

Заведующий МАДОУ детский сад №153

Л.В. Гончарова

приказ № 52

от 29.08.2013



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 2 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша Дружба (рис + пшено) молочная с сливочным маслом	130	4,50	5,30	23,80	158,00	7.091/2
	Какао с молоком	180	1,40	1,40	11,20	61,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	355	8,94	11,49	55,63	356,45	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	4,40	18,8	7.15/10/3
	Итого за второй завтрак:	100	0,30	0,10	4,40	18,8	
Обед	Салат из капусты с кукурузой и растительным маслом	40	1,70	4,10	9,14	71,44	7.4/1/1
	Свекольник со сметаной	150	1,60	3,90	12,40	83,00	7.282
	Котлета из мяса говядины/свинины	60	10,34	8,28	2,19	124,50	7.н163/1
	Макаронные изделия отварные	110	4,60	3,30	29,60	159,90	7.н151-8
	Компот из кураги	150	0,09	0,02	14,29	60,95	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	545	21,53	20,20	83,66	582,19	
Полдник	Кефир	150	7,7	8,1	40,95	271,50	7.148
	Шаньга с картофелем	60	5,80	5,00	8,00	101,00	7.075-3
	Итого за полдник:	210	13,50	13,10	48,95	372,50	
	Итого за день :	1210,00	44,27	44,89	192,64	1329,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>	<i>День 2</i>						
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон с маслом	45	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Итого за завтрак:	388	13,09	11,72	69,86	427,62	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	7.346
	Итого за второй завтрак:	100	0,26	0,17	11,41	52,00	
Обед	Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной	150	2,70	4,40	18,30	117,00	7.н137/3
	Колбаски из мяса говядины/свинины	60	11,30	11,60	11,50	190,00	7.33/9-410
	Картофель запеченный в молоке	110	3,00	4,30	27,13	159,25	7.2/3/2
	Компот из изюма	150	0,20	0,10	13,5	56,00	7.078
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,13	4,10	11,30	77,54	7.057/1
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	545	20,53	25,10	97,77	682,19	
Полдник							
	Омлет натуральный запеченный	110	14,06	5,30	20,67	190,67	7.н040/1
	Хлеб пшеничный	25	1,77	1,41	22,5	109,80	7.351
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Итого за полдник:	285,00	16,01	6,80	51,54	372,50	
Итого за день :	1318,00	37,24	46,56	219,74	1534,31		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>	<i>День 3</i>						
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	130	5,70	6,70	26,20	182,00	7.5/4/1
	Какао с молоком	180	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	355	12,64	14,99	71,33	454,45	
Второй завтрак	Напиток из смородины	100	1,00	0,04	7,30	44	7.15/14/1
	Итого за второй завтрак:	100	1,00	0,04	7,30	44	
Обед	Суп куриный с макаронными изделиями	150	5,33	5,39	8,84	105,18	7.47-с/4
	Горбуша с овощами	60	9,59	5,49	2,25	108,21	7.4//7/2
	Зеленый горошек консервированный	30	3,6	0,10	9,80	55,00	7.017/2
	Рис оварной со сливочным маслом	110	2,9	3,4	17,50	109,00	7.179-1
	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	23,00	90,00	4.6/10
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	535	24,62	14,98	77,43	549,79	
Полдник	Рагу овощное с кабачками	110	5,60	4,60	6,50	85,00	7.237
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,80	4.9/13
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/3
	Итого за полдник:	285,00	7,30	5,01	24,71	372,50	
	Итого за день :	1245,00	38,26	30,01	156,06	1048,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	368	12,63	16,05	68,93	469,67	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,00	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	100	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	40	1,44	3,02	10,76	72,23	7.143/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,70	4,00	12,50	89,00	7.165-1
	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом	130	12,38	3,20	2,29	112,77	7.31/8/2
	Соус сметанный	20	2,40	3,60	16,70	98,60	7.6/11/2
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	15,75	64,80	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	525	21,39	14,43	74,04	519,80	
Полдник							
	Пюре гороховое со сливочным маслом	110	4,80	3,30	12,50	99,73	7.362
	Хлеб пшеничный "Солнышко"	25	1,52	0,32	9,84	46,80	7.051/1
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	68,40	7.10/10/1
	Итого за полдник:	285	6,50	3,71	30,71	214,93	
Итого за день :		1248,00	41,27	34,34	188,83	1273,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Запеканка из творога	130	20,85	11,55	22,50	291,00	7.039
	Какао с молоком	180	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Джем	20	0,38	0	69,5	53	
	Итого за завтрак:	375	28,17	19,84	137,13	616,45	
Второй завтрак	Напиток из брусники	100	0,50	0,50	8,00	40	7.15/15/3
	Итого за второй завтрак:	100	0,50	0,5	8	40	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	40	1,10	4,15	4,83	62,08	7.333
	Уха рыбацкая	150	4,89	6,26	5,64	108,14	7.30/2/2
	Котлета куриная	60	13,25	4,46	16,34	158,40	7.н114
	Греча отварная со сливочным маслом	110	3,53	3,21	21,72	26,00	7.н076/1
	Кисель " Витошка"	150	0,00	0,00	23,00	90,00	7.248
	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	545	25,97	18,68	87,57	527,02	
Полдник	Винегрет	40	0,90	6,00	6,30	79,00	7.29/1
