

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Космос»
города Балашова Саратовской области»**

Подписано
цифровой подписью:

Волкова М.В

Дата: 2024.08.01

10:10:32 +04'00'

**Волкова
М.В.**



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

День 1 Понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макароны запеченные с сыром	180	9,66	10,71	31,77	263,7	20
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	12,46	19,78	57,97	455,14	

2-ой завтрак

Фрукты	100	-	-	7,76	30	
Итого:	100	-	-	7,76	30	

Обед

1.Суп с бобовыми	180	6,59	6,23	8,08	113,15	14
2.Плов из птицы	180	24,39	15,69	36,34	381,6	31
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого:	590	33,39	22,27	80,72	644,71	

Полдник

Биточки манные	50	3,86	4,33	21,91	136,56	25
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Итого:	250	4,29	4,43	32,0	177,0	
Итого за день 10,5 час.	1340	50,14	46,48	178,45	1306,85	

Ужин

Каша пшеничная молочная	200	6,58	8,24	28,31	206,95	18
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Батон	50	3,85	1,2	26,7	127,0	
Итого:	450	10,86	9,54	65,1	374,39	
Итого за день 12 час.	1790	60,99	56,02	239,55	1681,24	

День 2 Вторник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая геркулесовая	180	6,12	8,88	26,15	202,85	18
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	8,92	17,95	52,35	394,29	

2-ой завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	
Итого:	100	0,5	-	10,1	46	

Обед

1.Суп картофельный с крупой	180	7,2	4,41	16,1	129,18	10
2.Котлета рубленая	80	13,73	11,98	13,12	212,0	32
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,7	5,3	30,65	185,45	19
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого:	620	29,04	22,04	96,17	676,59	

Полдник

Ватрушка с повидлом	50	3,88	2,79	39,65	192,39	44
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Итого:	250	4,31	2,89	49,74	232,83	
Итого за день 10,5 час.	1370	42,77	42,88	208,36	1349,71	

Ужин

Котлета картофельная	180	5,02	8,06	39,03	239,30	26
Огурец соленый	30	0,24	-	0,51	3,3	
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Хлеб	40	3,88	0,96	21,36	101,6	
Итого:	450	9,57	9,12	70,99	384,64	
Итого за день 12 час.	1820	52,34	52,0	279,35	1734,35	

День 3 Среда

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг из творога с рисом	180	19,14	14,13	24,74	302,26	21
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	21,94	23,2	50,94	493,7	

2-ой завтрак

Фрукты	100	-	-	7,76	30	
Итого:	100	-	-	7,76	30	

Обед

1.Борщ с капустой и картофелем	180	6,59	6,22	10,60	122,60	12
2.Печень говяжья по-строгановски	80	17,1	21,15	3,46	270,38	35
Макароны отварные	130	4,98	4,71	31,77	189,5	36
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Итого:	620	31,08	32,43	82,13	732,44	

Полдник

Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,2	218,0	
Кофейный напиток с молоком	200	3,28	3,31	14,86	98,96	4
Итого:	250	7,03	9,21	52,06	316,96	
Итого за день 10,5 час.	1370	60,05	64,84	192,89	1573,1	

Ужин

Суфле куриное	200	13,8	11,04	2,02	142,33	43
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Батон	50	3,85	1,2	26,7	127,0	
Итого:	450	18,08	12,34	38,81	309,77	
Итого за день 12 час.	1820	78,13	77,18	231,7	1882,87	

День 4 Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая манная	180	5,08	3,34	24,34	141,9	18
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	7,88	12,41	50,54	333,34	

2-ой завтрак

Витамин. напиток «Витошка»	100	0,5	-	10,1	46	65
Итого:	100	0,5	-	10,1	46	

Обед

1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,36	5,16	16,05	132,32	11
2. Биточки рыбные запеченные	80	2,48	5,61	8,16	91,24	33
Картофельное пюре	130	2,96	4,58	20,49	130,23	34
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Итого:	600	14,21	15,7	81,1	503,75	

