

МДОБУ Д/с "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0.025	4.13	0.04	37.40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.13	4.73	17.08	131.40	171*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	170	1.19	1.36	14.76	75.92	287**
Итого за Завтрак 1		380	8.22	10.95	44.73	310.22	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1.05	0.15	19.80	90.00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1.05	0.15	19.80	90.00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, зеленый горошек, свекла, соль)	50	0.73	7.54	3.19	83.09	13
Обед	Суп вермишелевый (вермишель, морковь, лук, масло растительное, мясо кури)	250	2.68	2.83	17.14	104.70	233**
Обед	Курица в соусе с томатом (мясо кури, лук, мука, масло сливочное, сметана, морковь, томатная)	70	7.93	7.88	2.39	112.00	410*
Обед	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	130	2.47	5.33	16.51	123.50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0.54	0.00	31.86	129.60	601*****
Обед	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	115*
Итого за Обед		720	16.99	24.06	84.45	622.49	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1.36	0.00	29.02	116.19	274*
Завтрак 1	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	100	8.61	13.37	2.30	163.08	307*
Итого за Полдник		300	9.97	13.37	31.32	279.27	
Итого за день		1,550.00	36.23	48.53	180.30	1,301.98	

Зав. Хоз :

МДОБУ Д/с "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0.017	0.00	0.49	25.67	47*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	160	4.96	5.97	24.68	172.32	268*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	4.08	3.54	17.58	118.89	416*****
Итого за Завтрак 1		395	10.93	10.23	55.60	382.38	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	19.00	398**
Итого за Завтрак 2		180	0.61	0.25	18.67	19.00	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0.84	6.79	5.64	88.00	43*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1.40	3.97	6.22	66.40	147*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	70	12.13	11.11	7.28	175.46	404*****
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	140	5.28	0.63	27.10	135.24	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0.51	0.20	23.11	96.00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	114*
Итого за Обед		720	23.96	23.10	93.95	678.60	
Полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0.00	0.00	15.04	60.16	299*
Полдник	Ватрушка с творожным овощным, фруктовым, сладким фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл. слив.,)	70	4.20	1.99	25.90	137.66	560*
Итого за Полдник		270	4.20	1.99	40.94	197.82	
Итого за день		1,565.00	39.69	35.57	209.16	1,277.80	

Зав. Хоз : _____

МДОБУ Д/с "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.30	106*
Завтрак 1	Каша вязкая пшеничная молочна (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	200	7.01	8.09	28.39	213.00	96*****
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1.51	1.31	17.40	87.00	507*
Итого за Завтрак 1		435	12.95	12.73	58.64	399.80	
Завтрак 2	Плоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	118*
Итого за Завтрак 2		100	0.40	0.40	9.80	47.00	
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	50	0.90	3.90	6.70	65.39	11***
Обед	Борщ с капустой и картофелем (картофель, морковь, лук, свекла, капуста, томатная паста, масло растительное, соль, сахар)	200	1.46	4.00	8.52	76.00	133*
Обед	Плов из отварной птицы (мясо кури, масло растительное, лук, морковь, крупа рисовая, соль)	140	10.66	10.60	25.26	239.33	411*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0.54	0.00	31.86	129.60	601*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.60	115*
Итого за Обед		610	16.20	18.98	85.70	579.92	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0.00	0.00	22.76	91.03	ттк.1.26
Полдник	Оладьи с джемом (мука, сахар, масло растительное, соль, дрожжи, яйцо)	65	4.32	4.43	26.11	161.82	556*
Итого за Полдник		265	4.32	4.43	48.87	252.85	
Итого за день		1,410.00	33.87	36.54	203.01	1,279.57	

Зав.Хоз : _____

МДОБУ Дс "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0.025	4.13	0.04	37.40	111*
Завтрак 1	Каша вязкая рисовая молочная (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	200	4.16	5.60	19.56	144.00	173*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	170	1.19	1.36	14.75	75.92	287**
Итого за Завтрак 1		400	7.25	11.81	47.20	322.82	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.76	19.00	398**
Итого за Завтрак 2		180	0.61	0.25	18.76	19.00	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (капуста, морковь, масло растительное, соль)	60	1.65	7.09	4.91	90.77	13*
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль)	200	2.13	3.18	11.81	84.36	151* 178*
Обед	Жаркое по-домашнему (мясо говядина, картофель, лук, масло сливочное, томат-паста, соль)	150	15.37	11.82	15.09	227.78	394*****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	180	0.54	0.00	31.86	129.60	601*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	114*
Итого за Обед		640	23.49	22.49	88.27	650.01	
Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0.11	0.00	15.20	61.00	505*
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4.51	5.04	28.47	189.00	294, 299,302,303
Итого за Полдник		270	4.62	5.04	43.67	250.00	
Итого за день		1,490.00	35.96	39.59	197.90	1,241.83	

