

Утверждаю

Шаповалов М.Н.

Шаповалов



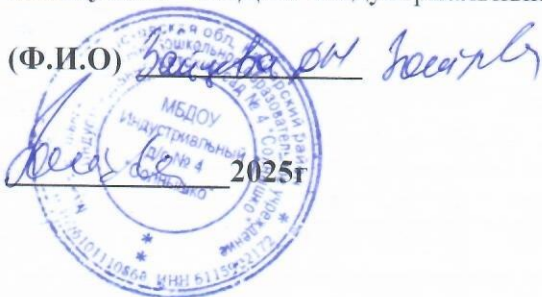
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период
для МБДОУ Индустриальный д\с №4 «Солнышко» (с3 лет до 7 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ Индустриальный д\с №4 «Солнышко»

(Ф.И.О)



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на весенне-летний период с 3-7лет

Рацион: д/с с 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	140	4,18	3,84	11,96	99,54	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	30/10	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
	Итого за Завтрак	360	6,23	7	43,47	262,23		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	35	0,56	0,07	1,96	10,5	71	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	575	21,23	14,02	80,66	537,09		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 285	38,99	30,27	187,58	1180,65		230

(лист 2)

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	140	4,15	4,15	12,55	104,16	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	354	10,22	10,54	42,28	307,7		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	60/20	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	635	21,07	21,46	89,47	640,03		
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Полдник		200	4,5	5,05	52,35	271,83		
Итого за день		1 269	36,11	37,37	191,94	1273,56		230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 1			День: среда			(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	140	4,11	6,71	21,27	163,81	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	9,36	12,32	49,54	351,35		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60/20	5,46	6,27	6,9	106	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		615	15,21	13,88	91,7	556,23		
Полдник	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		230	2,55	3,95	37,02	193,89		
Итого за день		1 349	27,87	30,3	193,41	1164,8		230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 1			День: четверг			(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	140	4,06	3,83	13	102,76	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		360	8,81	7,1	36,32	246,79		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86	
	Рыба, тушеная с овощами	60/20	7,93	4,55	2,2	81	261	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		580	18,33	8,57	81,88	503,82		
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	60/10	10,9	7,39	6,65	136,5	245	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419	
Итого за Полдник		220	15,47	11,46	14,21	221,5		
Итого за день		1 240	42,93	27,45	140,25	1026,11		230

Дион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227	
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,1	40,58	412	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		374	10,33	12,11	33,92	288		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые.	60	6,64	19,55	9,42	240	299	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Икра кабачковая(из свежих овощей)	35	0,32	1,65	2,07	24,36	54	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		595	17,7	27,69	84,58	661,67		
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386	
Итого за Полдник		200	10,4	4,65	50,65	336		
Итого за день		1 319	39,18	44,6	184,3	1349		
							230	

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	140	4,15	4,15	12,55	104,16	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		354	6,61	7,37	35,92	238,59	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60/20	5,46	6,27	6,9	106	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Овощи натуральные свежие (огурец)	35	0,56	0,07	1,96	10,5	71
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		615	14,84	12,2	87,13	521,26	
Полдник							
	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник		230	6,16	7,12	43,38	263	
Итого за день		1 279	27,93	27,01	174,27	1076,85	230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	140	4,03	3,65	13,19	101,64	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	354	9,28	9,26	41,46	289,18		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65	
	Птица тушеная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88	127,22	319	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	575	17,68	8,46	61,42	425,83		
	Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251
Сметана		5	0,07	0,38	0,09	4,05	540	
Сок в ассортименте		150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Полдник		215	11,34	7,76	25,53	215,58		
Итого за день		1 294	39,05	25,63	143,56	993,92		230

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(ячневый).	140	3,89	3,61	12,85	99,54	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		354	6,35	6,83	36,22	233,97	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60/20	9,4	5,47	1,94	95	266
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		615	15,81	32,47	65,43	621,06	
Полдник							
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		230	1,46	1,67	48,11	214,89	
Итого за день		1 279	23,94	41,29	157,6	1123,92	230

Дион: Кашары д/с с 3-7лет			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	140	4,11	6,71	21,27	163,81	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
Итого за Завтрак		360	11,65	12,37	49,49	360,95		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Гуляш из отварного мяса.	60	13,75	10,87	3,49	166,67	293	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		595	24,16	18,51	88,25	647,38		
Полдник								
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419	
Итого за Полдник		200	8,32	8,97	44,76	293,5		
Итого за день		1 305	44,88	40	197,65	1365,16	230	

Рацион: Кашары д/с с 3-7лет		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(гречневый).	140	4,18	3,84	11,96	99,54	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		354	6,64	7,06	35,33	233,97		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	80	0,32	0,32	7,84	54	386	
Итого за Завтрак 2		80	0,32	0,32	7,84	54		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	35	0,56	0,07	1,96	10,5	71	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	595	19,67	9,49	81,83	494,81		
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386	
Итого за Полдник		200	11,95	5,35	49,5	342		
Итого за день		1 229	38,58	22,22	174,5	1124,78		230

Итого за период	12 848	359,46	326,14	1745,06	11678,75		
Среднее значение за период		35,9	32,6	174,5	1167,9		

Составил _____ Администратор

Шаповалов

Утвердил _____

Шаповалов

