



МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
ПЕРИОД 2023 - 2024 ГОДА

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4 Четверг						
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5.21	4.93	16.71	132.12	94
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	3
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
Итого завтрак			15.08	16.43	41.54	374.12	
II Завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00		20.20	84.44	399
Итого II Завтрак			1.00	0.00	20.20	84.44	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.48	2.42	12.53	89.80	84
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	19
	Макаронные изделия отварные	150	5.51	4.51	26.44	168.45	317
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.27	2.64	126.00	277
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	
Итого обед			21.86	20.76	84.29	602.73	
Полдник	Булочка "Дорожная"	50	3.39	6.98	26.07	181.00	470
	Кисель из повидла	200	0.08		22.26	89.40	383
Итого полдник			3.47	6.98	48.33	270.40	
Итого за четвертый день			41.41	44.17	194.36	1331.69	

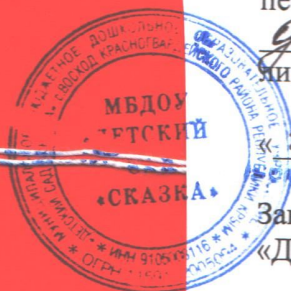
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5.37	4.93	15.37	127.44	94
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	3
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
Итого завтрак			15.30	16.43	40.41	370.44	
II Завтрак	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			18.00	80.00	
Итого II Завтрак			0.00	0.00	18.00	80.00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.05	107.80	81
	Свекла, тушеная в сметане	130	2.68	8.26	12.25	134.33	134
	Тефтеля рыбная тушеная	80	10.15	4.21	10.67	121.00	261
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1.44	3.09	4.02	49.65	12
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2.48	0.31	15.21	73.64	115
Итого обед			13.51	20.45	99.21	640.32	
Полдник	Сырники из творога	70	13.02	8.86	7.53	162.40	231
	Соус молочный (сладкий)	25	0.48	1.12	3.31	25.37	351
	Кисель из повидла	200	0.08		22.26	89.40	383
Итого полдник			13.58	9.98	33.10	277.17	
Итого за шестой день			42.39	46.86	190.72	1367.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4.33	4.57	15.14	119.16	94
	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.57	118.88	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	1
Итого завтрак			10.85	15.66	47.33	374.04	
II Завтрак	Мандарины с сахаром	110	0.80	0.20	22.47	95.00	371
Итого II Завтрак			0.80	0.20	22.47	95.00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82.00	57
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.30	29.90	19
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.45	5.28	33.48	211.25	313
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.27	2.64	126.00	277
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	97.60	372
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
Итого обед			18.74	20.54	86.51	605.95	
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	80	3.98	3.56	11.88	95.48	208
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	
	Йогурт	180	5.40	2.70	26.10	151.20	
Итого полдник			10.96	6.46	47.64	283.68	
Итого за восьмой день			41.35	42.86	203.95	1358.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9 Четверг						
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5.21	4.93	16.71	132.12	94
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	3
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
Итого завтрак			15.14	16.43	41.75	375.12	
II Завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00		20.20	84.44	399
Итого II Завтрак			1.00	0.00	20.20	84.44	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.90	6.78	67.80	67
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	33
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.43	137.25	321
	Запеканка из печени с рисом	85	9.95	7.56	10.99	151.98	294
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	
Итого обед			12.80	19.91	97.07	609.68	
Полдник	Оладьи	75	5.22	4.67	31.81	190.38	449
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401
Итого полдник			10.44	9.17	39.37	282.38	
Итого за девятый день			39.38	45.51	198.39	1351.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5.33	5.33	16.13	133.92	94
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102.00	396
	Бутерброд с повидлом	50	2.26	3.57	25.05	141.81	2
Итого завтрак			10.24	10.69	60.01	377.73	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
Итого II Завтрак			0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.72	96.60	76
	Винегрет овощной	50	0.67	3.08	3.84	45.80	45
	Голубцы ленивые	200	17.65	11.30	25.32	273.75	298
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.74	87.77	398
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	
Итого обед			19.61	23.03	94.12	631.98	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем творожным	60	7.47	5.79	22.32	171.00	458
	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.07	113.33	400
Итого полдник			10.55	11.21	32.39	284.33	
Итого за десятый день			40.80	45.33	196.32	1338.04	
Итого за период			414	449	1959	13505	
Среднее значение за период			41	45	196	1350	

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью на 11
оригиналах
листах



«30» 11 2013г.

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Сказка»

[Signature]
А.Б.Миранович