

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 35 «МОРЕ» г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №35 «Море» на летне-осенний период

Возрастная категория 3-7 лет
 Длительность пребывания детей в детском саду: 10.5 часов

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 1 День 1	сад				сад	
Завтрак						
картоны отв. с маслом и сыром	100/4/10	5,8	7,9	26,4	178,1	218
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,6	15,4	115,2	1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,00	412
2-й завтрак						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	418
Итого за завтрак		9,73	14,66	70,7	428,7	
Обед						
Борщ со сметаной	200/10	2,8	3,1	15,2	122,0	68
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Плов с мясом	180	17,4	17,3	30,8	296,3	88
Огурец свежий	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		25,32	21,46	100,1	678,8	
Полдник						
запеканка творожно-манная со сметаной	100/15	15,4	12,0	25,6	297,4	249
Кофейный напиток на молоке	200	6,1	5,9	7,0	94,2	420/414
Итого за полдник		21,5	17,9	32,6	391,6	
Итого за день		56,55	54,02	203,4	1500,5	

Наименование блюда	Масса / порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 1 День 2	сад					
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	200	11,5	8,1	36,2	200,4	96
Яйцо вареное	24	2,54	2,3	1,34	31,5	227
Булгурод с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,2	1
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	414
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,41	0,41	10,0	48,0	386
Итого за завтрак		20,01	21,09	81,5	517,9	
Обед						
Суп с мясными фрикадельками	200/30	7,2	7,0	9,1	150,0	89
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Рыба тушеная с овощами	80	10,3	6,6	1,4	131,0	486
Картофельное пюре	140	6,6	6,7	22,6	130,0	339
Помидор свежий	35	0,32	0,04	1,3	6,0	115
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		34,5	26,9	85,96	665,4	
Полдник						
Булочка домашняя	70	5,73	6,8	28,2	245,0	452
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		6,13	6,8	41,7	301,0	
Итого за день		57,8	54,79	209,16	1484,3	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 1 День 3	сад	сад	сад	сад		
Завтрак						
Каша молочная гречневая	200	6,4	5,9	30,2	201,4	679
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,2	1
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	416
2-Й завтрак						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	418
Итого за завтрак		15,43	19,26	82,3	566,2	
Обед						
Суп гороховый	200	5,8	5,3	18,2	118,5	87
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
ясо тушеное с овощами в соусе	200	14,3	13,8	18,6	258,0	290
Помидор свежий	35	0,32	0,04	1,3	6,0	115
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		28,73	22,7	90,06	628,7	
Полдник						
Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	100/18	15,73	9,9	18,95	234,6	203
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		16,13	9,9	32,45	290,6	
Итого за день		58,29	55,6	204,81	1500,6	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Прием пищи	сад				сад	
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
Суп молочный вермешелевый	200	6,0	6,44	26,8	214,0	99
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,5	3
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	414
2-й завтрак						
Фрукты	125	0,41	0,41	10,0	48,0	386
Итого за завтрак		16,91	21,13	74,5	544,8	
Обед						
Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,5	2,8	17,0	105,0	80
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Овощная в сметанном соусе с овощами	80	10,9	7,73	3,4	124,2	290
Огурец свежий	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116
Кисель на фруктовом соке	200	0,38	0,02	20,5	100,0	400
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		26,7	17,31	97,5	659,7	
Полдник						
Яйцо варенное	47	6,0	5,4	0,33	73,8	227
Огурец свежий	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116
Кондитерские изделия	35	4,5	7,1	32,64	171,2	113
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		12,04	17,84	51,07	372,0	
Итого за день		55,65	55,28	223,07	1570,5	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
	сад	сад	сад	сад	сад	
Прием пищи Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200	7,5	8,0	25,9	200,0	2
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,0	1
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	416
2-Й завтрак						
Фрукты	100	0,41	0,41	10,0	48,0	386
Итого за завтрак		16,11	21,51	72,6	533,0	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,01	4,24	18,6	115,3	88
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Каша пшеничная вязкая	130	18,2	15,7	22,3	290,0	302
метроганов из мяса в сметанном соусе	80	0,3	0,03	0,6	4,4	294
Икра свекольная	60	1,21	2,53	6,6	54,0	55
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		27,71	22,05	99,0	703,7	
Полдник						
Пирожок с повидлом	70/15	7,7	7,9	34,4	225,4	60
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		8,1	7,9	47,9	281,4	
Итого за день		52,92	52,46	219,5	1520,1	

