



Утверждаю : Заведующий МДОУ №43

МДО Лобова О.А.

«Детский сад

№ 43»

**Меню приготовляемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,44	9,17	40,57	247,9	124
	Какао напиток на молоке	200	6,2	5	22,36	169,82	133
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	5,4	11,63	12,6	179,1	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,04</b>	<b>25,8</b>	<b>75,53</b>	<b>596,82</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0	13	55	
	Вафли	30	5,5	22	66	150,4	
<b>Итого за 2завтрак</b>			<b>6</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>155,4</b>	
	Суп "Любительский" со сметаной на к\б	200	3,24	3,7	17,88	115,2	251
	Вермишель с маслом	150	6,24	4,95	33,34	221,2	40
Обед	Куры отварные в соусе с томатом	80	8,48	10,66	2,95	121	35
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	144
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35\2,49	0,35\0,39	24,9\14,43	107,0\68,1	
<b>Итого обед</b>			<b>23,84</b>	<b>20,05</b>	<b>120,46</b>	<b>739,94</b>	
	Запеканка из творога с морковью	150	20,4	17,7	20,25	319,5	58
	Соус сметанный сладкий	30	1,09	1,6	2,37	40,08	251
Полдник	Батон	20	1,4	0,2	9,6	48,2	
	Йогурт (Ряженка)	180	12	0	13	49,28	
<b>Итого полдник</b>			<b>34,89</b>	<b>19,5</b>	<b>45,22</b>	<b>457,06</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>83,77</b>	<b>87,35</b>	<b>320,21</b>	<b>1949,22</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,26	11,69	31,47	280,97	1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,40	5,00	21,40	145,34	146
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5\10	5,47	11,63	12,60	179,15	107
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,13</b>	<b>28,32</b>	<b>65,47</b>	<b>605,46</b>	
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	
Обед	Суп с клецками со сметаной на к\б	200	5,30	2,15	21,12	142,80	12
	Куры тушеные с овощами	180	17,65	20,14	21,98	311,44	25
	Компот из сухофруктов (Ягод)	200	1,04	0,00	26,96	107,44	144
	Хлеб пш\рж	30/50	2,49/2,35	0,39/0,35	14,43/24,9	68,1/107,44	
<b>Итого обед</b>			<b>28,83</b>	<b>23,03</b>	<b>109,39</b>	<b>737,22</b>	
Полдник	Каша гречневая с маслом	150	9,12	7,71	43,92	288,54	116
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,47	4,97	4,41	100,04	237
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	152
	Батон	20	1,40	0,20	9,60	48,20	
<b>Итого полдник</b>			<b>23,11</b>	<b>16,12</b>	<b>75,63</b>	<b>546,06</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,47</b>	<b>67,87</b>	<b>260,29</b>	<b>1935,74</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3	Каша Дружба молочная жидкая	200	7,90	12,72	32,92	278,95	119
	Кофейный напиток на молоке	200	4,40	5,00	21,40	145,34	146
Завтрак	Батон с маслом с сыром	30\5/10	5,47	11,63	12,60	179,15	107
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,77</b>	<b>29,35</b>	<b>66,92</b>	<b>603,44</b>	
завтрак 2	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	
Обед	Щи на м.б со сметаной	200	2,18	1,74	9,59	64,12	46
	Картофельное пюре	150	3,47	4,99	24,57	132,16	177
	Суфле из мяса говядины	80	12,70	13,50	3,97	188,40	106
	Лимонный напиток	200	0,15	0,00	19,28	78,75	149
	Хлеб пш\рж	30/50	2,35/2,49	35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1	
<b>Итого обед</b>			<b>23,34</b>	<b>20,23</b>	<b>96,74</b>	<b>638,43</b>	
Полдник	Сырники творожные запеченные	150	25,75	20,20	19,59	374,86	69
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	249
	Йогурт (Ряженка)	180	12,00	0,00	13,00	49,20	
	Батон	20	1,40	0,20	9,60	48,00	
<b>Итого полдник</b>			<b>40,39</b>	<b>21,43</b>	<b>44,61</b>	<b>507,37</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>83</b>	<b>71,51</b>	<b>229,27</b>	<b>1845,24</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 4	Каша манная молочная жидкая	200	7,05	11,61	36,40	278,39
	Кофейный напиток на молоке	200	4,40	5,00	21,40	145,34
Завтрак	Батон с маслом с сыром	30\5/10	5,47	11,63	12,60	179,15
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,92</b>	<b>28,22</b>	<b>70,40</b>	<b>602,88</b>
