



Основное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

холодный период

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка» села Тростянка

Балашовского района Саратовской области»

Понедельник 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,92	6,59	24,70	136,1	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Чай с молоком	180	2,68	1,21	13,2	111	413
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	2,7	3,0	13,05	90,0	386
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,82	8,69	77,20	73
	Плов из птицы	210	11,6	14,64	29,7	306,1	321
	Салат из белокочанной капусты	50	0,80	1,02	2,81	18,70	21
	Компот из сухофруктов.	180	0,8	0,010	24,98	102,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		690	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная	154	5,0	6,24	22,14	168	202
	Какао с молоком	180	3,01	2,76	17,01	102	416
Выход:		334	8,1	9,0	39,15	270.0	
ИТОГО за день:		1539	40,5	45	195,75	1350	

Вторник 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,70	7,67	22,30	168,391	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Кисель клюквенный витаминизированный.	180	0,9	0,13	15,6	78,19	233
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный.	100	2,7	--	13,05	90	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой геркулес	200	2,75	9,76	17,05	180,39	86
	Птица тушеная с овощами	80/130	9,9	7,6	16,5	169,61	319
	Соус сметанный с томатом	26	0,36	2,1	5,7	32,8	373
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,28	1,020	1,95	19,2	
	Компот из сухофруктов.	180	0,8	0,010	24,98	102,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		671	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Вафли «сливочные»	70	3,1	5,25	32,85	170,5	-
	Ряженка	180	5,0	3,75	6,30	99,5	420
Выход:		250	8,1	9,0	39,15	270,0	
ИТОГО за день:		1336	40,5	45	195,75	1350	

Среда третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная Геркулесовая жидкая	200	4,8	4,70	19,10	146,1	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,10	18,80	101	416
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	2,7	3,0	13,05	90,0	386
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рис	200	2,7	2,28	17,10	112,5	86
	Макаронные изделия отварные	140	3,25	3,95	14,5	106,42	335
	Птица тушеная	80	6,2	6,9	3,45	101,2	318
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,20	6,78	3,2	60,5	375
	Салат из моркови и яблок	50	0,75	0,57	2,95	21,38	41
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,010	24,98	102,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		740	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	5,10	6,25	16,60	120,89	245
	Соус молочный сладкий	40	0,32	1,54	9,35	38,11	369
	Чай с молоком	180	2,68	1,21	13,2	111	413
Выход:		300	8,1	9,0	39,15	270,0	
ИТОГО за день:		1555	40,5	45	195,75	1350	

Четверг день четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,43	7,26	13,6	175,50	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Чай с сахаром	180	0,17	0,54	24,3	71,60	411
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	2,7	--	13,05	90	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшено	200	2,60	2,8	14,37	115,2	86
	Капуста тушеная	130	1,8	7,058	16,7	130,4	354
	Шницель рыбный натуральный	80	8,9	9,6	10,2	112,7	274
	Салат из белокочанной капусты	50	0,80	1,02	2,81	18,70	21
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,012	31,1	127,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		690	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	80	5,75	6,59	23,91	151,31	492
	Кофейный напиток с молоком	180	2,35	2,41	15,24	118,69	414
Выход:		260	8,1	9,0	39,15	270.0	
ИТОГО за день:		1645	40,5	45	195,75	1350	

Пятница день пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	200	6,25	5,39	22,66	128,41	101
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,35	2,41	15,24	118,69	414
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	2,7	3,0	13,05	90,0	386
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,09	7,5	115,00	87
	Тефтели мясные с рисом	80	4,1	5,0	6,0	112,5	319
	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,0	3,18	2,13	63,25	
	Соус молочный	60	3,80	7,2	17,5	67,05	373
	Салат моркови и яблок.	50	0,28	1,020	1,95	19,2	
	Компот из сухофруктов.	180	0,8	0,012	31,1	127,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		750	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Булочка «домашняя»	70	3,1	5,25	32,85	170,5	450
	Снежок	180	5,0	3,75	6,3	99,5	420
Выход:		250	8,1	9,0	39,15	270,0	
ИТОГО за день:		1515	40,5	45	195,75	1350	