Наименование блюда	Масса / порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
	сад	сад	сад	сад	сад	
Прием пищи Неделя 2 День 6						
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная манная	200	6,74	4,2	25,7	202,0	97
Булгур с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,0	3
Софейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	414
<i>2-й завтрак</i>						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	418
Итого за завтрак		18,07	18,74	78,8	564,2	
<i>Обед</i>						
Вскольник со сметаной	200/10	3,88	5,54	15,2	121,0	16
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Биточки мясные запеченные	70	8,2	6,9	6,05	128,8	306
Макаронные изд. отварные	120	3,8	4,5	29,4	132,5	218
Отурец свежий	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		22,94	21,3	101,7	668,2	
<i>Полдник</i>						
Вареники со сметаной	110/15	14,4	11,6	20,1	230,0	243
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		14,8	11,6	33,6	286,0	
Итого за день		55,81	52,64	214,1	1520,4	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 7	сад	сад	сад	сад	сад	
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная пшеничная	200	6,9	6,9	30,2	202,0	384
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,0	1
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	416
<i>2-й завтрак</i>						
Фрукты	102	0,41	0,41	10,0	48,0	386
Итого за завтрак		15,21	19,51	74,4	531,2	
<i>Обед</i>						
Суп фасолевый	250	5,8	2,4	18,5	113,0	87
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Голубцы ленивые со сметаной	180/15	12,3	10,6	16,3	237,2	314
Помидор свежий	35	0,32	0,04	1,3	6,0	115
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63,0	120
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		25,6	14,02	86,9	604,7	
<i>Полдник</i>						
Омлет	70	7,8	8,1	2,5	130,6	229
Отурец свежий	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116
Кондитер. изделие	50	4,5	7,1	32,64	171,2	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		13,84	20,54	53,24	427,8	
Итого за день		54,95	54,97	217,04	1567,7	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 8 <i>Завтрак</i>	сад	сад	сад	сад	сад	
Каша молочная рисовая	200	6,3	9,6	28,3	203,0	384
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,0	1
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	414
<i>2-й завтрак</i>						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	418
Итого за завтрак		15,23	22,44	79,0	551,7	
<i>Обед</i>						
Суп овощной	200	1,52	4,2	11,7	110,4	99
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Котлета рыбная	80	11,9	5,73	7,4	144,0	510
Картофельное пюре	140	6,6	6,7	22,6	130,0	339
Огурец свежий	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		24,03	18,3	100,23	716,9	
<i>Полдник</i>						
Ланченик с творогом со стученым молоком	110/18	17,8	14,3	20,3	260	226
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		18,2	13,6	40,0	298,4	
Итого за день		57,46	54,34	219,23	1567,0	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 9	сад	сад	сад	сад		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200	6,4	3,0	30,2	203,4	384
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,5	3
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	416
2-й завтрак						
Фрукты	102	0,41	0,41	10,0	48,0	386
Итого за завтрак		17,41	18,21	79,3	550,1	
Обед						
Суп с рыбными консервами и перловой крупой	200	8,6	5,45	14,2	152,0	95
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Каша гречневая с маслом	120	4,6	4,83	22,43	154,0	182
Гуляш из говядины	70	10,14	10,2	3,7	154,2	260
Икра свекольная	60	1,21	2,52	6,6	54,0	55
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	394
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		28,5	20,1	95,55	669,7	
Полдник						
Булочка с изюмом	80	5,1	8,63	33,52	251,7	274
Молочный продукт	180	6,1	5,9	7,0	94,2	420
Итого за полдник		11,2	14,53	40,52	345,9	
Итого за день		57,11	52,84	215,37	1565,7	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
	сад	сад	сад	сад	сад	
Прием пищи Неделя 2 День 10 Завтрак						
Каша молочная манная	200	6,74	4,2	25,7	202,0	97
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,5	3
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,0	414
2-й завтрак						
Фрукты	102	0,41	0,41	10,0	48,0	386
Итого за завтрак		17,33	20,98	79,9	576,2	
Обед						
Саргофельный с гречневой крупой	200	2,5	2,8	17,0	105,0	80
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120
Капуста тушеная	150	10,0	8,2	10,8	177,4	143
Гарфели куриные в соусе	75	11,97	10,48	3,39	156	328
Кисель на фруктовом соке	200	0,38	0,02	20,5	100,0	400
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121
Итого за обед		20,48	15,22	82,0	607,4	
Полдник						
Ябло вареное	47	6,0	5,4	0,33	73,8	227
Кондитерские изделия	40	4,5	7,1	32,64	171,2	
Помидор свежий	35	0,32	0,04	1,3	6,0	115
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	412
Итого за полдник		12,04	17,84	51,07	372,0	
Итого за день		54,85	54,09	213,97	1557,6	

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью на 12 листов листах
Заведующий Удобенникова Н.В.

