



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБ ДОУ № 11
 И.В. Черникова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	180	15,90	13,02	17,59	249,72	219
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,37	16,97	39,26	410,4	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	7,04	5,84	29,68	136,46	81
	Биточки рыбные запеченные	80	7,91	5,26	16,19	169,15	255
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	2,73	2,56	35,78	166,95	165(1)
	Салат из свежих огурцов	60	0,54	3,07	1,67	37,57	19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Сок фруктовый	200	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22	17,23	129,86	715,85	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,75	7,9	45,45	288,55	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	200	3,92	3,48	38,08	199,72	185(1)
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)

	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	411
ИТОГО ЗА УЖИН		450	5,56	3,7	57,73	282,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1935	55,68	45,8	272,3	1697,24	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	165	13,60	7,00	30,59	327,94	237
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,75	15,01	57,88	562,12	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	3,64	5,46	18,78	140,14	67
	Плов из отварной говядины	160	16,20	11,60	19,50	247	115
	Салат из свежих помидор с луком	60	3,12	3,18	10,13	5	70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	25,89	20,74	87,21	561,6	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Кисель молочный	200	4,06	4,48	22,38	145,62	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,89	12,32	52,76	351,94	
УЖИН	Каша манная	200	2,85	2,85	30,41	201,98	236
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	411
ИТОГО ЗА УЖИН		450	4,49	3,07	50,06	284,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	58,02	51,14	247,91	1760,36	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	200	3,86	3,50	35,46	205,78	185(3)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,81	11,87	57,13	421,06	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	3,40	7,08	17,62	149,02	98
	Запеканка картофельная с печенью	180	15,90	13,02	17,59	249,72	110
	Сметанный соус	20	0,39	1,85	1,65	25,14	205
	Икра баклажанная	60	1,39	2,09	8,57	58,5	54
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,22	9,50	49,75	701(2)

	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	24,08	24,56	84,07	658,87	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	80	3,16	3,90	45,91	265,84	473
	Соки фруктовые и ягодные	180	5,22	5,76	8,46	108	400(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,38	9,66	54,37	373,84	
УЖИН	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,82	6,88	25,24	185,98	94(3)
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с сахаром	200	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА УЖИН		450	6,7	7,13	55,49	315,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	48,97	53,22	251,06	1769,15	
День 4							
ЗАВТРАК	Сырники со сгущенным молоком	165	13,60	7,00	30,59	327,94	237
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18	395
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,05	15,47	64,06	565,22	
ОБЕД	Суп рисовый	180	8,12	4,70	15,80	205,78	185
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	15,04	26,72	24,04	440,62	302
	Салат из белокочанной капусты	60	1,38	2,09	8,57	85,9	45
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	27,87	34,06	89,62	912,44	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Напиток кисломолочный	200	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,15	7,7	44,65	280,55	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	200	4,14	6,24	29,98	226,86	185(5)
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		450	6,28	6,49	48,21	305,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	63,35	63,72	246,54	2064,05	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная "Дружба"	200	6,18	8,33	35,09	241,11	103
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393

	Сок фруктовый	150	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	8,65	12,28	56,76	401,79	
ОБЕД	Свекольник	200	2,78	6,40	16,70	236,22	58
	Тефтели с рисом и говядиной	80	8,34	5,30	9,81	358,79	261
	Капуста тушеная	120	1,79	3,11	7,66	166,79	336
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	15,84	15,31	72,97	931,26	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08	2
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,17	6,7	23,89	184,08	
	Рагу из овощей	200	3,35	6,66	26,11	190,02	137
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		450	5,49	6,91	44,34	269	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1935	38,15	41,2	197,96	1786,13	
День 6							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Каша вязкая (пшеничная)	130	4,43	2,22	24,51	129,6	168(2)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
	Фрукты свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		574	14,26	17,15	51,14	438,61	
ОБЕД	Суп гороховый с сухарями	180	7,04	5,84	29,68	195,66	81/115
	Рыба кусочками с овощами	80	8,34	5,30	9,81	165,4	284
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	226,76	125
	Салат из свеклы	60	0,54	3,07	1,67	40,26	36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,61	17,71	102,06	797,54	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Напиток кисломолочный	200	5,40	1,80	7,20	72	401(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,15	7,7	44,65	280,55	
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	200	4,14	6,24	29,98	326,86	185(5)