Зав. Хоз: _____

МДОБУ Дс "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0.017	0.00	0.49	25.67	47*
Завтрак 1	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"(крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	200	6.35	8.51	21.86	187.00	93*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0.00	0.00	13.53	54.14	299*
Итого за Завтрак 1		435	8.24	9.23	48.73	332.31	
Завтрак 2	Напиток из кураги	200	0.43	0.00	21.42	81.00	241**
Итого за Завтрак 2		200	0.43	0.00	21.42	81.00	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными(картофель,морковь,огурцы солен, масло растительное,лук,соль)	60	0.84	6.79	5.64	88.00	43*
Обед	Суп картофельный с бобовыми,с мясом птицы (картофель, морковь, лук, масло растительное,горох, соль)	250	6.50	5.20	22.09	150.00	36*
Обед	Рис отварной (крупа рисовая,масло сливочное)	150	3.64	5.37	36.67	210.00	315**
Обед	Рыба,тушенная с овощами (минтай,морковь,лук,томатное пюре,масло растительное,сахар,лавровый лист)	70	7.04	3.56	1.92	70.00	247*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0.51	0.20	23.11	96.00	526*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	114*
Итого за Обед		780	22.33	21.52	114.03	731.50	
Полдник	Чай с молоком	200	1.50	1.30	17.40	87.00	507*
Полдник	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.70	274**
Итого за Полдник		270	6.55	10.93	50.92	264.70	
Итого за день		1,685.00	37.55	41.68	235.10	1,409.51	

Зав. Хоз : _____

МДОБУ Дс "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.30	106*
Завтрак 1	Каша вязкая молочная "Дружба"(крупя рисовая,крупя пшеничная,молоко, сахар, масло сливочное)	200	6.21	7.73	27.71	201.00	84*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1.50	1.30	17.40	87.00	507*
Итого за Завтрак 1		435	12.14	12.36	57.96	387.80	
Завтрак 2	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0.00	0.00	22.76	91.03	ттк. 1.26
Итого за Завтрак 2		200	0.00	0.00	22.76	91.03	
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1.13	4.56	4.09	64.00	53*
Обед	Суп картофельный с вермишелью (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	250	2.22	1.88	13.98	89.78	98*
Обед	Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядина, крупя рисовая,лук, морковь, масло растительное)	75	10.25	11.50	8.58	165.83	ттк. 1.59
Обед	Горошница (горох, соль)	150	4.63	3.50	18.80	170.00	211*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1.36	0.00	29.02	116.19	274*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	114*
Итого за Обед		785	23.39	21.84	99.07	723.30	
Полдник	Чай с сахаром	160	0.00	0.00	12.03	48.13	299*****
Полдник	Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	**
Полдник	Сырники из творога запеченные (творог,мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, сметана,крупя манная)	100	16.00	12.32	20.66	257.32	327*
Итого за Полдник		270	16.72	13.17	38.24	338.25	
Итого за день		1,690.00	52.25	47.37	218.03	1,540.38	

Зав. Хоз:

МДОБУ Д/с "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0.025	4.13	0.04	37.40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	200	4.82	5.16	16.52	131.80	170*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	170	1.19	1.36	14.75	75.92	287**
Итого за Завтрак 1		400	7.91	11.37	44.16	310.62	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.15	69.00	537*
Итого за Завтрак 2		150	0.75	0.15	15.15	69.00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	0.54	2.46	3.07	36.64	45*****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1.40	3.97	6.22	64.40	147*
Обед	Котлеты или биточки рыбные (филе минтая, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль)	70	10.09	3.26	6.79	97.00	255***
Обед	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	130	2.47	5.33	16.51	123.50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	180	0.51	0.00	31.86	129.60	601*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	114*
Итого за Обед		670	18.81	15.42	89.05	568.64	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	19.00	398*****
Полдник	Корж молочный	50	3.41	6.08	32.75	199.16	598*
Итого за Полдник		230	4.02	6.33	51.42	218.16	
Итого за день		1,450.00	31.49	33.27	199.78	1,166.42	

