

УТВЕРЖДАЮ:

МДОУ № 47

заведующая

Марьина Т.Г.



### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория:

Сад (с 3 до 7 лет)

#### 1-ая неделя / Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Макаронные изделия отварные	80	6,88	4,11	44,44	242	218
икра кабачковая (консервированная)	60	1,2	5,4	5,12	74	
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,74</b>	<b>14,95</b>	<b>75,19</b>	<b>478</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	200	0,9		18,18	76	418
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>						
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Суп картофельный с крупой перловой	200	2,06	5,49	14,98	118	86
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
Голубцы ленивые	150	13,12	11,59	18,76	232	315
<b>Всего в Обед</b>		<b>18,14</b>	<b>17,58</b>	<b>136,92</b>	<b>780</b>	
<b>Полдник</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Кефир	200	5,8	5	8	100	420
Суп молочный с пшеном	200	5,53	6,25	18,81	154	101
<b>Всего в Полдник</b>		<b>14,31</b>	<b>11,81</b>	<b>39,76</b>	<b>323</b>	
<b>Соль на день</b>						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>44,09</b>	<b>44,34</b>	<b>270,05</b>	<b>1 657</b>	

#### 1-ая неделя / Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Какао с молоком	200	3,2	3,22	13,2	95	416
Сырники из творога	100	9,22	6,8	20,11	179	245
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Сметана	10	0,85	6	0,95	61	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>15,89</b>	<b>21,45</b>	<b>52,52</b>	<b>467</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	70	386
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>						
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	



Сметана	6	0,41	2,88	0,46	29	
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
Перец, фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	150	17,31	12,48	15,71	244	175
Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,03	3,43	14,95	99	86
<b>Всего в Обед</b>		<b>22,71</b>	<b>19,29</b>	<b>134,3</b>	<b>802</b>	
<b>Полдник</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,53	6,25	18,81	154	101
<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,55</b>	<b>6,82</b>	<b>39,13</b>	<b>253</b>	
<b>Соль на день</b>						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>47,79</b>	<b>48,2</b>	<b>241,63</b>	<b>1 592</b>	

**1-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Кофейный напиток с молоком	200	2,19	2,35	10,64	72	414
Омлет натуральный зеленый горошек	75/5 50	7,94	12,43	7,43	173	229
Сыр (порциями)	18	2,97	3,83		47	7
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>15,72</b>	<b>24,04</b>	<b>36,33</b>	<b>424</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	61	386
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>61</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Укроп зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
помидоры свежие	60					
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
Бульон с гречками, куриный (2-й вариант)	200/15	34,12	5,32	146,18	769	117
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Плов из птицы	80/70	30,17	30,31	32,38	523	321
<b>Всего в Обед</b>		<b>70,36</b>	<b>36,72</b>	<b>294,9</b>	<b>1 793</b>	
<b>Полдник</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Суп молочный манный	200	5,45	6,17	15,98	141	99
<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,47</b>	<b>6,74</b>	<b>36,3</b>	<b>240</b>	
<b>Соль на день</b>						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>95,11</b>	<b>68,06</b>	<b>381,25</b>	<b>2 518</b>	

**1-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Суп молочный с рисовой крупой	200	5,53	6,25	18,81	154	101
Сыр (порциями)	18	2,97	3,83		47	7
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6



<b>Всего в Завтрак</b>		<b>11,16</b>	<b>15,52</b>	<b>44,44</b>	<b>363</b>	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,9		18,18	76	418
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	
Обед						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Укроп зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,87	8,2	13,62	136	82
Котлеты рыбные	80	11,99	4,05	7,67	115	271
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	21,73	89	390
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
Кабачки тушеные	100	1,98	8,01	12,53	130	54
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
<b>Всего в Обед</b>		<b>22,06</b>	<b>21,49</b>	<b>83,18</b>	<b>616</b>	
Полдник						
Булочка "молочная"	100	8,91	1,92	51,8	260	466
Йогурт	200					
<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,91</b>	<b>1,92</b>	<b>51,8</b>	<b>260</b>	
Соль на день						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>43,03</b>	<b>38,93</b>	<b>197,6</b>	<b>1 315</b>	

**1-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком	200	3,2	3,22	13,2	95	416
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Лапшевник с творогом	100	13,15	9,19	18,91	211	226
Сметана	10	0,85	6	0,95	61	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>19,82</b>	<b>23,84</b>	<b>51,32</b>	<b>499</b>	
Второй завтрак						
Зефир	42	0,38		35,63	144	260
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,38</b>		<b>35,63</b>	<b>144</b>	
Обед						
Пюре картофельное	150	20,43	32,01	136,26	915	339
Свекольник со сметаной	200	2,45	10,14	14,59	159	64
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
Сметана	5	0,34	2,4	0,38	24	
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
Запеканка из печени с рисом	80	8,76	5,04	7,6	111	311
<b>Всего в Обед</b>		<b>34,94</b>	<b>50,09</b>	<b>262,01</b>	<b>1 639</b>	
Полдник						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
кисель сухой	200			9,08	36	
Каша пшеничная молочная	190/5/3	9,2	8,1	38,09	262	182
<b>Всего в Полдник</b>		<b>12,18</b>	<b>8,66</b>	<b>60,12</b>	<b>367</b>	
Соль на день						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>67,32</b>	<b>82,59</b>	<b>409,08</b>	<b>2 649</b>	

