

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр Развития Ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»
 (МБДОУ ЦРР д/с № 43)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова



Меню приготавливаемых блюд
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр Развития Ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

10 дневное меню
 (основное)

Возрастная категория : 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	200	4,18	2,89	5,28	262	207
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за завтрак		415	9,06	13,22	33,38	484,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	9	38	399
Итого 2 завтрак		100	0,5	0	9	38	
	Икра морковная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Суп картофельный с клецками	200/25	1,68	3,91	7,73	71,8	85/120
	Тефтеля рыбная	70	9,37	3,61	34,05	108,45	261
	Картофельное пюре	130	3,13	3,42	19,11	129,8	321
	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	24,66	97,26	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	

Итого за обед		685	20,5	13,75	130,91	642,11	
полдник	Вафли десертные	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с сахаром	180	0,11	0	25,97	101,1	382
Итого за полдник		210	1,63	9,06	33,17	219,4	
Ужин	Яйцо вареное	1	0,01	0,02	0,007	63	213
	Икра кабачковая консервированная	50	1	4,5	4,25	85,4	50
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток	180	2,5	2,88	14,13	90,1	395
Итого за ужин		305	3,31	4,72	28	254,1	
Итого за день		1715	35	40,75	234,5	1766,61	
2 день							
завтрак	Каша жидкая манная	200/5	8,26	5,13	33,07	235,9	185
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за завтрак		415	11,08	13,97	60,33	411,2	
2 полдник	яблоко	100	0	0	6,0	25	
Итого за 2 завтрак		100			6,0	25	
	Икра свекольная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Щи из свежей капусты	200	0,62	3,98	5,78	27,72	59
	Птица тушеная св соусе с овощами	230	12,36	4,56	28,49	189	302
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,42	84,4	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		685	21,65	21,52	102,56	615,59	
полдник	Печенье сахарное	30	1,02	9,06	19,4	109	
	Чай с лимоном	180/10/8	0	0	9,9	57,7	393
Итого за полдник		210	1,13	9,06	45,37	210,1	
Ужин	Суп молочный овсяной	150	3,08	19,97	25,01	253,45	137
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,62	109,3	397
Итого за ужин		372	6,61	11,24	48,23	336,8	
Итого за день		1812	40,47	55,79	262,49	1639,13	
3 день							
завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	200	7,12	6,11	17	156,6	94
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай молоком	180	2,57	2,94	4,32	91,26	394
Итого за завтрак		415	12,07	16,5	35,29	381,76	

2 завтрак	Напиток «Шиповник»	100	0,5	0	9	38	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	38	
	Икра морковная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	6,02	5,43	20,09	88,64	81
	Суфле из курицы	70	22,54	20,32	19,86	370,7	276
	Капуста тушеная	130	2,73	3,42	23,35	83,95	340
	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	24,66	97,26	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		665	38,73	38,65	113,94	855,24	
полдник	Булочка ванильная	50	3,61	6,17	27,31	179,77	467
	Чай с сахаром	180	0,11	0	25,97	101,1	382
Итого за полдник		200	8,11	15,17	33,46	305,8	
Ужин	Запеканка из макарон с творогом	200	3,38	10,07	25,09	176,6	211
	Повидло фруктовое	5	2,49	3,93	27,56	156	2
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	кефир	180	0,61	0	13,77	57,7	401
Итого за ужин		355	5,99	20,17	52,62	365,5	
Итого за день		1735	65,16	90,66	245,72	1952,3	
4 день							
Завтрак	Картофель тушеный в соусе	120/30	5,14	2,65	30,74	168	133
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за завтрак		355	11,95	15,95	38,41	310,17	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	9	57	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	57	
	Икра свекольная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Суп картофельный с пшеном	200	2,25	6,81	11,02	50,07	86
	Котлета из говядины	70	11,92	8,68	6,32	183,12	305
	Гречка отварная рассыпчатая	130	9,52	6,78	69,70	378	165
	Икра свекольная	50	8,9	4,2	18,78	149	349
	Компот из свежих фруктов	180	0,55	0	24,66	97,26	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		665	32,29	29,42	117,46	680,73	
полдник	Булочка веснушка	50	4,22	2,83	29,15	160,41	473
	Чай с лимоном	180/10/8	0	0	9,9	57,7	393

Итого за полдник		210	6,06	14,82	27,86	305,8	
ужин	Каша вязкая рисовая	100	39,23	16,75	28,24	350	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,62	109,3	397
Итого за ужин		370	5,66	3,57	57,89	365,75	
Итого за день		1695	56,46	63,76	250,62	1683,48	
5 день							
завтрак	Рагу овощное	120	7,57	3,33	32,34	156,6	137
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за завтрак		415	13,51	14,65	61,93	399,8	
2 завтра	Сок фруктовый	100	0,5	0	9	38	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	38	
	Горошек зеленый консервированный	50	1,57	1,55	3,28	33,2	
	Суп – лапша домашняя	200	1,77	2,88	14,73	57,44	86/1 18
	Голубцы ленивые	160	19,55	17,85	40,31	408,2	292
	Соус томатный с овощами	30	0,45	4,38	2,7	20,75	349
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,42	84,4	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		675	27,67	28,06	124,52	805,39	
полдник	Вафли десертные	50	4,22	2,83	29,15	160,41	
	Чай с сахаром	180	0,11	0	25,97	101,1	383
Итого за полдник		227	5,15	3,8	38,45	200,94	
ужин	Омлет натуральный	80	3,36	3,37	34,15	42,56	21
	Икра кабачковая	50					
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток	180	2,5	2,88	14,13	90,1	395
Итого за ужин		335	42,48	18,45	72,12	550,52	
Итого за день		1752	88,81	64,96	303,02	1956,65	
2 неделя							
1 день							
завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150	7,14	7,1	37,34	245,72	208
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Сыр Российский	6	2,05	2,44	0	21,2	7
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за завтрак		305	6,95	15,84	33,85	367,2	
2	Сок фруктовый	100	0,5	0	9	38	399