Полдник

Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,2	218,0	
Кисель	200	0,53	-	25,54	100,13	51
Итого:	250	4,28	5,9	62,74	318,13	
Итого за день 10,5 час.	1350	26,87	34,01	204,48	1201,22	

Ужин

Оладьи	200	17,05	10,61	89,78	272,82	45
Соус молочный (сладкий)	40	0,80	2,46	3,58	39,0	49
Чай с сахаром	200	0,43	0,1	10,09	40,44	3
Итого:	450	18,28	13,17	103,45	352,26	
Итого за день 12 час.	1800	45,15	47,18	307,93	1553,48	

День 5 Пятница

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая рисовая	180	5,16	8,12	29,09	206,45	18
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	7,96	17,19	55,29	397,89	

2-ой Завтрак

Сок фруктовый	100	0,4	-	11,3	46	
Итого:	100	0,4	-	11,3	46	

Обед

1.Суп картофельный с клецками	180	7,07	5,35	13,31	126,59	13
2.Птица отварная	80	43,48	18,40	1,25	344,85	37
Капуста тушеная	150	5,1	6,07	23,72	165,29	38
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Итого:	600	58,06	30,17	74,58	786,69	

Полдник

Батон с повидлом	50	7,92	8,02	29,96	223,7	
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Итого:	250	8,35	8,12	40,06	264,14	
Итого за день 10,5 час.	1350	64,77	55,48	181,23	1494,72	

Ужин

Вареники ленивые	200	22,33	16,1	29,13	346,56	24
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Батон	50	3,85	1,2	26,7	127,0	
Итого:	450	26,61	17,4	65,92	513,99	
Итого за день 12 час.	1800	81,38	72,88	247,15	2008,71	

День 6 Понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая геркулесовая	180	6,12	8,88	26,15	202,85	18
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	8,92	17,95	52,35	394,29	

2-ой завтрак

Сок фруктовый	100	0,4	-	11,3	46,0	
Итого:	100	0,4	-	11,3	46,0	

Обед

1.Щи из свежей капусты	180	9,64	6,48	17,38	164,38	14
2.Кнели куриные с рисом	80	12,39	6,89	4,33	128,64	39
Каша пшенная рассыпчатая	150	7,24	7,93	41,64	256,5	19
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Итого:	600	31,67	22,65	99,65	699,48	

Полдник

Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,2	218,0	
Какао с молоком	200	4,42	4,66	19,8	134,9	5
Итого:	250	8,17	10,56	57,0	352,9	
Итого за день 10,5 час.	1350	49,16	51,16	220,3	1492,67	

Ужин

Блины с маслом	250	11,25	18,1	62,01	360,2	47
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Итого:	450	11,68	18,2	72,1	400,64	
Итого за день 12 час.	1800	61,02	69,36	292,4	1893,31	

День 7 Вторник

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая пшеничная	180	6,58	8,24	28,31	206,95	18
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	9,38	17,31	34,51	398,39	

2-ой завтрак

Фрукты	100	-	-	7,76	30	
Итого:	100	-	-	7,76	30	

Обед

1. Суп картофельный с крупой	180	7,55	4,47	17,75	137,28	10
2. Голубцы ленивые	180	17,65	10,4	14,38	220,02	40
3. Компот из сухофруктов	180	0,4	-	27	113	48
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Итого:	590	27,95	15,22	84,03	577,3	

Полдник

Булочка школьная	50	4,53	4,03	33,09	178,34	68
Чай с сахаром	200	0,43	0,1	10,09	40,44	3
Итого:	250	4,96	4,13	43,18	218,78	
Итого за день 10,5 час.	1340	42,29	36,66	169,48	1224,47	

Ужин

Рыба запеченная с картофелем	200	2,58	7,05	18,37	142,82	27
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Батон	50	3,85	1,2	26,7	127,0	
Итого:	450	6,86	8,35	55,16	310,26	
Итого за день 12 час.	1790	49,15	45,01	224,64	1634,73	