**2-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						



Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	227
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
икра кабачковая (консервированная)	60	1,2	5,4	5,12	74	
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>8,94</b>	<b>15,44</b>	<b>31,03</b>	<b>299</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	200	0,9		18,18	76	418
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	200	4,4	5,49	15,43	129	87
Котлеты мясные	80	10,19	11,23	5,66	164	299
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
Капуста тушеная	150	3,5	6,18	14,63	128	143
<b>Всего в Обед</b>		<b>20,86</b>	<b>23,4</b>	<b>138,75</b>	<b>850</b>	
<b>Полдник</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200/5/5	7,82	9,89	25,86	224	199
Кефир	200	5,8	5	8	100	420
<b>Всего в Полдник</b>		<b>16,6</b>	<b>15,45</b>	<b>46,81</b>	<b>393</b>	
<b>Соль на день</b>						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>		<b>47,29</b>	<b>54,29</b>	<b>234,76</b>	<b>1 618</b>	
<b>Всего в день</b>						

**2-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	200	3,2	3,22	13,2	95	416
Запеканка из творога	100	10,63	8,68	10,97	165	251
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Сметана	10	0,85	6	0,95	61	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>17,3</b>	<b>23,33</b>	<b>43,38</b>	<b>453</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	70	386
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Пюре картофельное	150	20,43	32,01	136,26	915	339
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
Сметана	5	0,34	2,4	0,38	24	
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
Запеканка из печени с рисом	80	8,76	5,04	7,6	111	311
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,09	3,7	10,77	85	65
<b>Всего в Обед</b>		<b>37,56</b>	<b>44,21</b>	<b>271,14</b>	<b>1 634</b>	
<b>Полдник</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,53	6,25	18,81	154	101
<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,55</b>	<b>6,82</b>	<b>39,13</b>	<b>253</b>	
<b>Соль на день</b>						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>		<b>64,05</b>	<b>75</b>	<b>369,33</b>	<b>2 410</b>	
<b>Всего в день</b>						



## 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Суп молочный манный	200	5,45	6,17	15,98	141	99
Сыр (порциями)	18	2,97	3,83		47	7
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>11,08</b>	<b>15,44</b>	<b>41,61</b>	<b>350</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	70	386
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Укроп зелень	5	0,13	0,03	0,21	2	
Суп картофельный с мучными клецками	200/20	2,43	2,95	9,06	73	91
Котлеты куриные	80	11,13	11,02	12,61	194	322
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	21,73	89	390
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
огурцы свежие	60					
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	100/5	2,4	2,88	25,02	136	330
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
<b>Всего в Обед</b>		<b>22,18</b>	<b>18,08</b>	<b>96,05</b>	<b>638</b>	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Оладьи с повидлом	100/50	3,71	2,68	43,7	214	430
<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,93</b>	<b>7,18</b>	<b>51,26</b>	<b>306</b>	
<b>Соль на день</b>						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>42,83</b>	<b>41,34</b>	<b>204,6</b>	<b>1 364</b>	

## 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Омлет натуральный	75/5	7,94	12,43	7,43	173	229
зеленый горошек	50					
Сыр (порциями)	18	2,97	3,83		47	7
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>24,03</b>	<b>40</b>	<b>441</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	200	0,9		18,18	76	418
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла, тушенная в соусе	100	1,95	4,1	11,54	91	145
Котлеты рыбные	80	11,99	4,05	7,67	115	271
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
Сметана	5	0,34	2,4	0,38	24	
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,03	3,43	14,95	99	86
<b>Всего в Обед</b>		<b>19,27</b>	<b>14,48</b>	<b>137,72</b>	<b>759</b>	
<b>Полдник</b>						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	



Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
Суп молочный с рисовой крупой	200	5,53	6,25	18,81	154	101
<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,55</b>	<b>6,82</b>	<b>39,13</b>	<b>253</b>	
Соль на день						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>44,92</b>	<b>45,33</b>	<b>235,03</b>	<b>1 529</b>	

**2-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	2,19	2,35	10,64	72	414
булочка городская	34	2,58	1,8	18,19	99	
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Сметана	10	0,85	6	0,95	61	
Вареники ленивые из творога	100	8,67	5,98	4,68	107	245
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>14,33</b>	<b>19,76</b>	<b>34,53</b>	<b>372</b>	
Второй завтрак						
мармелад	42	0,4		62,03	293	511
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>0,4</b>		<b>62,03</b>	<b>293</b>	
Обед						
Жаркое по-домашнему	50/100	19,75	21,21	19,8	349	292
Компот из смеси сухофруктов	200			88,71	355	394
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	74	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	18,22	33,81	327	73
Сметана	5	0,34	2,4	0,38	24	
Чеснок	3	0,19		0,15	1	
<b>Всего в Обед</b>		<b>30,05</b>	<b>42,33</b>	<b>157,17</b>	<b>1 130</b>	
Полдник						
Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	
Суп молочный вермишелевый	200	5,64	5,87	16,34	141	100
Чай с сахаром	190/10	0,04	0,01	7,37	30	411
<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,66</b>	<b>6,44</b>	<b>36,66</b>	<b>240</b>	
Соль на день						
Соль	4					
<b>Всего в Соль на день</b>						
<b>Всего в день</b>		<b>53,44</b>	<b>68,53</b>	<b>290,39</b>	<b>2 035</b>	
<b>Итого</b>		<b>549,87</b>	<b>566,61</b>	<b>2 833,72</b>	<b>18 686</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>54,99</b>	<b>56,66</b>	<b>283,37</b>	<b>1 869</b>	