Зав.Хоз:

МДОБУ Дс"Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0.017	0.00	0.49	25.67	П 2013
Завтрак 1	Каша ячневая молочная (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	160	5.44	6.51	20.90	162.40	59*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	4.08	3.54	17.58	118.89	416*****
Итого за Завтрак 1		395	11.41	10.77	51.82	372.46	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	118*
Итого за Завтрак 2		100	0.40	0.40	9.80	47.00	
Обед	Салат "Степной" (морковь,масло растительное,картофель,лук)	50	0.90	3.90	6.70	65.39	11
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	200	1.68	4.08	13.27	96.60	76****
Обед	Голубцы ленивые (капуста, мясо говядина,крупа рисовая, лук, масло сливочное,яйцо)	190	14.65	10.54	22.37	243.03	298**
Обед	Соус сметанный с томатом (сметана, мука, соль, томат-паста)	30	0.52	1.49	2.11	24.03	355*****
Обед	Кисель из концентрата плодового (концентрат киселя, сахар)	200	1.36	0.00	29.02	116.19	274*
Обед	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	115*
Итого за Обед		710	21.75	20.49	86.83	614.84	
Полдник	Ряженка	200	5.60	6.38	8.18	112.52	272*
Полдник	Булочка веснушка	80	6.24	4.89	43.08	241.60	473*
Итого за Полдник		280	11.84	11.27	51.26	354.12	
Итого за день		1,485.00	45.40	42.93	199.71	1,388.42	

Зав.Хоз:

МДОБУ Дс "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1.87	0.72	12.85	65.50	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.30	106*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	160	4.96	5.96	24.68	172.32	268*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1.51	1.31	17.40	87.00	507*
Итого за Завтрак 1		395	10.90	10.60	54.93	359.12	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	19.00	398**
Итого за Завтрак 2		180	0.61	0.25	18.67	19.00	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым (кукуруза консерв., лук масло растительное)	60	4.88	7.24	28.51	198.00	*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	250	6.50	5.20	22.09	150.00	36*
Обед	Тефтели мясные (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, сметана, томат-паста, соль)	50	6.98	7.83	9.14	135.00	304*****
Обед	Каша гречневая рассыпчатая (масло сливочное, крупа гречневая, соль)	150	4.50	6.40	21.90	263.00	186****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0.54	0.00	31.86	129.60	601**
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	114*
Итого за Обед		740	27.20	27.07	138.10	993.10	
Полдник	Кисель из концентрата плодового (концентрат киселя, сахар)	200	1.36	0.00	29.02	116.19	274*
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем капуста	70	4.51	5.04	28.47	189.00	294, 299,302,303
Итого за Полдник		270	5.87	5.04	57.49	305.19	
Итого за день		1,585.00	44.58	42.96	269.19	1,676.41	

Зав.Хоз: _____

МДОБУ Дс "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с маслом (батон, масло сливочное)	30	1.20	12.50	7.50	147.00	103*
Завтрак 1	Каша молочная кукурузная жидкая (крупа кукурузная, сахар, молоко, масло сливочное)	170	5.27	6.34	31.45	204.00	271*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0.00	0.00	15.04	60.16	299*
Итого за Завтрак 1		400	6.47	18.84	53.99	411.16	
Завтрак 2	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0.00	0.00	22.76	91.03	ттк.1.26
Итого за Завтрак 2		200	0.00	0.00	22.76	91.03	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (капуста, морковь, масло растительное, соль)	60	1.65	7.09	4.91	90.77	13**
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль)	200	2.13	3.18	11.81	84.36	151*
Обед	Плов рисовый с мясом (мясо говядина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	150	18.26	19.64	23.63	341.18	433*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	180	0.51	0.00	31.86	129.60	601*
Обед	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	115*
Итого за Обед		630	25.19	30.39	85.57	715.51	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	19.00	398*****
Полдник	Пряники	50	2.95	2.35	37.50	183.00	608*
Итого за Полдник		230	3.56	2.60	56.17	202.00	
Итого за день		1,460.00	35.22	51.83	218.49	1,419.70	

Зав.Хоз:

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	392.23	420.27	2,130.66	13,702.02