День 8 Среда

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога	180	21,41	15,98	21,02	312,09	22
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	24,21	25,05	47,22	503,53	

2-ой завтрак

Витамин. напиток «Витошка»	100	0,5	-	10,1	46	65
Итого:	100	0,5	-	10,1	46	

Обед

1.Свекольник	180	6,38	6,21	9,30	116,77	15
2.Тефтели из печени с рисом	80	13,8	11,9	11,2	246,0	42
Макароны отварные	130	4,98	4,71	31,77	189,5	36
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	
Итого:	600	26,63	23,03	78,57	659,43	

Полдник

Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,2	218,0	
Кисель	200	0,06	-	25,53	100,1	51
Итого:	250	3,81	5,9	62,7	318,1	
Итого за день 10,5 час.	1350	55,15	32,98	198,59	1456,53	

Ужин

Каша молочная пшенная	200	5,11	5,4	28,6	185,11	18
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	127,0	
Итого:	450	9,39	6,7	65,39	352,55	
Итого за день 12 час.	1800	64,54	39,68	263,90	1809,08	

День 9 Четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Омлет натуральный	180	3,78	2,78	17,5	112,81	61
Чай с сахаром	180	0,43	0,1	10,09	40,44	3
Бутерброд с сыром	40	3,18	7,19	21,41	110,0	2
Итого:	400	7,37	10,07	43,01	263,25	

2-ой завтрак

Витамин. напиток «Витошка»	100	0,5	-	10,1	46,0	65
Итого:	100	0,5	-	10,1	46,0	

Обед

1.Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,36	5,16	16,05	132,32	11
2.Суфле из рыбы	80	2,35	12,31	4,15	135,83	41
Рис отварной	130	3,18	4,40	33,21	182,75	19
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	
Итого:	600	13,36	22,08	79,71	558,06	

Полдник

Батон с повидлом	50	4,66	7,85	16,07	150,7	
Молоко	200	5,04	5,76	8,46	116,0	7
Итого:	250	9,7	13,6	24,53	266,7	
Итого за день 10,5 час.	1350	30,95	45,75	163,33	1134,1	

Ужин

Рагу из овощей	200	3,65	9,22	27,34	200,73	28
Чай с сахаром	200	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Батон	50	3,85	1,2	26,7	127,0	
Итого:	450	7,93	10,52	64,13	368,17	
Итого за день 12 час.	1800	39,4	54,9	227,16	1502,27	

День 10 Пятница

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша «Дружба» вязкая	180	5,33	8,35	24,13	188,39	17
Чай с сахаром	180	0,43	0,10	10,09	40,44	3
Бутерброд с маслом	40	2,37	8,97	16,11	151,0	1
Итого:	400	8,13	17,42	50,33	379,83	

2-ой завтрак

Сок фруктовый	100	0,4	-	11,3	46,0	
Итого:	100	0,4	-	11,3	46,0	

Обед

1.Рассольник ленинградский	180	6,77	5,29	13,78	126,79	16
2.Суфле куриное	80	29,87	20,81	2,39	316,2	43
Каша гороховая	130	17,4	4,8	26,01	182,54	52
3.Компот из сухофруктов	180	0,06	-	11,4	42,96	48
Хлеб ржаной	30	1,41	1,21	14,9	64,2	
Итого:	600	45,51	32,11	68,48	632,69	

Полдник

Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,2	218,0	
Кофейный напиток с молоком	200	0,43	0,1	10,09	40,44	4
Итого:	250	4,18	6,0	47,29	258,44	
Итого за день 10,5 час.	1350	58,22	55,53	177,4	1316,96	

Ужин

Каша гречневая молочная	200	6,5	6,24	28,31	200,2	18
Чай с сахаром	200	0,43	0,1	10,09	40,44	3
Батон	50	3,85	1,2	26,7	127,0	
Итого:	450	10,73	7,54	65,1	367,64	
Итого за день 12 час.	1800	68,9	63,07	242,5	1784,3	