

УТВЕРЖДАЮ:

Врио заведующего МКДОУ
Берёзовский д/с
Белик Л.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ

И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ

БЛЮД

МКДОУ Берёзовский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша пшениная рассыпчатая	150/200	6,93/9,1	5,78/7,59	43,38/56,93	243,81/320	165
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
	Бутерброд с маслом	40/40	2,53/2,53	7,58/7,58	14,62/14,62	136/136	1
Итого за завтрак						407,81/496	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50/60	0,56/0,84	4,07/6,1	3,46/5,19	34,57/52,44	20
	Щи из св. капусты на м/к бульоне	180/200	1,36/1,7	7,71/9,64	5,35/6,9	61,6/77	67
	Котлета рыбная	60/80	17,21/22,94	3,14/4,18	5,75/5,77	86,25/115	255
	Соус молочный	15/30	0,53/1,06	0,8/1,59	1,07/2,13	12,5/25	350
	Картофель отварной со слив.маслом	120/150	3,09/3,71	4,12/5,3	17,03/20,44	114,17/137	321
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140	
Итого за обед						534,09/648,44	
Полдник	Печенье	30/30	2,4	5,4	19,8	138/138	
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
Итого за полдник						166/178	
Итого за день						1153/1368,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Каша гречневая	150/200	4,8/6,25	6,1/6,93	25,83/32,79	166/230	165
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,55/5,46	2,08/2,5	11,97/14,36	75,83/91	395
	Печенье	30/30	2,4	5,4	19,8	138/138	
Итого за завтрак						379,83/459	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180/200	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	83,8/104,75	82
	Тефтели мясные	60/80	7,47/9,96	4,6/6,13	5,15/6,87	77,5/103,33	287
	Капуста тушеная	120/150	2,08/2,5	14/16,8	15,33/18,4	158,33/190	336
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140/234	
Итого за обед						544,63/640,08	
Полдник	Блинчики с повидлом	55/105	2,72/6,77	4,47/10,97	24,99/61,35	136,48/335	447
	Молоко кипяченое	180/200	9,13/10,96	4,07/4,88	7,56/9,07	85/102	400
Итого за полдник						221,48/437	
Итого за день						1191,46/1582,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша манная	150/200	3,37/4,56	3,33/4,51	26,17/35,46	145,4/197	168
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
	Бутерброд с маслом	40/40	2,53/2,53	7,58/7,58	14,62/14,62	136/136	1
Итого за завтрак						309,4/373	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Нарезка овощная(огурец, помидор)	40/60					
	Щи со свежей капустой	180/200	1,36/1,7	7,71/9,64	5,35/6,9	61,6/77	67
	Котлета мясные	60/80	9,32/12,44	7,07/9,24	9,64/12,56	139/183	282
	Рис припущенный	120/150	3,07/3,68	4,03/4,83	30,56/36,67	166,67/200	316
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140/234	
Итого за обед						592,27/796	
Полдник	Яйцо варенное	40\40	11,5/15,04	10,29/13,46	1,15/1,51	120,06/157	215
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,55/5,46	2,08/2,5	11,97/14,36	75,83/91	395
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15	70/117	
Итого за полдник						265,89/365	
Итого за день						1213,56/1580	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150/200	9,96/12,45	5,98/7,48	17,08/21,35	141,6/177	94
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15	70/117	
Итого за завтрак						211,6/294	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Нарезка овощная(огурец, помидор)	40/60					
	Суп перловый	180/200	2\2,5	5,34\6,68	13,6/17	82,6/103,25	80
	Жаркое по-домашнему	170/220	40,18/52	6,17/7,99	16,96/21,95	204,77/265	276
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140/234	
Итого за обед						512,37/704,25	
Полдник	Печенье(пряники)	30/30	2,4	5,4	19,8	138/138	
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
Итого за полдник						166/178	
Итого за день						935,97/1222,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Каша рисова рассыпчатая	150/200	3,72/4,94	4,16/4,34	38,72/51,56	207/265	165
	Печенье(пряники)	30/30	2,4	5,4	19,8	138/138	
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
Итого за завтрак						373/443	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Нарезка овощная(огурец, помидор)	40/60					
	Суп картофельный с овсяной крупой	180/200	2,23\5,1	5,22/10,69	13,12/16,1	85/133,25	80
	Курица отварная	60\80	27,13/36,16	12,45/16,6	0	146,25/195	300
	Соус томатный	15/45	0,17/0,67	0,63/2,37	1,2/4,4	11,18/41,38	348
	Макароны отварные с маслом	105/155	3,87/5,72	3,5/5,17	18,46/27,25	115,84/171,0	205
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140/234	
Итого за обед						583,27/876,63	
Полдник	Рыба тушенная с овощами	60/80	8,56/14,27	0,21/0,35	1,89/3,15	27,0/45,0	247
	Кортофель отварной	60/100	1,48/2,5	1,06/1,76	4,05/6,7	27/46,3	321
