

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 536

Утверждаю

Заведующий МБДОУ - детский сад № 536

Е.Н.Шандарова

Приказ № 47-О от 30.04.2017 г.

МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2,2	3,3	10,43	86,62	0,4	7.066
	Батон с маслом и сыром	40/5/15	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7.357/1
	Чай с сахаром	200	0	0	5,91	24,64	0,8	7.354/6
	итого за завтрак	450	13,37	18,35	84,51	411,22	1,3	
обед:	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	1	6	2	66	13,5	7.288/3
	Суп гороховый со сметаной	200	1,95	1,74	7,84	57,95	6,6	7.086/1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	21	20	19	300	2,7	7.243
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	8,99	28,43	0,8	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7.003-4
	итого за обед	665	30,79	28,95	79,63	633,38	23,6	
	15-00	Кефир	120	5,8	6,4	8	117	1,4
уплотненны й полдник:	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	2,49	3,04	8,88	78,86		7,132
	Кофейный напиток с молоком	180	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7.13.10/1
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	92	0	
	Итого за полдник	540	6,83	4,42	16,27	222,8	0,5	7.062
Итого за первый день:		1655	27	35,17	110,78	817,02	16,7	
День 2								
завтрак:	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	26,2	331	0,3	
	Сгущенное молоко	40	7,38	8,7	57,33	327,6	0	7.351/1
	Батон с маслом	45/7	4,67	12,9	31,88	240,79		7.035-1
	Какао с молоком	200	0,62	0,58	5,49	31,45	0,5	7.285/1
	итого за завтрак	442	36,97	36,58	120,9	930,84	0,8	
обед:	Сок	140	0,5	0,1	10,1	46	10	
	Салат из отварной свеклы мс изюмом и растит. маслом	30	1,3	7,43	22,9	167		7.25/1/3

	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,01	53	10,8	7.145
	Шницель из говядины	80	16,99	15,63	4,91	251,92	0,9	7.234
	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	22,3	135	10,7	7.3/3/2
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	8,99	28,43	0,8	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7.003-4
	итого за обед	675	29,72	31,01	106,91	816,35	23,2	
уплотненный полдник:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,13	3,29	12,62	93,83	0,5	7.162
	Чай	180	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
	итого за полдник	510	12,53	8,49	95,34	576,47	1,3	
Итого за второй день:		1627	68,25	67,76	253,17	1855,49	34	
день 3								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,72	3,85	11,24	98,79	0,5	7.127
	Кофейный напиток с молоком	180	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7.13/10/1
	Батон с маслом и сыром	40/5/15	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7.357/1
	итого за завтрак	440	15,23	20,28	54,23	450,69	1,1	
обед:	Салат из белокачанной капусты со сладкой консервированной кукурузой	30	0,95	5,05	6,35	69,68		7.425
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	5,4	7.н-282
	Макаронны изделия отварные	130	3,92	2,32	27,28	154,77	0	7.н151-1
	Гуляш из мяса говядины	100	11,9	12,6	4,3	176	0,4	7.073
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7.003-4
	итого за обед	695	25,31	25,58	102,42	702,88	56	
	15-00	120	5	3,2	8,51	85		7.270/2
уплотненный полдник:	Омлет запеченный или паровой	150	8,97	11,02	2,17	159,76	0,1	7.038
	зеленый горошек консервированный	30						
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0	6,02	25,46	0,8	7.11/10/5
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	92	0	7.063
	итого за полдник	550	11,99	11,02	28,19	277,22	0,9	
Итого за третий день:		1685	52,53	56,88	184,84	1430,79	58	
День 4	Суфле творожное	150	12,17	14,83	13,13	261,57	0,3	7.166
	Повидло	15	0,4	0	67,33	255		7.185/1
	Какао с молоком	200	0,62	0,58	5,49	31,45	0,5	7.285/1