	Песочное печенье "Березка"/ Печенье "Творожное"	60	7,04	5,20	45,12	250,40	7.103/4
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,8	4.9/13
	Итого за полдник:	275	9,64	11,61	69,63	410,40	
	Итого за день :	1295,00	64,28	50,63	302,33	1593,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	130	5,40	5,20	39,30	223,00	7.7/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	368	13,13	15,85	78,93	507,67	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,00	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	100	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	40	0,70	4,00	7,30	62,00	7.425/4/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,40	47,00	8,80	79,00	7.043с-1
	Бефстроганов из мяса свинины	60	15,90	15,50	0,80	211,00	7.н134
	Картофельное пюре	110	2,40	3,60	16,70	169,50	7.021
	Компот из изюма	150	0,00	0,00	23,00	90,00	7.078
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	545	23,60	70,70	72,64	693,90	
	Полдник	Ватрушка с творогом	60	9,92	10,48	38,8	285,6
Чай с сахаром		150	0,18	0,09	8,37	64,80	7.11/10/1
Итого за полдник:		210	10,10	10,57	47,17	350,40	
Итого за день :		1223,00	47,58	97,27	213,89	1620,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130	4,90	5,40	29,30	185,00	7.11/4/1
	Какао с молоком	180	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Итого за завтрак:	355	11,84	13,69	74,43	457,45	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	7.346
	Итого за второй завтрак:	100	0,26	0,17	11,41	52	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом	40	2,25	15,20	6,90	169,14	7.19/1/2
	Суп гороховый с мясом	150	5,92	2,62	12,62	97,80	7.086
	Кнели мясные паровые	60	12,00	15,60	2,64	206,40	7.27/8
	Греча отварная	110	4,09	5,48	25,12	126,15	7.н076/1
	Напиток из вишни	150	0,30	0,00	17,30	64,00	7.15/1
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	545	27,76	39,50	80,62	745,89	
Полдник	Макароны с сыром	110	4,66	4,05	21,75	152,86	7.43-2/3/2
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,8	4.9/13
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	64,80	7.10/10/1
	Итого за полдник:	285	6,36	4,46	39,96	264,46	
	Итого за день :	16285,00	45,96	57,82	206,42	1519,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	130	4,80	4,60	25,70	160,00	7.8/4/1
	Чай с молоком	180	1,40	1,40	11,20	61,00	2021/30/10
	Батон	40	3,37	1,31	23,13	117,45	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	355	9,61	10,94	60,10	371,50	
Второй завтрак							
	Напиток из клюквы	100	0,60	0,50	10,40	48,00	7.15/15/1
	Итого за второй завтрак:	100	0,60	0,50	10,40	48,00	
Обед							
	Суп рыбный со сметаной	150	4,89	6,26	18,3	123,6	7.423
	Бигус с мясом кур	150	5,80	3,70	6,90	208,00	7.350/2
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,10	13,5	54,00	4.6/10
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	485	13,99	10,66	54,74	468,00	
Полдник							
	Сырники из творога	130	14,60	5,30	20,67	190,67	7.077/1
	Сгущенное молоко	20	1,18	0,94	15,00	73,20	7.351
	Чай с лимоном	150	0,27	0,09	8,55	36,00	7.10/10/1
	Итого за полдник:	300	16,05	6,33	44,22	299,87	
	Итого за день :	1240,00	39,65	28,43	169,46	1187,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	355	10,54	13,39	68,93	437,45	
Второй завтрак	Напиток из смородины	100	1,00	0,04	7,30	44	7.15/14/1
	Итого за второй завтрак:	100	1,00	0,04	7,30	44	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,13	4,10	11,30	77,54	7.291/1
	Борщ Приморский с морской капустой со сметаной	150	2,60	4,10	1,50	98,00	4.4/2
	Биточки рыбные	60	5,80	3,70	6,90	87,00	7.н355
	Рис отварной со сливочным маслом	110	3,00	4,30	27,13	226,20	7.45/3
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	15,75	64,80	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	545	15,00	16,81	78,62	635,94	
	Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,25	2,10	52,20	249,00
Чай с сахаром		150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/1
Йогурт порционный		125	2,80	3,20	11,30	85,00	7.79/5/1
Итого за полдник:		335	8,23	5,39	71,87	368,20	
Итого за день :		1335,00	34,77	35,63	226,72	1485,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Каша ячневая молочная со слив.маслом	130	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Чай с молоком	150	1,40	1,40	11,20	61,00	2021/30/10
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	338	11,93	13,55	62,13	406,67	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	4,40	18,8	7.15/15/3
	Итого за второй завтрак:	100	0,30	0,10	4,40	18,80	
Обед							
	Суп крестьянский с курой и сметаной	150	3,90	4,80	12,60	102,00	7.55с/5
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	40	1,10	4,15	4,83	62,08	7.333
	Рулет из говядины с яйцом	150	2,00	3,20	13,90	84,00	7.180-6
	Кисель " Витошка"	150	0,00	0,00	23,00	90,00	7.248
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	525	10,20	12,75	70,37	420,48	
Полдник	Картофель отварной	110	2,90	3,40	17,50	109,00	7.63с-1
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Хлеб пшеничный " Солнышко"	25	1,52	0,32	9,84	46,80	7.051/1
	Итого за полдник:	285	4,60	3,81	35,71	190,00	
	Итого за день :	1248,00	27,03	30,21	172,61	1035,95	