Понедельник день шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая вязкая	200	4,8	4,7	19,1	146,1	182
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,10	18,80	101	416
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	2,7	--	13,05	90	418
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,82	8,69	77,20	73
	Каша пшеничная	130	4,25	1,408	16,79	116,72	331
	Птица тушеная	80	6,2	6,9	3,45	101,2	318
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,20	6,78	3,2	60,5	375
	Салат из белокачанной капусты и моркови	50	0,75	0,57	2,95	21,38	41
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,012	31,1	127,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		730	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	6,88	7,33	14,2	153,7	250
	Соус молочный сладкий	40	0,32	1,54	9,35	38,11	369
	Кисель клюквенный витаминизированный	180	0,9	0,13	15,6	78,19	233
Выход:		320	8,1	9,0	39,15	270,0	
ИТОГО за день:		1565	40,5	45	195,75	1350	

Вторник день седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой геркулес	200	5,92	6,59	24,7	136,1	101
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Чай с молоком	180	2,68	1,21	13,2	111	413
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	2,7	3,0	13,05	90,0	386
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничка	200	1,7	4,818	2,57	51,3	86
	Плов из птицы	210	11,6	14,64	29,7	306,1	321
	Салат из белокачанной капусты.	50	0,80	1,02	2,81	18,70	21
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,012	31,1	127,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		690	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Булочка «домашняя»	70	3,1	5,25	32,85	170,5	604
	Ряженка	180	5,0	3,75	6,30	99,5	420
Выход:		250	8,1	9,0	39,15	270.0	
ИТОГО за день:		1455	40,5	45	195,75	1350	

Среда день восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,92	6,59	22,66	128,41	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,68	1,21	15,24	118,69	414
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	10,8
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	2,7	--	13,05	90	418
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	2,90	17,09	124,08	88
	Каша гречневая	130	3,6	5,1	17,5	210,3	330
	Птица отварная	80	5,85	5,128	24,91	74,82	
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,20	6,78	3,2	60,5	375
	Салат из моркови и яблок	50	0,75	0,57	6,97	31,38	42
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,012	31,1	127,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		730	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	7,93	8,46	14,85	198,4	492
	Чай с сахаром	180	0,17	0,54	24,3	71,60	411
Выход:		240	8,1	9,0	39,15	270,0	
ИТОГО за день:		1485	40,5	45	195,75	1350	

Четверг день девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,7	7,67	22,30	168,91	100
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Кисель клюквенный ,витаминизированный	180	0,9	0,13	15,6	78,19	233
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	10,8
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	2,7	3,0	13,05	90,0	386
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	3,2	6,09	9,496	139,9	86
	Отварной картофель в молоке	130	2,8	4,61	13,19	125,0	137
	Тефтели рыбные тушеные	80	7,82	8,758	19,9	92,0	277
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,28	1,020	1,93	19,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,012	31,1	127,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		690	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога манная	80	6,76	5,36	14,0	130,89	251
	Соус молочный сладкий	40	0,32	1,54	9,35	38,11	369
	Какао с молоком	180	1,02	2,1	15,8	101,0	
Выход:		300	8,1	9,0	39,15	270,0	
ИТОГО за день:		1505	40,5	45	195,75	1350	

Пятница день десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая жидкая	200	8,43	7,26	13,6	170,5	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	14,3	112,9	1
	Чай с сахаром	150	0,17	0,54	24,3	76,6	411
Выход:		415	10,8	12,0	52,2	360	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	2,7	--	13,05	90	418
Обед	Суп картофельный с крупой гречка	200	2,9	2,20	13,39	103,1	86
	Каша пшеничная	130	3,9	4,20	13,20	115,6	331
	Бефстроганов из отварного мяса	80	5,8	10,718	2,5	102,1	294
	Соус сметанный	36	0,70	2,34	3,18	37,5	372
	Салат из белокочанной капусты	50	0,80	1,02	2,81	18,70	21
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,012	31,1	127,60	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		726	18,9	21,0	91,35	630	
ПОЛДНИК	Булочка «домашняя»	70	2,7	4,5	30,75	161,5	450
	Снежок	180	5,4	4,5	8,4	108,5	420
Выход:		250	8.1	9,0	39,15	270	
ИТОГО за день:		1491	40,5	45	195,75	1350	