завтрак 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
	Свекольник на м\б со сметаной	200	3,93	1,79	10,69	76,46
	Плов из говядины	230	17,02	19,09	42,32	400,20
Обед						
	Кисель	200			29,60	122,30
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35/2,49	0,35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1
<b>Итого обед</b>			<b>25,79</b>	<b>21,62</b>	<b>92,34</b>	<b>774,06</b>
	Капуста тушеная	150	3,39	7,17	7,44	127,68
	Рыба по Польски	80	8,73	3,34	6,02	87,51
Полдник	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28
	Батон	20	1,40	0,20	9,60	48,20
<b>Итого полдник</b>			<b>16,64</b>	<b>13,95</b>	<b>40,76</b>	<b>372,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,75</b>	<b>64,19</b>	<b>213,3</b>	<b>1796,61</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,44	13,02	32,32	181,70	3
	Кофейный напиток на молоке	200	4,40	5,00	21,40	145,34	146
	Батон с маслом	30\5	5,40	11,63	12,60	179,10	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,24</b>	<b>29,65</b>	<b>67,02</b>	<b>506,14</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,00	55,00	
	Печенье	30	5,50	22,00	66,00	150,40	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>6,00</b>	<b>22,00</b>	<b>79,00</b>	<b>205,40</b>	
Обед	Рассольник на м\б со сметаной	200	3,38	1,90	12,24	94,74	192
	Каша гречневая с маслом	150	9,12	7,71	43,92	288,54	116
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	144
	Бефстроганов в сметан-томат.соусе	75	12,54	11,83	5,18	169,36	26
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35/2,49	0,35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1	
	<b>Итого обед</b>		<b>30,92</b>	<b>22,18</b>	<b>133,63</b>	<b>835,18</b>	
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	8,25	11,25	25,79	233,79	2
	Выпечка "Булочка молочная"	80	7,42	1,94	41,77	211,20	85
	Чай с сахаром	200	12,00	0,00	13,00	49,28	153
<b>Итого полдник</b>		<b>27,67</b>	<b>13,19</b>	<b>80,56</b>	<b>494,27</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>82,83</b>	<b>87,02</b>	<b>360,21</b>	<b>2040,99</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев молочная	200,00	8,32	13,75	28,30	270,55	118
	Кофейный напиток на молоке	200,00	4,40	5,00	21,40	145,34	146
	Батон с маслом с сыром	30/5\10	5,47	11,63	12,60	179,15	107
<b>Итого за завтрак</b>			<b>92,70</b>	<b>30,38</b>	<b>62,30</b>	<b>595,04</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	13,00	55,00	
	Вафли	30,00	5,50	22,00	66,00	150,40	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>6,00</b>	<b>22,00</b>	<b>79,00</b>	<b>205,40</b>	
Обед	Суп картофельный с зел.гор.на к\б	200,00	1,88	3,70	10,92	85,88	257
	Вермишелевая запеканка с м\к	230,00	13,21	17,70	23,52	301,76	33
	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,00	26,96	107,44	144
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35/2,49	0,35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1	
	<b>Итого обед</b>			<b>20,97</b>	<b>22,14</b>	<b>100,73</b>	<b>670,18</b>
Полдник	Зразы творожные с изюмом со сметанным соусом	152/20	16,12	15,22	37,17	375,13	39
	Батон	20,00	1,40	0,20	9,60	48,20	
	Йогурт (Ряженка)	180,00	12,00	0,00	13,00	49,20	
	<b>Итого полдник</b>		<b>29,52</b>	<b>15,42</b>	<b>59,77</b>	<b>472,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>149,19</b>	<b>89,94</b>	<b>30,18</b>	<b>1943,15</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	8,72	13,02	31,25	277,97	117
	Кофейный напиток на молоке	200	4,40	5,00	21,40	145,34	146
	Батон с маслом с сыром	30/5\10	5,47	11,63	12,60	179,15	107
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,59</b>	<b>29,65</b>	<b>65,25</b>	<b>602,46</b>	
завтрак 2	Фрукт(Яблоко, Груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	
Обед	Борщ со сметаной на к\б	200	4,00	2,26	7,04	84,47	14
	Рис отварной с маслом	150	3,88	4,59	39,12	213,30	131
	Куры отварные с томатом	80	8,48	10,66	2,95	121,00	35
	Кисель	200	0,00	0,00	29,60	122,30	137
