

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Утверждаю: директор МБОУ «ЦО № 34»

_____ Л.В.Лазарева

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ)

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя: первая</u>							
<u>1 День: понедельник</u>							
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные с сыром	150	9,290	7,710	23,835	198	220
	Яйцо	20	2,54	2,30	0,14	31,5	227
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого за завтрак		405	14,44	13,96	61,735	426,5	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
<u>Обед</u>	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Суп с картофельный с гречкой	180	6,190	6,052	10,320	120,42	95
	Капуста тушеная	130	2,401	4,191	9,347	84,76	354
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Компот из сушеных фруктов витамин	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		660	24,307	22,681	74,439	598,98	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюда ужина</u>	Каша манная молочная жидкая	200	3,0	4,775	26,30	160	199
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,034	0,699	14,955	71,7	б/н (пр.уп.)
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,65	22,17	108,6	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	67	420
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,880	44	386
Итого за «уплотненный» полдник с включением блюда ужина		540	9,514	4,549	54,205	291,3	
Итого за первый день		1715	48,761	41,19	200,479	1359,447	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
<u>2 День: вторник</u>							
<u>Завтрак</u>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		420	12,78	21,74	53,08	459,44	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	34
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	180	4,166	3,97	11,768	99,54	87
	Пюре картофельное	130	2,656	4,161	17,714	118,95	339
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	272
	Напиток из плодов шиповника витамин	180	1,941	1,549	12,478	71,64	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		660	22,938	17,594	68,616	524,57	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u>	Салат из моркови и яблок	60	0,517	3,132	4,723	49,14	41
	Вареники ленивые (отварные)	150	25,11	12,33	23,555	309	244
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	20	1,46	3,1	13,6	88,26	б/н (пр.уп.)
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		470	33,73	26,154	58,901	609,3	
Итого за второй день		1650	69,948	65,488	190,697	1635,977	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
3 День: среда							
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,5	20,586	2,310	240,117	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,790	3,114	3,751	50,160	10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		430	22,82	34,56	39,811	561,28	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Винегрет овощной	60	0,819	3,707	5,064	56,88	46
	Бульон из птицы детский	180	0,252	0,027	0,216	3,6	60
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,111	0,394	19,019	92,05	123
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,432	5,015	33,389	208,0	179
	Котлета рубленая из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	322
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из лимонов	180	0,162	0,018	24,714	85,122	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		725	30,139	15,410	110,810	688,392	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,372	4,667	29,772	178,096	199
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	456
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,8	7,2	67	420
	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		530	15,172	10,027	84,902	491,096	
Итого за третий день		1785	68,631	59,997	245,623	1783,435	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
4 День: четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,75	5,212	18,838	145,2	100
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого за завтрак		435	10,91	11,482	60,708	390,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,730	3,708	4,824	59,58	12
	Борщ с мясом	180	7,123	5,234	9,885	115,2	68
	Гуляш из отварного мяса	80	10,315	8,15	2,62	125	293
	Макаронные изделия отварные	130	4,781	3,913	22,928	145,99	335
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		660	26,505	21,383	77,849	609,57	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Сырники из творога	110	20,559	13,937	12,54	257,4	245
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	25	0	0	19,75	80	б/н (пр.уп.)
	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	118
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		475	22,125	16,949	68,183	516,30	
Итого за четвертый день		1670	60,04	49,814	216,84	1558,737	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
6 День: понедельник							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	8,306	5,608	41,908	251,25	179
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
	Кондитерское изделие	35	1,295	9,905	22,505	270,9	б/н (пр.уп.)
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		425	19,131	26,373	98,163	793,15	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Рассольник на мясном бульоне	180	2,226	2,541	9,235	68,76	80
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	354
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Компот из лимонов	180	0,162	0,018	24,714	85,122	142
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		660	20,388	19,179	75,979	543,612	
«Уплотненный» полдник с включением блюда ужина	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,372	4,667	29,772	178,096	199
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	67	420
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,880	44	386
Итого за «уплотненный» полдник с включением блюда ужина		530	13,812	13,127	73,812	468,096	
Итого за шестой день		1715	53,831	58,679	258,054	1847,525	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
7 День: вторник							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого за завтрак		435	11,82	17,27	64,51	461,44	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,730	3,708	4,824	59,58	12
	Борщ с мясом	180	7,123	5,234	9,885	115,2	68
	Суфле из печени	70	11,858	5,614	6,405	127,113	152
	Макаронные изделия отварные	130	4,781	3,913	22,928	145,99	335
	Соус сметанный	40	0,563	1,999	2,348	29,64	372
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		690	28,611	20,846	83,982	641,323	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Пудинг из творога (запеченный)	120	18,168	12,912	29,196	306	249
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Кондитерское изделие	20	1,46	3,1	13,6	88,26	б/н (пр.уп.)
	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	118
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		480	21,194	19,024	78,689	573,16	
Итого за седьмой день		1705	62,125	57,14	237,281	1718,59	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
8 День: среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,067	3,705	26,143	146,667	199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		420	8,187	14,445	56,583	389,667	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,498	3,719	6,127	63,90	73
	Пюре картофельное	130	2,656	4,161	17,714	118,95	339
	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	271
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	2,492	87,84	390
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		660	17,953	15,798	51,619	496,13	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»	Омлет натуральный	120	10,616	19,003	2,132	221,67	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,790	3,114	3,751	50,160	10
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
	Продукт кисломолочный	180	5,40	1,8	7,2	67	420
	Плоды и ягоды свежие	50	0,2	0,2	4,94	22	386
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,65	22,17	108,6	б/н (пр.уп.)
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		470	21,846	26,127	52,793	531,53	
Итого за восьмой день		1650	48,486	56,37	171,095	1459,994	

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
9 День: четверг							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		440	16,51	21,28	58,75	493,38	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Суп картофельный с крупой (рис)	180	1,650	2,157	10,516	68,04	86
	Рагу овощное	130	3,25	4,407	12,519	109,473	57
	Котлета рубленая из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	322
	Напиток из плодов шиповника	180	1,941	1,549	12,478	71,64	417
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		660	25,361	15,183	66,193	509,253	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная жидкая	200	3,0	4,775	26,30	160	199
	Ватрушка (с фаршем творожным)	50	6,586	3,914	20,843	144,286	441
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина»		470	20,146	18,169	56,493	469,286	
Итого за девятый день		1670	62,517	54,632	191,536	1514,586	

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
10 День: пятница							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
Итого за завтрак		435	11,48	16,45	68,21	468,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,667	418
Итого за 2-ой завтрак		100	0,5	0	10,1	42,667	
Обед	Винегрет овощной	60	0,819	3,707	5,064	56,88	46
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,899	4,024	11,635	98,46	87
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Соус сметанный с томатом	60	1,058	2,998	4,215	48,06	373
	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72	118
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,16	0,36	12,6	62,1	б/н (пр.уп.)
Итого за обед		630	18,546	17,899	66,194	501,5	
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина	Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296,4	251
	Соус молочный (сладкий)	60	1,166	2,712	7,953	60,90	369
	Компот из лимонов	180	0,162	0,018	24,714	85,122	142
	Кондитерское изделие	25	0,125	0,025	20,25	82,5	б/н (пр.уп.)
	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина		485	24,001	17,715	94,497	619,922	
Итого за десятый день		1650	54,527	52,064	239,001	1632,249	
Среднее значение за период			57,892	54,801	215,614	1608,411	