	Батон с маслом	45/7	4,67	12,9	31,88	240,79		7.035-1
	итого за завтрак	417	17,86	28,31	117,83	788,81		
обед:	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	1	6	2	66	13,5	7.288/3
	Суп с клецками с мясом куры	200	2,91	1,6	5,69	52,48	2,4	7.192-1/1
	гуляш из куры	80	9,05	9,88	2,92	151,54	0,6	7.190
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,08	3,35	25,1	141,02	4,4	7.н076
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	итого за обед	675	23,88	22,04	86,5	620,47	71,1	
15-00	Яблоко	120	0,35	0,35	10,38	39,6	10	7.н008
	Шанешка с картофелем	90	6,45	7,15	34,83	249,98	0,1	7.148
уплотненный полдник:	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0	6,02	25,46	0,8	7.11/10/4
	Свекла тушеная в молоке	130	2,2	2,45	13,95	83,76		7.15/3/2
	итого за полдник	540	8,67	9,6	54,8	359,2	0,9	
Итого за четвертый день:		1632	27,88	44,26	185,01	1253,61	24,4	
День 5								
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	2,79	3,87	10,65	91,61	0,4	7.н123-с-1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7.13/10/1
	Батон с маслом и сыром	40/5/15	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7.357/1
	итого за завтрак	440	15,3	20,3	53,64	443,51	1	
обед:	кукуруза консервированная	30	2,35	0,45	18,65	98		7,375/3
	Суп из овощей на курином бульоне	250	0,76	0,54	4,86	27,69	6,2	7.106-1
	Запеканка картофельная	180	7,02	5,41	15,99	151,25	0,1	7.6/9/2
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	итого за обед	695	16,97	7,61	90,29	486,37	565	
15-00	Банан	70	1,06	0,07	15,26	62,3		7.183-2
уплотненный полдник:	Рыба отварная под маринадом	180	9,11	6,83	7,18	152,29	0,1	7.2/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0	6,02	25,46	0,8	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	92	0	7.062
	итого за полдник	490	9,13	6,83	33,2	269,75	0,9	
Итого за пятый день:		1625	26,78	27,58	105,49	811,26	1,9	
День 6								
завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	3,33	3,52	15,55	115,11	1,3	7.н043-1/1
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,02	0	6,02	25,46	0,9	7.11/10/4