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35/2,49	0,35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1	
<b>Итого обед</b>			<b>21,20</b>	<b>18,25</b>	<b>88,44</b>	<b>716,17</b>	
Полдник	Овощное рагу	150	3,75	5,08	14,44	126,31	184
	Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,30	226
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	152
	Батон	20	1,40	0,20	9,60	48,20	
<b>Итого полдник</b>			<b>26,15</b>	<b>11,01</b>	<b>46,51</b>	<b>393,09</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,34</b>	<b>59,31</b>	<b>210,00</b>	<b>1758,72</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,26	11,69	31,47	280,97	1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,40	5,00	21,40	145,34	7,36
	Батон с маслом	30\5	5,40	11,63	12,60	179,10	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,06</b>	<b>28,32</b>	<b>65,47</b>	<b>605,41</b>	
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	
Обед	Суп гороховый на м\б	200	8,30	3,15	29,12	186,80	18
	Жаркое по-домашнему с м\г	230	12,35	12,76	22,79	286,39	11
	Лимонный напиток	200	0,15	0,00	19,28	78,75	149
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35/2,49	0,35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1	
				<b>25,64</b>	<b>16,65</b>	<b>110,52</b>	<b>727,04</b>
<b>Итого обед</b>			<b>14,73</b>	<b>9,94</b>	<b>18,93</b>	<b>224,00</b>	<b>236</b>
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150					
	Йогурт (Ряженка)	180	12,00	0,00	13,00	49,20	
	Батон	20	1,40	0,20	9,60	48,20	
<b>Итого полдник</b>			<b>28,13</b>	<b>10,14</b>	<b>41,53</b>	<b>321,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>71,23</b>	<b>55,51</b>	<b>227,32</b>	<b>1700,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7,05	11,61	36,40	278,39	4
	Кофейный напиток на молоке	200	4,40	5,00	21,40	145,34	146
	Батон с маслом	30\5	5,40	11,63	12,60	179,10	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,85</b>	<b>28,24</b>	<b>70,40</b>	<b>602,83</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,00	55,00	
	Печенье	30	5,50	22,00	66,00	150,40	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>6,00</b>	<b>22,00</b>	<b>79,00</b>	<b>205,40</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями м\б	200	2,70	2,82	17,15	104,75	211
	Ленивые голубцы с м\г	220	16,08	16,10	20,54	293,06	7
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	144
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35/2,49	0,35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1	
<b>Итого обед</b>			<b>24,66</b>	<b>19,66</b>	<b>103,98</b>	<b>680,35</b>	
Полдник	Рыба в омлете	150	19,05	10,96	8,64	209,97	79
	Батон	20	1,40	0,20	9,60	48,20	
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	152
<b>Итого полдник</b>			<b>23,57</b>	<b>14,4</b>	<b>35,94</b>	<b>367,45</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>71,08</b>	<b>84,3</b>	<b>289,32</b>	<b>1856,03</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,44	9,17	40,57	247,90	124
	Какао напиток на молоке	200	6,20	5,00	22,36	169,82	133
	Батон с маслом	30\5	5,40	11,63	12,60	179,10	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,04</b>	<b>25,80</b>	<b>75,53</b>	<b>596,82</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,00	55,00	
	Вафли	30	5,50	22,00	66,00	150,40	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>6,00</b>	<b>22,00</b>	<b>79,00</b>	<b>205,40</b>	
Обед	Свекольник на м\б со сметаной	200	3,38	6,50	13,79	145,14	198
	Картофельная запеканка с м\г	230	19,52	19,20	16,74	349,46	13
	Компот из с\ф	200	1,04	0,00	26,96	107,44	144
	Хлеб пш\рж	30\50	2,35/2,45	0,35/0,39	24,9/14,43	107,0/68,1	
	<b>Итого обед</b>		<b>28,69</b>	<b>26,44</b>	<b>95,86</b>	<b>840,14</b>	
Полдник	Манник со сгущ.молоком	150	4,33	5,44	22,10	157,22	75
	Чай с сахаром	200	12,00	0,00	13,00	49,28	153
<b>Итого полдник</b>			<b>16,33</b>	<b>5,44</b>	<b>35,1</b>	<b>206,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,06</b>	<b>79,68</b>	<b>285,49</b>	<b>1848,86</b>	