

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	203	4.52	4.07	35.46	197	1
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
итого за завтрак		450	11.99	15.13	70.97	476.30	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный	200	2.34	2.83	16.64	101.25	23
	Капуста, тушеная с мясом	200	9	7.5	7.36	255	30
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		655	15.63	11.49	68.25	557.55	
полдник, совмещенный с ужином	Запеканка из творога	140	22.23	17.76	37.1	308.76	44
	Молоко сгущенное	30	2.22	0.75	16.38	81.3	58
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		400	27.87	19.87	80.54	520.90	
Итого за день:		1585	55	46	229	1595	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	203	4.52	4.07	35.46	197	2
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
итого за завтрак		450	11.99	15.13	70.97	476.30	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Суп с макаронными изделиями (с курицей)	200	2	6.35	18.1	132.06	27
	Овощи тушеные (с курицей)	200	3.24	17.36	18.26	242	33
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		655	9.53	24.87	80.61	575.36	
полдник, совмещенный с ужином	Рыба в омлетной массе ИЛИ Суфле рыбное	130	21.24	7.11	4.18	165.75	49/50
	Кукуруза консервированная	40	1	0.2	8.2	38.8	61
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		400	25.66	8.67	39.44	335.39	
Итого за день:		1585	48	49	202	1438	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная гречневая со сливочным маслом	203	6.21	5.28	32.79	203	3
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	13
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		438	13.00	14.46	71.39	467.90	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	209	3.32	5.2	10.9	154.59	19
	Суфле из печени ИЛИ Оладьи из печени	90	17.44	17	5.96	181.8	35/36
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	41
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		704	28.11	28.16	81.56	674.94	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники	110	15.97	8.47	16.7	209.33	46
	Сметана	35	0.91	5.25	1.26	56	59
	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	30	2.85	2.85	21.6	135	65
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		375	19.93	16.57	53.56	448.97	
Итого за день:		1597	62	59	217	1643	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	203	6.35	8.51	21.86	186.08	4
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		438	11.02	15.97	57.37	421.78	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный с горохом	200	5.49	5.28	16.33	134.75	22
	Голубцы ленивые (порциями или шт.)	180	14.8	11.45	10.75	204.77	29
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	38
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		685	25.12	19.75	71.33	574.28	
полдник, совмещенный с ужином	Омлет натуральный	105	6.92	8.76	3.42	155.75	48
	Зелёный горошек	40	1.24	0	2.6	15.2	62
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		375	11.58	10.12	33.08	301.79	
Итого за день:		1578	48	46	171	1338	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба" со сливочным маслом	203	5.8	8.4	29.28	215.28	5
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		438	10.47	15.86	64.79	450.98	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Щи из свежей капусты	200	5.52	3.87	11.6	114.35	18
	Котлета из мяса	80	12.44	9.24	12.56	183	28
	Свекла тушеная	140	2.28	4.2	11.34	95.96	39
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		660	22.92	17.79	73.22	553.51	
полдник, совмещенный с ужином	Блины	120	9.98	12.96	54.9	374.4	52
	Джем (ягода, протертая с сахаром)	50	0	0	25	100	60
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		410	15.28	17.56	94.20	586.04	
Итого за день:		1588	49	51	242	1631	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	203	4.52	4.07	35.46	197	1
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
итого за завтрак		450	11.99	15.13	70.97	476.30	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Щи из свежей капусты	200	5.52	3.87	11.6	114.35	18
	Котлета из мяса	80	12.44	9.24	12.56	183	28
	Макароны отварные	130	4.78	3.92	22.92	145.99	42
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	38
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		700	25.96	19.37	84.8	637.00	
полдник, совмещенный с ужином	Запеканка из творога	140	22.23	17.76	37.1	308.76	44
	Кисель	50	0	0	6.9	27.2	66
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		420	25.65	19.12	71.06	466.8	
Итого за день:		1650	64	54	236	1620	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	203	7.44	8.07	35.28	240.32	6
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	13
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
итого за завтрак		450	17.03	20.85	73.88	548.82	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Суп картофельный (с курицей)	200	2.34	2.83	16.64	101.25	26
	Плов с курицей	190	20.3	17	35.69	341.1	34
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		630	25.32	20.31	90.05	602.55	
полдник, совмещенный с ужином	Котлеты из рыбы	100	13.3	4.7	9.59	133.75	51
	Свекла тушеная	140	2.28	4.2	11.34	95.96	39
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		470	19.00	10.26	47.99	360.55	
Итого за день:		1630	62	52	223	1563	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 8							
завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	153	7.19	6.51	23.55	181.5	8
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		428	16.96	18.57	59.36	480.20	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Свекольник со сметаной	209	4.97	5.07	18.04	130.81	20
	Печень говяжья по-строгановски	100	14.4	5.78	3.55	121.51	37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	16.38	3.38	88.4	219.27	43
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		694	40.04	15.39	150.69	672.89	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники	110	15.97	8.47	16.7	209.33	46
	Сметана	35	0.91	5.25	1.26	56	59
	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	30	2.85	2.85	21.6	135	65
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		375	19.93	16.57	53.56	448.97	
Итого за день:		1577	78	51	274	1653	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 9							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	203	6.35	8.51	21.86	186.08	4
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	13
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		438	13.14	17.69	60.46	450.98	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Рассольник ленинградский ИЛИ Уха	200	10.09	2.48	18	126.5	21/25
	Рулет с яйцом	100	12.48	10.14	10.05	181.25	31
	Капуста тушеная	150	3.02	5.66	10.14	109.5	40
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		690	28.27	18.76	75.91	577.45	
полдник, совмещенный с ужином	Сельдь ИЛИ Икра овощная	50	1	3	4	50	63/64
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	41
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		430	7.48	9.16	51.51	318.09	
Итого за день:		1638	49	46	197	1387	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 6"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Сергеева Л.В.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 10							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	203	3.09	4.07	36.98	197	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		438	7.76	11.53	72.49	432.70	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный с фасолью	200	2.1	7.48	11.69	122.96	24
	Овощи тушеные с мясом	190	11.5	17.36	18.26	242	32
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		645	17.89	26.00	74.20	566.26	
полдник, совмещенный с ужином	Пирожок печеный	140	9.98	12.96	54.9	374.4	53
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		380	15.28	17.56	69.20	486.04	
Итого за день:		1543	41	55	225	1525	

Заведующий складом _____