

Согласовано
Заведующий МДОУ
"Детский сад № 1874"



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Утверждено
Генеральным директором ООО "АГРОИНВЕСТ"
Доминикенко Д.А.
9 января 2017 г.



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
		200	18,48	1,99	9,9	145,6	№84 2011г
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	130	3,89	7,26	18,79	284,94	2002г
	Овощи тушеные	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№2/2 2011г
	Котлета мясная	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Компот из ягод с/м	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
	Хлеб ржаной	150	18,1	30,8	2,4	268	№216 2011
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Сыр порционный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Чай с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Хлеб пшеничный						
Итого за первый день:			76,84	76,72	206,89	1865,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
Обед	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	104,4	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	12,49	16,07	25,57	296,87	№69 2003г
	Овощи натуральные соленые	30	0,48	0,06	1,5	8,4	№70 2005
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за второй день:			64,17	77,81	246,08	1622,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
Завтрак 2	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	12,01	153	№89 2007г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Рыба запеченная в омлете с зеленым горошком	150/30	13,18	5,1	2,45	243	№263 2016г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	№469 2011г

Итого за		57,74	40,87	196,5	1697,27
----------	--	-------	-------	-------	---------

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Суп лапша домашняя с курицей	200	2,2	4,6	11	152,2	№86 2011г
	Тефтели с соусом	50/50	8,6	8,8	8,1	196,2	№286 2012г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за четвёртый день:			52,06	104,34	198,15	1669,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180	6,03	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	№57 2011 г
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,9	№277 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Итого за пятый день:			46,41	58,2	227,35	1612,04	
Итого среднее за первую неделю:			59,44	71,59	214,99	1693,30	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
	Жаркое по домашнему	200	10,93	15	20,91	349,5	№66 2003г
	Овощи соленные	30	0,48	0,06	1,5	8,4	№70 2005
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	150	18,1	30,8	2,4	268	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за первый день:			58,7	71,35	194,39	1665,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	6,69	4,18	14,58	243,42	№182 2007г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
		200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
Обед	Суп картофельный с яйцом						
	Ежики мясные с соусом	120/50	14,3	15,7	32,1	284	№450 1996 г
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за второй день:			61,08	53,69	188,73	1690,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Завтрак 2	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	
		200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	22,5	9,8	19,3	298	ТТК
	Запеканка из печени с рисом	25	0,68	1,74	0,02	39,2	№350 2011
	Соус молочный	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Напиток из изюма	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
	Рагу из овощей со свиной	200	1,89	5,97	15,77	224,2	№331 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
Итого за третий день:			46,00	47,37	201,72	1630,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
		200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	19,2	17,9	19,7	322	№496 2004г
	Курица тушеная с овощами	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Компот из ягод с/м	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Рыба запеченная в омлете с зеленым горошком	150/30	13,18	5,1	2,45	243	№263 2016г
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за четвёртый день:			56,1	48,58	194,66	1568,74	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
Обед	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	104,4	№61 2011
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,9	№277 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
Итого за пятый день:			60,12	81	279,3	1703,42	
Итого среднее за вторую неделю:			56,40	60,40	211,76	1651,66	
Итого за весь период:			57,92	65,99	213,38	1672,48	