,58	5,49	31,45	0,5	7.285/1
	Батон с маслом	35/5	4,67	12,9	31,88	240,79		7.035-1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>17,86</b>	<b>28,31</b>	<b>117,83</b>	<b>788,81</b>	<b>0,8</b>	
<b>обед:</b>	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	1	6	2	66	13,5	7.288/3

	Суп с клецками с мясом куры	150	2,91	1,6	5,69	52,48	2,4	7.192-1/1
	гуляш из куры	60	9,05	9,88	2,92	151,54	0,6	7.190
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,08	3,35	25,1	141,02	4,4	7.н076
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	45	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	<b>итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>23,88</b>	<b>22,04</b>	<b>86,5</b>	<b>620,47</b>	<b>71,1</b>	
<b>15-00</b>	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10	7.н008
<b>уплотненный полдник:</b>	Шанешка с картофелем	80	6,45	7,15	34,83	249,98	0,1	7.148
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,02	0	6,02	25,46	0,8	7.11/10/4
	Свекла тушеная в молочном соусе	130	2,2	2,45	13,95	83,76		7.15/3/2
	<b>итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>8,67</b>	<b>9,6</b>	<b>54,8</b>	<b>359,2</b>	<b>0,9</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1370</b>	<b>50,76</b>	<b>60,3</b>	<b>269,51</b>	<b>1808,08</b>	<b>82,8</b>	
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150	2,79	3,87	10,65	91,61	0,4	7.н123-с-1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7.13/10/1
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7.357/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,3</b>	<b>20,3</b>	<b>53,64</b>	<b>443,51</b>	<b>1</b>	
<b>обед:</b>	кукуруза консервированная	30	2,35	0,45	18,65	98		7,375/3
	Суп из овощей на курином бульоне	150	0,76	0,54	4,86	27,69	6,2	7.106-1
	Запеканка картофельная	140	7,02	5,41	15,99	151,25	0,1	7.6/9/2
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	45	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	<b>итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>16,97</b>	<b>7,61</b>	<b>90,29</b>	<b>486,37</b>	<b>56,5</b>	
<b>15-00</b>	Банан	100	1,06	0,07	15,26	62,3		7.183-2
<b>уплотненный полдник:</b>	Рыба отварная под маринадом	150	9,11	6,83	7,18	152,29	0,1	7.2/7
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,02	0	6,02	25,46	0,8	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	92	0	7.062
	<b>итого за полдник</b>	<b>440</b>	<b>12,13</b>	<b>6,83</b>	<b>33,2</b>	<b>269,75</b>	<b>0,9</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1275</b>	<b>19,91</b>	<b>12,78</b>	<b>54,05</b>	<b>448,69</b>	<b>7,2</b>	
<b>день 6</b>								
<b>завтрак</b>	Каша вязкая ячневая	150	3,33	3,52	15,55	115,11	1,3	7.н043-1/1
	Чай с лимоном, с сахаром	150	0,02	0	6,02	25,46	0,9	7.11/10/4
	Батон масло, сыр	35/5/10	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7.357/1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>14,52</b>	<b>18,57</b>	<b>57,17</b>	<b>440,53</b>	<b>2,3</b>	
<b>обед:</b>	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	1,2	5,08	17,3	108,18		7,12/1/1
	Суп крестьянский со сметаной	150	2,2	5,4	12,7	100	0,6	7,264/1
	Пюре розовое	120	1,86	3,18	12,25	90,07	0,1	7,047
	Котлета из говядины	60	15,51	13,61	4,67	224,14	0,9	7.н-163
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	45	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4

	Итого за обед	555	27,61	28,48	97,71	731,82	51,8	
15-00	Кефир	140	4	5	6	89	1,4	7,075-2
Полдник:	Омлет с зеленым горошком	130	7,23	6,87	4,79	121,4	0,3	7,123/1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7,13/10/1
	Хлеб пшеничный	40	3	5,55	19,8	135	0	7,062
	Итого за полдник	460	11,57	13,8	31,98	308,34	0,8	
Итого за шестой день		1365	56,3	67,65	210,28	1607,31	54,2	
день 7								
Завтрак	Запеканка творожная	130	20	17,1	27,4	241	1,6	7,039
	Сгущенное молоко	20	7,38	8,7	57,33	327,6	0	7,351/1
	Какао с молоком	150	0,62	0,58	5,49	31,45	0,5	7,285/1
	Батон масло	40/10	3,9	7,7	23,6	181	0	7,035/9
	Итого за завтрак	350	31,9	34,08	113,82	781,05	2,1	
10.00	Сок	140	0,5	0,1	10,1	46	10	7,031/5
Обед:	Огурец свежий порционный (огурец соленый порционный)	30	0,8	0,1	3,8	13,98		7,014
	Рассол. "Ленинград." со сметаной	150	1,01	1,76	7,05	50,99	8,4	7,165-1/2
	Рагу из овощей	120	1,87	2,68	9,95	75	10,6	7,180-4/1
	Фрикадельки мясные. Паровые	60	10,81	8,83	8,12	170,46	0	7,228
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	8,99	28,43	0,5	7,6/10/1
	Хлеб ржаной	45	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	Итого за обед	555	14,49	13,37	20,8	139,97	19	
	Полдник	Каша пшеничная, молочная	150	2,99	3,65	11,53	100,55	0,4
	Чай с лимоном, с сахаром	150	0,02	0,00	6,02	25,46	0,8	7,11/10/4
	Печенье	60	10,4	5,2	76,8	458		7,308/5
	Яблоко	80						
Итого за седьмой день	Итого за полдник	440	13,41	8,85	94,35	584,01	1,2	
		1485	17,7	12,7	119,78	744,54	11,6	
день 8								
Завтрак	Каша пшеничная, молочная	150	2,72	3,85	11,24	98,79	0,4	7,127
	Коф. напиток с молоком	150	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7,13/10/1
	Батон с маслом, с сыром	35/5/10	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7,357/1
	Итого за завтрак	350	15,23	20,28	54,23	450,69	1	
Обед	Огурец свежий порционный (огурец соленый порционный)	30	0,8	0,1	3,8	13,98		7,014
	Борщ вегет., со сметаной	150	2,2	5,4	127	100	6,6	7,136
	Жаркое по-домашнему	180	7,62	8,08	9,32	152,98	0,9	7,07
	Компот из сухофр.,	150	0,24	0,01	8,99	28,43	0,8	7,6/10/1
	Хлеб ржаной	45	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	Итого за обед	555	17,46	14,79	190,91	476,39	8,3	
15-00	Йогурт	100	5,8	6,4	8	117	1,4	7,023
полдник	Ватрушка с повидлом	80	5,3	3,9	33,8	188	0,2	7,15
	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	0,8	7,354/6
	Морковь тушеная	120	1,39	4,61	10,47	90,8	0,5	7,10/3/2
	Итого за полдник	450	6,69	8,51	50,18	303,44	1,5	
Итого за восьмой день		1395	45,18	49,98	303,92	1347,52	12,2	

