

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Подпись Н.И.Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
------------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Мае са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер гетич еская ценн ость (кк)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Итого:	427	13,62	16,15	46,55	393,6	2,07	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картофелем	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	670	25,54	27,63	90,28	700,75	23,54	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	Итого:	210	7,0	9,9	28,2	232,0	1,2	
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97	
	Итого за I день:	1827	68,94	72,98	227,60	1866,5	33,78	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Н.И.Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

II день: вторник	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
---------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер гетич еская ценн ость	Вита мин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	Итого:	435	14,12	14,33	66,51	451	1,51	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	660	18,84	26,21	64,23	588,7	8,75	
Полдник	Кисломолочный напиток с	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48	-	449
	Итого:	200	6,60	5,9	17,2	149	1,2	
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206
	Чай сладкий	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,01		
	Итого	470	15,74	10,5	48,92	348,8	30,02	
Итого за II день		1865	55,8	56,94	206,96	1579,9	43,48	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115

Подпись Н.И.Подшивалова

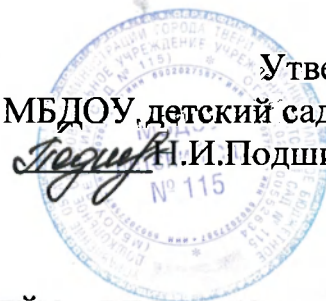
МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

III день среда	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
-------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масс а порц пи	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витам ин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого	417	10,43	13,8	31,31	412,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	660	21,35	19,35	85,04	596,25	25,47	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого:	250	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	350	4,02	6,34	34,64	210,95	11,21	
Итого за III день:		1777	53,94	53,99	220,65	1612,9	39,88	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Подпись И.И.Подшивалова



МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-час

IV день: четверг	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
-----------------------------	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	Итого:	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51	
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
	Итого	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	660	17,85	20,02	80,4	578,1	28,6	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	0,12	96	-	450
	Итого:	230	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44	
Итого за IV день:		1825	48,97	52,35	269,36	1751,75	35,95	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Н.И.Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

V день: пятница	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
--------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого	427	8,51	12,75	70,65	434,45		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	350/372
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	690	23,58	17,45	80,1	572,17	21	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2	
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18	
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78	
Итого за V день:		1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115

А.И. Подшивалова
детский сад
№ 115

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

VI день: понедельник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
-------------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Итого:	420	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2	
Ужин	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78	
Итого за VI день		1840	68,61	48,17	262,28	1757,53	18,05	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Н.И.Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

VII день: вторник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
----------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	Итого:	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	680	20,93	17,04	93,1	592,75	38,28	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	
	Итого:	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Итого:	490	17,84	11,40	59,09	414,2	36,08	
Итого за VII.день:		1925	59,28	60,71	242,41	1754,40	78,65	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Подпись Н.И.Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

VIII день: Среда		Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47	3,3	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89
	Котлета рыбная	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2	-	
	Итого:	690	19,84	14,98	82,7	545,55	30,66	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	Итого:	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8	
Итого за VIII день:		1837	54,64	51,71	290,06	1846,95	38,1	

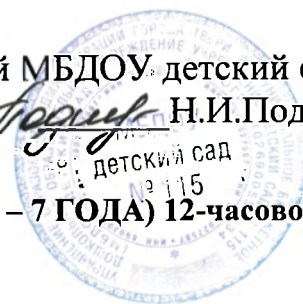
Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад № 115

Подпись Н.И.Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания



IX день: Четверг	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
---------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным, вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	10,11	11,9	65,45	415,2	1,95	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	620	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	452
	Итого	220	7,68	6,1	27,2	197	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	430	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78	
Итого IX за день:		1797	59,09	53,45	244,34	1675,6	71,06	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115

Подпись Н.И.Подшивалова
детский сад
№ 115

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

Х день: Пятница	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
--------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	11,1	13,70	66,55	435,2	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36
	Суп картофельный с клецками	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91
	Курица тушеная	70	8,7	2,7	2,8	70,0	0,4	318
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	-	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	630	22,44	15,88	93,4	598,55	10,01	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291	1,26	
Ужин	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229
	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	411
	Чай сладкий	180	-	-	12	48	0,03	
	Хлеб пшеничный							
	Итого:	410	12,47	20,9	49,7	648,1	20,58	
Итого за Хдень:		1857	55,31	58,78	264,75	1792,85	35,48	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115

Подпись Н.И.Подшивалова
детский сад № 115

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим

XI день: Понедельник		Неделя: третья		Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115				
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	8,81	11,70	60,45	386,2	0,4	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21
	Щи на мясном б-не со сметаной.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	670	17,88	21,26	87,4	590,35	35,96	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26	
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41
	Сырники, запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	360	19,21	15,27	53,1	397,95	3,93	
Итого за XI день:		1777	56,3	54,56	248,65	1665,18	43,55	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115

Ледяш Н.И. Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

XII день: Вторник		Неделя: третья		Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Вита мин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	327
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	670	23,42	15,26	78,33	544,95	35,64	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	1,63	
Итого за XII день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	43,56	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115
Подпись Н.И.Подшивалова



МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

XIII день: Среда		Неделя: третья		Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6
	Итого	427	7,61	11,8	61,45	387,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	670	30,74	15,58	74,5	564,3	12,56	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	267,8	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15	78		
	Итого:	490	16,12	12,92	73,4	469,99	22,1	
Итого заXIII день:		1902	62,07	48,7	247,95	1731,69	37,86	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад № 115

Подпись Н.И.Подшивалова

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

XIV день: Четверг	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
------------------------------	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-
	Итого:	435	16,16	17,27	65,32	498,25	4,83	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 ⁴
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	30	
	Итого:	610	18,29	15,86	54,3	432,2	65,66	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	410	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1	
Итого за XIV день:		1775	55,05	48,63	237,68	1646,18	76,79	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 115

Подпись Н.И.Подшивалова
детский сад
№ 115

МЕНЮ

Меню приготовленных блюд (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим
пребывания

XV день: Пятница	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 115
---------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценное сть	Витам ин С	№ реце пту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого	427	10,11	11,91	65,45	415,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36	55
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	670	19,58	13,42	78,8	505,54	30,21	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого:	250	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15	78	-	
	Итого:	460	23,7	12,14	75,98	504,55	16,23	
Итого за XV день:		1907	66,63	51,96	275,23	1818,79	49,64	