	Батон масло, сыр	40/5/15	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7,357/1
	итого за завтрак	460	14,52	18,57	57,17	440,53	2,3	
	салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	1,2	5,08	17,3	108,18		7,12/1/1
	Суп крестьянский со с	250	2,2	5,4	12,7	100	0,6	7,264/1
обед:	Пюре розовое	150	1,86	3,18	12,25	90,07	0,1	7,047
	Котлета из говядины	80	15,51	13,61	4,67	224,14	0,9	7,н-163
	Компот из сухофрукто	180	0,24	0,01	8,99	28,43	50,2	7,6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	Итого за обед	745	27,61	28,48	97,71	731,82	51,8	
15-00	Кефир	140	4	5	6	89	1,4	7,075-2
уплотненны й полдник:	Омлет с зеленым горо	150	7,23	6,87	4,79	121,4	0,3	7,123/1
	Кофейный напиток с м	180	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	510	11,57	13,8	31,98	308,34	0,8	
Итого за шестой день:		1715	57,7	65,85	192,86	1569,7	56,3	
День 7								
завтрак:	Запеканка творожная	145	20	17,1	27,4	241	1,6	7,039
	Сгущенное молоко	40	7,38	8,7	57,33	327,6	0	7,351/1
	Какао с молоком	200	0,62	0,58	5,49	31,45	0,5	7,285/1
	Батон масло	50/10	3,9	7,7	23,6	181	0	7,035/9
	Итого за завтрак	445	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." с	200	1,01	1,76	7,05	50,99	8,4	7,165-1/2
	Рагу из овощей	130	1,87	2,68	9,95	75	10,6	7,180-4/1
	Фрикад.мясные. Паро	120	10,81	8,83	8,12	170,46	0	7,228
	Компот из сухофрукто	180	0,24	0,01	8,99	28,43	0,5	7,6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	Итого за обед	715	14,49	13,37	20,8	139,97	19	
	Каша пшениая, молочн	180	2,99	3,65	11,53	100,55	0,4	7,н119с-1
уплотненны й полдник:	Чай с лимоном, с саха	200	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	120	0,35	0,35	10,38	39,6	10	7,н008
	итого за полдник	560	13,42	8,85	94,35	584,01	1,2	
Итого за седьмой день:		1860	47,24	47,9	155,1	1006,62	41,1	
День 8								
завтрак:	Каша пшеничная,молс	200	2,72	3,85	11,24	98,79	0,4	7,127
	Коф. напиток с молоко	180	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7,13/10/1
	Батон с маслом ,с сыре	60	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7,357/1
	итого за завтрак	440	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	200	2,2	5,4	127	100	6,6	7,136
	Жаркое по-домашнему	230	7,62	8,08	9,32	152,98	0,9	7,07
	Компот из сухофрукт.	180	0,24	0,01	8,99	28,43	0,8	7,6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	Итого за обед	695	17,46	14,79	190,91	476,39	8,3	
15-00	Йогурт	140	5,8	6,4	8	117	1,4	7,023
уплотненный полдник:	Ватрушка с повидлом	90	5,3	3,9	33,8	188	0,2	7,15
	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	0,8	7,354/6
	Морковь тушеная	130	1,39	4,61	10,47	90,8	0,5	7,10/3/2
	итого за полдник	540	6,69	8,51	50,18	303,44	1,5	
Итого за восьмой день:		1675	45,25	54,73	291,21	1317,84	9,9	
День 9								
завтрак:	Пудинг творожный с изюмом	150	12,21	15,25	12,69	262,59	0,3	7,н140с
	Повидло	15	0,41	0	67,32	255	0	7,185/1
	Какао с молоком	200	0,62	0,58	5,49	31,45	0,5	7,285/1
	Батон с маслом	47/5	4,67	12,9	31,88	240,79		7,035-1
	итого за завтрак	417	17,91	28,73	117,38	789,83	0,8	
обед:	салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом	30	1,13	7,48	14,4	133,01		7,24/1/2
	Суп картофельный	250	0,76	1,4	3,95	33,69	4,8	7,195-3
	Плов из отварной курицы	170	10,02	4,76	16,69	157,38	1,2	7,162с/2
	Компот из сухофрукт	180	0,24	0,01	8,99	28,43	0,5	7,6/10/1
	Хлеб ржаной	55	6,6	1,2	41,8	181	0	7,003-4
	итого за обед	685	18,75	14,85	85,83	533,51	6,5	
15-00	Яблоко	120	0,35	0,35	10,38	39,6	10	7,н008
уплотненный полдник:	Суп рыбный	200	4,01	1,39	7,18	60,51	5,35	7,161
	Чай с лимоном, сахаром	200	0,02	0	6,02	25,46	0,8	7,11/10/4
	Хлеб пшеничный	40	3	5,55	19,8	135	0	7,062
	итого за полдник	560	7,03	6,94	33	220,97	6,15	
Итого за девятый день:		1662	26,42	43,5	175,16	1183,41	16,95	
День 10								
завтрак:	Каша из гречки молочная	200	2,48	3,54	11,21	92,47	1,3	7,186
	Кофейный напиток, с молоком	180	1,34	1,38	7,39	51,94	0,5	7,13/10/1
	Батон с маслом, сыром	60	11,17	15,05	35,6	299,96	0,1	7,357/1
	итого за завтрак	440	14,99	19,97	54,2	444,37	1,8	
обед:	салат из свеклы с чесноком	30	1,44	3,02	10,76	72,23		7,143/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	0,88	1,35	6,08	44,48	0,6	7,20/2/1
	Бигус с мясом курицы	230	8,85	4,07	5,91	100,12	3,8	7,35
	Компот из сухофрукт	180	0,24	0,01	8,99	28,43	0,8	7,6/10/1
	итого за обед	690	11,41	8,45	31,74	245,26	5,2	
15-00	Бананы	70	1,06	0,07	15,26	62,3		7,183-2
уплотненный полдник:	Рыба запеч. с картофелем	180	12,34	7,12	16,32	194,81	0,1	7,н117/1
	Чай с сахаром	200	0	0	5,91	24,64	0,8	7,354/6

	Хлеб пшеничный	40	3	5,55	19,8	135		7.062
	итого за подник	490	15,34	12,67	42,03	354,45	0,9	
Итого за посытый кв.:		1620	32,83	35,73	122,25	933,35	2,7	
Итого за весь период		13829	139,8	159,31	812,25	4827,32	33,35	
Среднее значение за период		1382,9	13,98	15,931	81,225	482,732	3,335	
Содержание белков, жиров, углеводов в период за период в % от калорийност и								