	Хлеб пшееничный	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Чай с сахаром	200	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА УЖИН		450	6,62	6,44	57,82	445,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1974	51,64	49	255,67	1962,28	
День 7							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные) со сгущенным молоком	165	15,76	16,62	27,18	359,82	230
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
	Фрукты свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,21	20,81	66,75	570,92	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,52	5,28	16,10	122,96	76
	Бефстроганов из говядины	80	11,48	20,92	5,94	298,3	277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	14,90	24,98	18,64	200,06	297
	Салат из помидор с луком	50	0,49	3,08	1,87	43,16	24
	Хлеб пшееничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	32,72	54,81	83,76	844,62	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	60	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Кисель молочный	200	4,06	4,48	22,38	145,62	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,89	12,32	52,76	351,94	
УЖИН	Суп молочный рисовый	200	3,34	6,84	26,14	187,72	449
	Хлеб пшееничный	50	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		450	5,48	7,09	44,37	266,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	65,3	95,03	247,64	2034,18	
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронны запеченные с сыром	165	15,76	16,62	27,18	199,32	205
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	397
	Фрукты свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,15	24,87	60,35	433,5	
ОБЕД	Суп с клецками	180	4,46	7,10	20,96	167,1	85
	Биточки куриные запеченные	80	11,48	20,92	5,94	298,3	277

	Ка <u>л</u> ша ячневая	130	3,13	4,47	19,42	231,04	321
	Са <u>л</u> пат из свежих овощей	60	1,04	1,07	2,32	37,1	24
	Хл <u>е</u> б пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хл <u>е</u> б ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Ко <u>н</u> пот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	23,44	34,11	89,85	913,68	
ПОЛДНИК	Ко <u>н</u> дитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Со <u>к</u> фруктовый	200	5,22	5,76	8,46	108	400(1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,97	11,66	45,91	316,55	
УЖИН	Су <u>п</u> молочный с крупой (пшенной)	200	4,12	7,28	25,46	191,78	94(1)
	Хл <u>е</u> б пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Ча <u>й</u> с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		450	6,26	7,53	43,69	270,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	60,82	78,17	239,8	1934,49	
День 9.							
ЗАВТРАК	Пл <u>о</u> в фруктовый	200	6,22	5,64	0,34	216,64	213
	Ба <u>т</u> он	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Ма <u>с</u> ло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Ча <u>й</u> с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
	Пл <u>о</u> ды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	8,93	9,83	27,89	377,32	
ОБЕД	Све <u>к</u> ольник	180	2,78	6,40	16,70	236,22	58
	Го <u>л</u> убцы ленивые	80	5,96	10,62	12,55	300,04	298
	Пю <u>р</u> е картофельное	130	2,76	3,00	22,10	126,76	321
	Огу <u>р</u> цы порционные	60	1,79	3,11	7,66	66,79	24
	Хл <u>е</u> б пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701(2)
	Хл <u>е</u> б ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Ко <u>н</u> пот из сушеных фруктов	200	0,05	0,00	10,44	39,74	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	16,62	23,68	100,22	909,95	
ПОЛДНИК	Ва <u>т</u> рушка с творогом	80	6,10	7,44	37,17	245,31	458
	На <u>г</u> иток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12,1	9,44	45,17	325,31	
УЖИН	Су <u>п</u> молочный с крупой (геркулесовый)	200	3,34	6,84	26,14	293,78	185
	Хл <u>е</u> б пшеничный	50	0,79	0,10	4,83	21,36	701(4)
	Ча <u>й</u> с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		450	4,29	6,94	37,13	340,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1990	41,94	49,89	210,41	1953,3	
День 10							

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,82	6,88	25,24	185,98	94(3)
	Батон	25	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	7
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
	Сок фруктовый	150	5,22	5,76	8,46	108	400(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	9,77	15,25	46,91	481,06	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	3,40	7,08	17,62	149,02	98
	Птица кусочками в томатном соусе	80	15,04	26,72	24,04	440,62	302
	Каша пшеничная	100	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Кабачки тушеные	60	0,83	2,06	4,57	240,26	36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,24	36,51	100,01	1067,66	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	3,75	5,90	37,45	208,55	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,55	12,3	46,85	328,55	
УЖИН	Оладьи со сгущенным молоком	180	7,79	10,94	39,62	290,57	449
	Соус сметанный	30	5,20	2,50	4,00	129	37
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	701(1)
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	6,16	25,58	393
ИТОГО ЗА УЖИН		450	14,73	13,64	59,44	487,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	58,29	77,7	253,21	2365,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19314	542,16	604,87	2422,5	19326,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1931,4	54,216	60,487	242,25	1932,632	