

Материально ответственное лицо Бадардинова С.Ю.
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Н.Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	130	6,86	4,45	30,12	192	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	95
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
итого за завтрак		350	9,37	12,02	54,73	368	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	4
итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,39	3,9	6,78	67,8	83
	Гуляш из отварного мяса	50	4,8	3,8	1,2	59	117
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	98
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
итого за обед		610	13,05	12,98	81,46	497,54	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u>	Пудинг из творога (запеченный)	150	22,71	16,14	36,5	382	99
	Кефир	130	2,31	2,97	22,43	125	113
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,92	3,13	28,98	156	15
итого за «уплотненный» полдник		330	27,94	22,24	87,91	663	
Итого за день:		1390	50,86	47,24	234,2	1571,2	

Утверждено:
Директор МБДОУ «ЦР-д/с №6»
Большова И.В.
Приказ по МБДОУ «ЦР-д/с №6»
от 26.02.2024г. №70-а



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая рисовая молочная	200	2,65	4,86	33,57	188,75	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91	109
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
итого за завтрак		420	7,95	14,82	62,54	415,75	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	18
итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	78
	Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный)	200	2,24	2,63	10,24	71,6	84
	Котлета рубленая из птицы	50	8,53	4,48	8,32	109,17	103
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	4,45	30,12	192	100
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	23
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
итого за обед		670	21,52	15,95	78,06	588,15	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u>	Котлета рыбная любительская	50	6,97	2,43	5,65	72,5	101
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
итого за «уплотненный» полдник		390	12,05	6,91	47,84	301,5	
Итого за день:		1580	41,92	38,08	198,24	1349,4	

<i>Присем пици</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N.T.K.</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 3 Среда							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая манная молочная	200	3,0	4,77	26,3	160	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	111
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
итого за завтрак		420	9,12	15,51	56,74	403	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты (Банан)	100	1,5	0,5	21	96	18
итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
<u>Обед</u>	Борщ с мясом	200	7,9	5,82	10,98	128	85
	Запеканка картофельная с печенью	180	11,45	7,03	30,74	232	118
	Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,13	14,8	32
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
итого за обед		630	23,54	14,69	78,22	540,8	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюда ужина</u>	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	119
	Кефир	130	4,5	1,5	6	56	113
	Печенье	30	2,31	2,97	22,43	125	54
итого за «Уплотненный» полдник		225	12,56	14,76	29,58	301,1	
Итого за день:		1375	46,72	45,46	185,54	1340,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая овсяная («геркулесовая») молочная	200	3,56	6,26	24,03	166,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	109
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	17
итого за завтрак		440	13,09	17,12	57,78	437,25	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	4
итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	54,54	37
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Голубцы ленивые	180	15,13	9,56	21,98	234	102
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	23
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
итого за обед		670	23,81	18,17	78,24	571,34	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина.</u>	Запеканка морковная с творогом	150	15,85	14,69	27,12	304	80
	Молоко кипяченое	130	3,97	3,5	6,56	73,67	120
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
Итого за «уплотненный» полдник		330	22,8	19,07	49,19	460	
Итого за день:		1540	60,2	54,36	195,31	1511,25	

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N.T.K.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая овсяная («геркулесовая») молочная	200	3,56	6,26	24,03	166,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	109
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	17
итого за завтрак		440	13,09	17,12	57,78	437,25	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	4
итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	54,54	37
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Голубцы ленивые	180	15,13	9,56	21,98	234	102
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	23
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
итого за обед		670	23,81	18,17	78,24	571,34	
<u>«Уплотненный» полдник с исключением блюда ужина.</u>	Запеканка морковная с творогом	150	15,85	14,69	27,12	304	80
	Молоко кипяченое	130	3,97	3,5	6,56	73,67	120
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
Итого за «уплотненный» полдник		330	22,8	19,07	49,19	460	
Итого за день:		1540	60,2	54,36	195,31	1511,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N T.K.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник	Макароны с отварные сыром	150/5/20	10,83	11,67	26,49	254,33	47
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	95
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
итого за завтрак		395	13,34	19,24	51,1	430,33	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	4
итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,8	89
	Запеканка из печени с рисом	180	22,3	8,9	24,6	268	112
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	0,92	15	73
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
		630	27,91	14,52	78,5	559,8	
итого за обед		1355	6,86	4,45	30,12	192	100
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром						
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
Итого за «уплотненный» полдник		340	12,08	7,16	58,97	354	
Итого за день:		1465	53,83	4092	150,29	1416,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N.T.K.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая овсяная («Геркулесовая») молочная	200	3,56	6,26	24,03	166,25	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	95
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
	Итого за завтрак	420	6,07	13,83	48,64	342,25	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	4
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,18	11,66	72,6	90
	Котлета мясная	50	5,82	4,41	6,03	99,2	110
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118	94
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	23
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
	Итого за обед	610	13,49	11,49	73,53	464,8	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	40
<u>с исключением блюда ужина</u>	Булочка домашняя	50	3,84	6,25	26,95	51	51
	кефир	130	2,31	2,97	22,43	125	113
Итого «уплотненный» полдник		280	23,91	21,32	67,75	429	
Итого за день:		1410	43,97	48,33	200,08	1278,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N T.K.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
	<u>Завтрак</u>						
	Каша жидкая манная молочная	200	3,0	4,77	26,3	160	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	111
итого за завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
		420	9,12	15,51	56,74	403	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты (Банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	18
итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	54,54	37
	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8	91
	Котлета рубленая из птицы	50	8,53	4,48	8,32	109,17	103
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	98
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
		670	23,32	20,36	91,35	645,25	
итого за обед	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	119
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
	Печенье	30	2,31	2,97	22,43	125	54
Итого за «уплотненный» полдник		305	10,49	13,58	48,06	356,06	
Итого за день:		1495	44,43	49,95	142,5	1500,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
Неделя 2 День 9 Четверг			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная пшениная	200	3,0	4,77	26,3	160,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	109
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
Итого за завтрак		420	8,3	14,73	55,28	387	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	4
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,72	69,8	93
	Гуляш из отварного мяса	50	4,8	3,8	1,2	59	117
	Макароны отварные	130	4,68	3,65	22,85	143,4	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	23
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,7	87	11
Итого за обед		610	14,49	10,87	71,96	447,2	
<u>«Уплотненный» полдник с исключением блюда ужина</u>	Пудинг из творога (запеченный)	150	22,71	16,14	36,5	382	99
	Молоко кипяченое	130	3,97	3,5	6,56	73,67	120
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	26
Итого за «уплотненный» полдник		330	29,66	20,52	58,57	538	
Итого за день:		1460	52,92	46,12	195,91	1414,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	63
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	111
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3
итого за завтрак		420	11,87	15,95	49,27	388,2	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	18
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
<u>Обед</u>	Бульон из птицы детский	200	0,28	0,03	0,24	4,0	92
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3,11	0,39	1,82	19,01	59
	Тефтели рыбные тушеные	50	6,43	2,47	5,23	75	104
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	0,92	15	73
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	98
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	11
итого за обед		675	19,53	10,16	83,78	513,75	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	Капуста тушеная	130	2,71	4,81	12,46	104	114
<u>с включением блюда ужина</u>	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	74
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	95
Итого за «уплотненный» полдник		380	10,22	9,73	37,22	278	
Итого за день:		1575	42,02	36,24	180,07	1223,95	