

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя
1 день
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, д | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 7.0 | 8.8 | 25.5 | 210.9 | 112 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.6 | 5.0 | 15.7 | 127.1 | 395 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 14.3 | 19.8 | 59.2 | 474.6 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | 399 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 60 | 1.8 | 3.0 | 3.9 | 49.9 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 200 | 4.0 | 5.3 | 8.5 | 103.1 | 66 |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) | 80/40 | 8.6 | 25.8 | 12.2 | 315.2 | 283 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 140 | 3.4 | 5.6 | 19.1 | 141.9 | 322 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 765 | 20.7 | 40.2 | 70.7 | 732.9 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 23.2 | 15.7 | 18.2 | 311.2 | 237 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1.0 | 2.4 | 7.1 | 54.3 | 351 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 32.4 | 430 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 25.9 | 20.1 | 48.1 | 481.3 | |
| Всего за день: | | 61.4 | 80.1 | 187.8 | 1 730.5 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя

2 день

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7.3 | 8.8 | 28.1 | 222.1 | 184 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.8 | 5.1 | 15.2 | 127.4 | 397 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 14.7 | 19.9 | 61.3 | 486.2 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.8 | 3.5 | 4.9 | 54.6 | 33 |
| СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ | 200 | 3.7 | 3.6 | 9.8 | 86.8 | 103 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21.9 | 28.9 | 34.5 | 486.0 | 304 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 705 | 29.4 | 36.4 | 76.0 | 750.2 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 14.4 | 5.5 | 6.8 | 135.1 | 255 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ | 140 | 2.3 | 4.9 | 12.3 | 106.4 | 134 |
| БАТОН | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 32.4 | 430 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 19.4 | 11.4 | 45.1 | 365.6 | |
| Всего за день: | | 64.0 | 68.2 | 192.2 | 1 649.0 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя
3 день
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 8.2 | 9.1 | 27.6 | 226.4 | 414 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.6 | 5.0 | 15.7 | 127.1 | 395 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 15.4 | 20.0 | 61.3 | 490.0 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | 399 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0.7 | 3.1 | 5.7 | 54.0 | 41 |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 200 | 4.3 | 5.4 | 13.7 | 125.1 | 77 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 13.9 | 8.6 | 10.0 | 187.2 | 290 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 3.4 | 5.7 | 20.4 | 146.9 | 321 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 25.3 | 23.2 | 76.7 | 636.0 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 60 | 1.7 | 3.0 | 3.6 | 48.3 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 9.7 | 13.2 | 4.1 | 174.8 | 215 |
| БАТОН | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 32.4 | 430 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 14.2 | 17.3 | 33.7 | 347.2 | |
| Всего за день: | | 55.4 | 60.6 | 181.5 | 1 514.8 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя

4 день

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7.3 | 8.5 | 27.5 | 216.6 | 189 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 41/12 | 5.6 | 9.7 | 18.0 | 183.2 | 4 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.8 | 5.1 | 15.2 | 127.4 | 397 |
| Итого за прием пищи: | 433 | 17.7 | 23.4 | 60.7 | 527.2 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.1 | 3.0 | 5.0 | 51.5 | 34 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ | 200 | 6.7 | 2.7 | 17.6 | 121.6 | 84 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 80 | 10.0 | 24.7 | 10.5 | 304.6 | 282 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 140 | 3.2 | 8.1 | 9.4 | 125.1 | 336 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 24.1 | 38.8 | 69.3 | 725.5 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ) | 155 | 23.5 | 15.5 | 23.1 | 330.3 | 229 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | |
| КИСЕЛЬ | 180 | 0.0 | 0.0 | 16.7 | 66.7 | 411 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 25.0 | 17.4 | 54.7 | 480.4 | |
| Всего за день: | | 68.2 | 80.1 | 205.7 | 1 829.1 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя
5 день
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6.2 | 8.4 | 29.0 | 217.6 | 189 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.6 | 5.0 | 15.7 | 127.1 | 395 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 13.5 | 19.3 | 62.7 | 481.2 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | 399 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1.0 | 3.0 | 5.9 | 54.9 | 35 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ С | 200/15 | 11.3 | 4.9 | 33.1 | 222.6 | 99 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 14.8 | 32.0 | 23.4 | 441.5 | 276 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 30.1 | 40.3 | 89.2 | 841.7 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 12.5 | 12.4 | 41.8 | 330.5 | 206 |
| БАТОН | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 1 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 4.8 | 1.1 | 28.0 | 141.6 | 479 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | 2.8 | 12.1 | 84.8 | 394 |
| Итого за прием пищи: | 465 | 22.6 | 17.4 | 99.9 | 648.6 | |
| Всего за день: | | 66.7 | 77.1 | 261.6 | 2 013.3 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя
1 день
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 6.9 | 9.4 | 23.2 | 205.9 | 413 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.6 | 5.0 | 15.7 | 127.1 | 395 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 14.2 | 20.3 | 56.9 | 469.6 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | 399 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 60 | 1.7 | 3.0 | 3.6 | 48.3 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 4.0 | 5.3 | 11.7 | 115.4 | 57 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 180 | 11.2 | 21.3 | 36.5 | 382.4 | 285 |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ | 40 | 0.5 | 1.7 | 3.4 | 31.0 | 347 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 20.4 | 31.6 | 82.0 | 699.8 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 120 | 20.0 | 16.9 | 11.2 | 280.6 | 231 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2.1 | 2.5 | 16.2 | 95.4 | 396 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 32.4 | 430 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 23.7 | 21.3 | 50.2 | 491.8 | |
| Всего за день: | | 58.8 | 73.4 | 198.9 | 1 702.9 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя
2 день
Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ | 200 | 6.4 | 8.4 | 23.8 | 197.7 | 418 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.8 | 5.1 | 15.2 | 127.4 | 397 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 13.9 | 19.5 | 57.0 | 461.8 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 0.9 | 4.1 | 7.8 | 71.4 | 50 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ | 200 | 4.3 | 3.7 | 18.2 | 123.9 | 101 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 80 | 18.3 | 22.3 | 4.1 | 289.5 | 308 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 3.4 | 5.7 | 20.4 | 146.9 | 321 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 29.9 | 36.1 | 77.2 | 754.5 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 9.5 | 0.9 | 7.5 | 76.3 | 260 |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0.3 | 2.0 | 1.8 | 26.6 | 347 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 140 | 3.6 | 6.1 | 16.1 | 135.5 | 336 |
| БАТОН | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 32.4 | 430 |
| Итого за прием пищи: | 485 | 16.2 | 10.0 | 51.4 | 362.5 | |
| Всего за день: | | 61.5 | 66.1 | 206.6 | 1 674.7 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя

