



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
В ДЕТСКИХ САДАХ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД) на октябрь месяц

Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Образная категория: с 1,0 до 5-лет							
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1 неделя							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,06	4,90	21,83	182,36	282
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,40	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	7,39	8,76	49,50	323,24	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,31	1,55	2,7	25,99	3
	Суп лапша домашняя	150	3,49	3,88	11,00	96,30	171
	Суфле из кур	50/4	6,97	10,04	1,97	126,12	413/1
	Картофельное пюре	110	2,32	2,77	15,38	95,73	441
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за обед:	564	17,48	19,71	80,18	571,39	
Полдник	Печенье "Детское"	20	1,50	2,56	13,70	84,30	604
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	2,67	3,65	27,82	154,86	
Ужин	Пудинг из творога с рисом.	110	9,3	11,6	15,73	216,52	328
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	400	11,61	14,79	48,07	388,50	
Итого за день:			39,65	47,01	215,7	1483,99	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.
------------	-------------------	--------------	---	---	---	------	----------

вторник 2 день, 1-неделя

Завтрак 2 день, 1-неделя							
Завтрак	Омлет натуральный	100	6,08	10,88	6,49	148,60	311
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	129
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	10,44	16,62	42,79	345,18	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,35	30,73	16
	Суп из овощей	150	2,81	3,15	8,92	74,35	157
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	11,7	13,5	13,1	220,7	400
	Макаронные изделия отварные	110	3,16	1,954	19,59	108,59	432
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	44,72	123/1
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
Итого за обед:	560	20,92	22,19	72,04	587,87		
Полдник	Булочка "Нежная"	50	3,03	3,53	18,25	116,77	574
	Чай с молоком	150	0,78	0,72	9,65	54,45	507/1
	Итого за полдник:	200	3,81	4,25	27,90	171,22	
Ужин	Суп молочный с крупой	180	6,2	9,87	27,68	208,34	179/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	44,72	123/1
	Итого за ужин:	400	8,63	10,28	57,80	354,06	
Итого за день:			44,30	53,44	210,6	1504,33	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.
------------	-------------------	--------------	---	---	---	------	----------

среда 3 день, 1-неделя

Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	7,5	8,44	21,45	163,5	281
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,40	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	10,83	12,30	49,12	304,38	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,26	2,70	1,96	33,18	8
	Свекольник	150	1,44	2,93	6,39	77,13	145
	Запеканка из печени с рисом	150	8,38	8,18	23,62	201,59	410
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за обед:	540	14,49	15,28	81,10	539,15	

ОБЕД	Салат из свеклы с яблоком	30	1,17	2,21	6,66	51,37	70
	Суп крестьянский с крупой	150	2,08	3,23	11,91	86,19	169
	Суфле из кур	50/4	6,97	10,04	1,97	126,12	413/1
	Картофельное пюре	110	2,32	2,77	15,38	95,73	441
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за обед:	554	14,23	19,24	66,49	497,22	
Полдник	Булочка "Нежная"	50	3,02	3,53	18,20	116,76	574
	Молоко кипяченое	180	4,90	5,00	8,20	106,70	529
	Итого за полдник:	230	7,92	8,53	26,40	223,46	
Ужин	Запеканка овощная	160/5	3,58	7,27	16,71	146,56	327/1
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за ужин:	395	4,85	7,64	42,75	270,06	
Итого за день:			38,33	47,81	194,9	1341,12	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

Вторник 7 день, 2-неделя

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,06	4,90	21,83	182,36	282
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
Итого за завтрак:		354	10,50	11,37	55,05	382,04	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,35	30,73	16
	Суп картофельный с клецками	150	2,025	2,6625	11,4	86	160
	Плов из отварной птицы	180	6,44	9,11	24,91	205,38	416
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за обед:	570	12,78	15,59	74,90	500,25	
Полдник	Пирожки с картофелем	50	3,60	6,03	19,39	126,47	557
	Чай с молоком	150	0,78	0,72	9,65	54,45	507/1
	Итого за полдник:	200	4,38	6,75	29,04	180,92	
Ужин	Сырники из творога	110	11,74	10,66	14,60	212,30	330/1
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за ужин:	400	14,05	13,85	43,94	384,28	
Итого за день:			42,21	47,66	213,03	1493,49	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

Среда 8 день, 2-неделя

Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,02	5,56	21,56	149,70	275
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,40	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	364	7,35	13,67	47,23	290,58	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,42	3,24	2	39	82
	Суп с рыбными консервами	150	6,44	4,41	8,51	103,38	168
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	11,70	13,50	13,10	220,70	400
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Макаронные изделия отварные	110	3,16	1,95	19,59	108,59	432
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	540	23,42	17,33	64,00	548,20	
Полдник	Блинчики с джемом	50/10	4,8	6,8	20,65	163,00	544
	Чай с молоком	150	0,78	0,72	9,65	54,45	507/1
	Итого за полдник:	240	5,58	7,52	30,30	217,45	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,31	0,55	2,7	25,99	3
	Картофельное пюре	130	2,74	3,27	18,17	113,10	441/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за ужин:	400	6,84	4,47	60,27	329,53	
Итого за день:			43,69	43,09	211,9	1431,8	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