завтрак							
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	38	
	Икра морковная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Щи из свежей капусты	200	0,62	3,98	5,78	27,72	59
	Тефтеля рыбная	70	10,78	10,96	4,22	165,38	511
	Пюре картофельное	130	3,13	3,42	19,11	130	321
	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	24,66	97,26	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		685	22,49	21,97	106,32	688,59	
полдник	Булочка ванильная	50	3,61	6,17	27,31	179,77	467
	Чай с лимоном	180	0,11	0	25,97	101,1	383
Итого за полдник		230	4,51	6,17	43,69	248,2	
Ужин	Каша вязкая пшеничная	200	26,09	18,3	59,66	398,07	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,62	109,3	397
Итого за ужин		365	9,44	7,3	61,08	351,42	
Итого за день		1665	43,39	51,28	250,94	1680,39	
2 день							
завтрак	Каша вязкая гречневая	200	4,78	6,05	16,76	140,06	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за завтрак		415	9,66	16,38	44,86	364,06	
2 завтрак	яблоко	100	0,26	0,17	10,41	51	399
Итого за 2 завтрак		100	0,26	0,17	10,41	51	
	Икра свекольная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,86	5,43	21,02	110,8	81
	Запеканка картофельная с печенью	160	5,5	11,9	0,8	159,4	275
	Компот из свежих фруктов	180	0,11	0	25,97	98,1	383
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		675	25	25,99	106,53	719,04	
полдник	Вафли десертные	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за полдник		210	1,63	9,06	33,17	219,4	
ужин	Запеканка из макарон с творогом	150	8,07	7,13	36,98	245,88	268
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток	180	2,5	2,88	14,13	90,1	395
Итого за ужин		402	11,3	8,3	60,12	406,08	
3 день		1802	47,85	59,9	255,09	1759,58	

завтрак	Каша рассыпчатая из риса с овощами	150/5	8,26	5,13	33,07	235,9	185
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с молоком	180	2,57	2,94	4,32	91,26	394
Итого за завтрак		415	13,21	15,52	51,36	461,06	
2 завтрак	Напиток «Шиповник»	100	0.5	0	9	51	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5		9	51	
	Икра морковная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	6,81	11,02	62,59	86/1 18
	Биточки рубленые из говядины	200/30	15,09	14,65	24,35	284,35	282
	Секла тушеная в сметанном соусе	130	9,52	6,78	69,70	378	134
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,42	84,4	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		715	23,25	24,41	102,15	665,95	
полдник	Булочка веснушка	50	4,22	2,83	29,15	160,41	473
	Чай с лимоном	180/10/8	0,11	0	25,97	101,1	383
Итого за полдник		200	8,72	11,83	35,30	286,41	
ужин	Суп молочный овсяной	200	5,27	6,67	14,21	137,06	94
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	кефир	100	0,26	0,17	10,41	51	401
Итого за ужин		365	8,85	12,96	61,23	473,15	
Итого за день		1765	54,53	64,72	259,04	1956,96	
4 день							
завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	6,02	3,77	1,14	42	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с сахаром	180	0	0	9,9	57,7	392
Итого за завтрак		345	13,48	17,29	34,01	325	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	6,0	25	399
Итого за 2 завтрак		100	0	0	6,0	25	
	Икра свекольная	50	0,22	0,06	1,14	60,9	
	Щи из свежей капусты	200	0,62	3,98	5,78	34,65	59
	Суфле куриное	70	12,81	13,37	11,48	224,23	298
	Пюре из бобовых	130	10,9	6,2	21,87	198	410
	Компот из свежих фруктов	180	0,55	0	24,66	97,26	376
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	13,84	67,8	

	обогащенный йод казеином						
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		685	2,14	25,88	266,33	738,31	
полдник	Печенье сахарное	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с сахаром	180/10	0	0	9,9	37,9	392
Итого за полдник		220	1,02	9,06	29,3	199,6	
ужин	Каша вязкая рисовая	200	26,09	18,3	59,66	398,07	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,62	109,3	397
Итого за ужин		385	30,16	20,97	86,87	565,89	
Итого за день		1725	46,8	73,2	422,51	1853,8	
5 день							
завтрак	Каша жидкая манная	200/5	5,27	6,67	14,21	137,06	215
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Чай с сахаром	180/10	0	0	9,9	37,9	392
Итого за завтрак		415	10,15	17	42,31	361,06	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	9	25	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	25	
	Горошек зеленый консервированный	50	1,57	1,55	3,28	33,2	
	Суп – лапша домашняя	200	2,46	2,83	18,38	88,1	81/1 18
	Жаркое по домашнему	180	11,92	8,68	6,32	209,28	276
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,42	84,4	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	50	2,94	0,6	27,6	132	
Итого за обед		685	20,26	14,32	96,03	723,98	
полдник	Вафли десертные	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с лимоном	180/10/ 8	0,11	0	25,97	101,1	383
Итого за полдник		210	1,63	9,06	33,17	219,4	
Ужин	Яйцо вареное	40	0,01	0,02	0,007	1,7	213
	Икра кабачковая консервир.	50					
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток	180	2,5	2,88	14,13	90,1	395
Итого за ужин		322	6,61	11,24	48,23	369,35	
Итого за день		1732	39,15	51,62	228,74	1698,79	
Среднее значение за период:		1762	56,2	57,7	265,7	1691	