3 день

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 200 | 6.9 | 8.7 | 28.6 | 221.0 | 190 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.6 | 5.0 | 15.7 | 127.1 | 395 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 14.1 | 19.6 | 62.3 | 484.6 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | 399 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1.0 | 3.0 | 5.9 | 54.9 | 35 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 200 | 4.0 | 5.3 | 8.5 | 103.1 | 66 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/40 | 16.7 | 10.7 | 2.8 | 194.8 | 256 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 323 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 765 | 28.2 | 24.0 | 81.7 | 681.6 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 213 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 200 | 3.6 | 6.8 | 20.1 | 157.4 | 344 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.6 | 2.8 | 13.9 | 91.8 | 394 |
| БАТОН | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | 1 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 7.6 | 3.8 | 58.4 | 297.8 | 454 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 21.5 | 19.0 | 110.7 | 701.7 | |
| Всего за день: | | 64.4 | 62.7 | 264.5 | 1 909.7 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя

4 день

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ | 200 | 6.5 | 8.4 | 24.9 | 201.4 | 413 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ | 41/12 | 5.5 | 9.6 | 18.0 | 181.5 | 4 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.8 | 5.1 | 15.2 | 127.4 | 397 |
| Итого за прием пищи: | 433 | 16.8 | 23.1 | 58.1 | 510.4 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ | 60 | 1.0 | 4.4 | 9.4 | 81.7 | 33 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСН. ФРИКАДЕЛЬКАМ | 200 | 7.2 | 6.4 | 13.8 | 142.1 | 83 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 80 | 10.0 | 23.5 | 10.5 | 293.3 | 282 |
| МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 140 | 2.3 | 4.7 | 12.5 | 108.0 | 334 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | 402 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 23.4 | 39.4 | 73.0 | 747.8 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 150 | 16.5 | 13.8 | 25.6 | 295.6 | 236 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2.1 | 2.5 | 16.2 | 95.4 | 396 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.1 | 3.4 | 13.1 | 95.9 | 394 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 23.2 | 21.5 | 69.8 | 570.3 | |
| Всего за день: | | 63.8 | 84.5 | 210.7 | 1 875.5 | |

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя

5 день

Возрастная категория 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7.3 | 8.5 | 27.5 | 216.6 | 189 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 41 | 2.7 | 6.0 | 18.0 | 136.6 | 3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.6 | 5.0 | 15.7 | 127.1 | 395 |
| Итого за прием пищи: | 421 | 14.6 | 19.4 | 61.2 | 480.3 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | 399 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.8 | 41.7 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.1 | 2.4 | 4.7 | 44.7 | 34 |
| РАССОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 200 | 4.5 | 5.5 | 16.9 | 140.6 | 76 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 12.5 | 29.5 | 4.6 | 334.0 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191.0 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 31.0 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.0 | 0.4 | 19.1 | 91.8 | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 26.6 | 42.6 | 84.3 | 833.0 | |
| уплотненный полдник | | | | | | |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 18.9 | 7.9 | 1.3 | 152.7 | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1.7 | 3.6 | 3.5 | 53.0 | |
| БАТОН | 35 | 2.6 | 1.0 | 18.0 | 91.7 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 32.4 | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 23.4 | 12.5 | 30.8 | 329.9 | |
| Всего за день: | | 65.0 | 74.6 | 186.1 | 1 684.9 | |