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
Итого за полдник						82/131,3	
Итого за день						1084,27/1496,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	150/200	4,9/6,53	0,65/0,87	36,69/47,25	172/223	165
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5\15	10,2	8,95	19,39	180	1
Итого за завтрак						380/443	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50/60	0,56/0,84	4,07/6,1	3,46/5,19	34,57/52,44	20
	Щи из св. капусты на м/к бульоне	180/200	1,36/1,7	7,71/9,64	5,35/6,9	61,6/77	67
	Биточки мясные	60/80	9,32/12,44	7,07/9,24	9,64/12,56	139/183	282
	Соус томатный	15/45	0,17/0,67	0,63/2,37	1,2/4,4	11,18/41,38	348
	Картофель отварной со слив.маслом	120/150	3,09/3,71	4,12/5,3	17,03/20,44	114,17/137	321
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140	
Итого за обед						585,52/732,82	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180\200	9,54/12,18	5,46/6,82	18,83/23,54	145,2/181,5	93
	Печенье(пряники)	30/30	2,4	5,4	19,8	138/138	
Итого за полдник						283,2/319,5	
Итого за день						1294,72/1593,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Залепанка пшеничная	100/200	7,19/14,37	5,01/10,2	27,96/55,92	169,5/339	188
	Соус молочный	15/30	0,53/1,06	0,8/1,59	1,07/2,13	12,5/25	350
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
Итого за завтрак						210/404	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
	Суп рисовый	180/200	6,31/7,89	17,49/21,86	46,66/58,32	290,4/363,0	80
	Тефтели рыбные	60/80	13,3/17,73	4,82/6,43	7,26/9,68	83,25/111,0	261
Обед	Картофель отварной со слив.маслом	120/150	3,09/3,71	4,12/5,3	17,03/20,44	114,17/137	321
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140	
Итого за обед						712,82/853	
Полдник	Булочка «Домашняя»	50/70	3,78/7,56	12,42/24,84	26,96/53,92	179/358	469
	Молоко кипяченое	180/200	9,13/10,96	4,07/4,88	7,56/9,07	85/102	400
Итого за полдник						264/460	
Итого за день						1232,82/1763	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Каша геркулесовая	150/200	28,5/57	7,56/15,12	24,83/49,66	225/450	165
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5\15	10,2	8,95	19,39	180	1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,55/5,46	2,08/2,5	11,97/14,36	75,83/91	395
Итого за завтрак						480,83/721	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Суп пшенный	180/200	6,31/7,89	17,49/21,86	46,66/58,32	290,4/363,0	80
	Макароны с мясом	120/160	22,97/30,63	9,31/12,41	25,01/33,34	233,25/311	297
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140	
Итого за обед						748,65/916	
Полдник	Капуста тушеная	120/150	2,08/2,5	14/16,8	15,33/18,4	158,33/190	336
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
Итого за полдник						243,33/292	
Итого за день						1518,81/1975	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40	10,16	4,6	0,28	63	213
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5\15	10,2	8,95	19,39	180	1
	Какао с молоком	180/200	5,72/6,86	2,95/3,54	13,18/15,82	89,17/107	397
Итого за завтрак						332,17/350	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Щи из св. капусты на м/к бульоне	180/200	1,36/1,7	7,71/9,64	5,35/6,9	61,6/77	67
	Курица отварная	60/80	27,13/36,16	12,45/16,6	0	146,25/195	300
	Рис припущенный	120/150	3,07/3,68	4,03/4,83	30,56/36,67	166,67/200	316
	Соус молочный	15/30	0,53/1,06	0,8/1,59	1,07/2,13	12,5/25	350
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140	
Итого за обед						612,02/739	
Полдник	Пирог с повидлом	50/100	3,28/6,56	2,12/4,24	27,66/55,32	137,5/275	459
	Молоко кипяченное	180/200	9,13/10,96	4,07/4,88	7,56/9,07	85/102	400
Итого за полдник						222,5/377	
Итого за день						1166,69/1512	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Каша ячневая	150/200	5,04/6,61	4,08/5,36	36,05/47,31	195,05/256	165
	Бутерброд с повидлом	40	2,53	4,23	27,56	156	2
	Чай с сахаром	180/200	0,04/0,06	0,01/0,04	6,99/9,99	28/40	392
Итого за завтрак						379,05/452	
Второй завтрак	Сок яблочный	100/100	0	0	11,5	46	
Обед	Суп гороховый	180/200	4,09/5,12	4,28/5,35	12,91/16,14	106,6/133,25	81
	Голубцы ленивые	120/160	10,61/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	164/219	298
	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,4	0,03/0,04	20,83/24,99	85/102	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140	
Итого за обед						495,6/594,25	
Полдник	Суп молочный гречневый	180/200	9,96/12,45	5,98/7,48	17,08/21,35	141,6/177	94
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	30	140	
Итого за полдник						281,6/317	
Итого за день						1202,25/1409,25	

Итого за весь период						11993,55/ 15502,71
Среднее значение за период						1199,35 1550,27