четверг 9 день, 2-неделя

Завтрак	Омлет натуральный	100	6,08	10,88	6,49	148,60	311/1
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	129
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
Итого за завтрак:		364	10,44	16,62	42,79	345,18	

Полдник	Печенье "Детское"	20	1,50	2,56	13,70	84,30	604
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	210	2,67	3,65	27,82	154,86	
Ужин	Голубцы ленивые с картошкой	180	12,09	13,3	17,26	237,11	298/1
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за ужин:	410	13,48	13,48	39,22	358,19	
	Итого за день:		41,97	44,81	207,4	1402,58	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

Четверг 4 день, 1-неделя

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,90	9,80	17,39	180,99	277
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,40	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	354	11,79	16,27	45,06	356,17	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,58	3,03	1,95	37,72	1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2,50	2,75	17,80	112,89	173
	Котлета рыбная	50	7,93	5,35	8,85	130,00	352
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Картофельное пюре	110	2,32	2,77	16,82	95,73	441
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Итого за обед:	540	15,53	14,22	66,22	357,32	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,95	5,45	19,60	143,25	569/1
	Чай с молоком	150	0,78	0,72	9,65	54,45	507/1
	Итого за полдник:	220	5,09	6,32	39,09	241,60	
Ужин	Запеканка овощная	140/5	3,13	6,36	14,62	128,24	327
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за ужин:	355	6,92	7,01	54,02	318,68	
	Итого за день:		39,83	43,92	214,5	1319,77	
			42	47	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

Пятница 5 день, 2-неделя

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	110	7,99	10,66	12,60	178,36	329/1
	Соус молочный сладкий	40	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	508
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	12,65	16,62	50,54	380,10	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,31	0,55	2,7	25,99	3
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,13	8,06	7,76	108,10	158
	Гуляш из курицы	80	8,40	5,37	6,96	116,90	415
	Макаронные изделия отварные	110	3,16	1,95	19,59	108,59	432
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	540	14,38	13,70	56,69	448,28	
Полдник	Печенье "Детское"	20	1,50	2,56	13,70	84,30	604
	Кисель	180	1,00	0,00	21,76	91,00	517
	Итого за полдник:	200	2,50	2,56	35,46	175,30	
Ужин	Суп молочный с крупой	160	4,42	9,51	24,6	218,76	179
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за ужин:	400	8,21	10,16	64,00	409,20	
	Итого за день:		38,24	43,14	213,8	1458,88	
			42	47	203	1400	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

Понедельник 6 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	7,5	8,44	21,45	163,5	281
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,40	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	354	10,83	12,30	49,12	304,38	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	

Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,35	30,73	16
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	3,42	7,49	67,70	142/1
	Запеканка из печени с рисом	150	8,38	8,18	23,62	201,59	410
	Компот из яблок	150	0,36	0,15	9,84	43,9	521
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	500,00	11,15	14,94	51,14	388,72	
Полдн к	Печенье "Детское"	20	1,50	2,56	13,70	84,30	604
	Чай с молоком	180	1,17	1,09	14,12	70,56	507
	Итого за полдник:	200	2,67	3,65	27,82	154,86	
Ужин	Пельмени мясные	160/4	12,30	13,06	23,85	262,14	538
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,00	56,20	505
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за ужин:	404,00	16,09	13,71	63,25	452,58	
	Итого за день:		40,85	49,02	195,1	1387,34	
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
пятница 10 день, 2-неделя							
Завтрак 2	Каша манная молочная жидкая	150	5,90	9,80	17,39	180,99	277
	Кофейный напиток с молоком	180	1,79	0,40	17,80	81,96	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,87	58,92	120
	Итого за завтрак:	364	11,79	16,27	45,06	356,17	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,26	2,70	1,96	33,18	8
	Свекольник	150	1,44	2,93	6,39	77,13	145
	Жаркое по-домашнему из курицы	110/50	9,68	11,32	10,71	190,44	414/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,83	20,73	93,01	526
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	123
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за обед:	570	15,79	18,42	68,19	528,00	
Полдник	Булочка "Нежная"	50	3,03	3,53	18,25	116,77	574
	Чай с молоком	150	0,78	0,72	9,65	54,45	507/1
	Итого за полдник:	200	3,81	4,25	27,90	171,22	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10,43	10,15	18,76	197,58	180
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,16	46,80	505/1
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	9,84	44,80	122
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	89,44	123
	Итого за ужин:	400	14,21	10,80	56,32	378,62	
	Итого за день:		46,09	49,83	207,57	1480,01	
			42	47	203	1400	
Итого за 10 дней:			415,1	469,7	2084,4	14303,3	
Итого в среднем за 10 дней:			41,51	46,97	208,4	1430,33	
			42	47	203	1400	

"Согласовано"

зам. Начальника

ГБУ "Хлебзавод №1"

Каприлова Е. А.

