

**Меню приготавливаемых блюд
(основное)
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения – детский сад
«Искорка» п.Алексеевский Романовского района Саратовской области**

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием Пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1						
Завтрак	Каша манная молочная с жидкая	180	5,63	6,78	28,05	196
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14
	Бутерброд с маслом	40	16,08	22,8	23,7	367
Итого за завтрак		400	21,8	29,58	66,75	577
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,27	3,61	5,65	60
	Жаркое домашнему	150	17,8	16	11,36	259
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,57	35,1	167
Итого за Обед		600	24,92	20,18	76,61	586
Полдник	Бутерброд с маслом	60	16,08	22,8	23,7	367
	Какао напиток на молоке	190	3,4	3,1	24	137
Итого за Полдник		250	19,48	25,9	47,7	504
Итого за День		1350	66,6	6,06	200	1714
ДЕНЬ 2						
Завтрак	Каша «Дружба»	180	4,78	10,6	22,8	205
	Час с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14
	Бутерброд с маслом	40	1,6	7	10,0	197
Итого за завтрак		400	6,47	17,6	47,8	416
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47

Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,7	5,25	12	121
	Пюре из картофеля	130	2,73	5,73	14,21	120
	Котлета из говядины	70	12,5	13,0	10	201
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за Обед		610	25,68	24,58	77,41	629
Полдник	Запеканка из творога	70	11,2	11,77	11,16	198
	Кисель	180	1,4	0,0	29,0	122
Итого за Полдник		250	12,6	11,77	40,16	320
Итого за День		1360	45,65	54,15	173	1408
ДЕНЬ 3						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,5	9,4	26,18	207
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14
	Бутерброд с маслом	40	16,08	22,8	23,7	367
Итого за завтрак		400	22,67	32,2	64,88	588
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96
Обед	Рассольник	180	1,34	3,69	10,25	79,63
	Макаронные изделия отварные	130	4,96	0,59	26	127
	Гуляш из говядины	70	12,1	13	2,5	174
	Кисель	180	1,4	0,0	290	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	167	87
Итого за Обед		610	35,7	17,88	84,45	590
Полдник	Блинчики с маслом	70	5,2	8,6	20,8	181
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
Итого за Полдник		250	5,65	8,6	45,3	281
Итого за День		1360	65,52	59,18	215,63	1555
ДЕНЬ 4						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,03	7,83	29	208
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
Итого за завтрак		400	6,72	24,53	54	419
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп картофельный с мясными	180	1,6	2,14	10,7	68

	фрикадельками					
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	6,9	32,5	221
	Рыба тушеная с овощами	70	6,65	3,6	3,15	72
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за Обед		610	19,5	13,24	87,55	548
Полдник	Бутерброд с сыром	60	16,08	22,8	23,7	367
	Какао напиток на молоке	190	3,4	3,1	24	137
Итого за Полдник		250	19,48	25,9	47,7	504
Итого за День		1360	46,1	64,07	200	1518
ДЕНЬ 5						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	8,6	3,3	258
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
Итого за завтрак		400	8,69	25,3	58	469
Второй завтрак	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,74	3,56	9,62	78
	Плов из отварного мяса говядины	150	11,8	11,6	30,7	275
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,57	35,1	167
Итого за Обед		600	19,39	15,73	99	620
Полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
Итого за Полдник		260	7,15	21,3	34,8	360
Итого за День		1360	36,03	62,53	200	1480
ДЕНЬ 6						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,63	6,78	28,05	196
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
Итого за завтрак		400	7,32	23,48	53,05	407
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96
Обед	Борщ со свежей	180	1,32	3,6	7,74	69

	капусты					
	Мясо тушенное	80	12,2	13,9	1,76	182
	Пюре из гороха	130	13	4,0	26	191
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за Обед		620	30,27	22,1	76,7	630
Полдник	Вафли	70	2,0	2,3	55,2	250
	Кисель	180	1,4	0,0	290	122
Итого за Полдник		250	3,4	2,3	84,2	372
Итого за День		1370	42,49	48,38	235	1505
ДЕНЬ 7						
Завтрак	Вермишель молочная с маслом	180	18,0	4,78	17,25	133
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14,0
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
Итого за завтрак		400	19,69	21,48	42,25	344
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед	Свекольник	180	1,27	3,61	5,65	60
	Картофельное пюре	130	2,73	5,73	14,21	120
	Тефтели из говядины с рисом	70	6,78	11,0	8,14	157
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за Обед		610	14,53	20,94	69,2	524
Полдник	Блинчики с маслом	70	5,2	8,6	20,8	181
	Какао напиток на молоке	180	3,04	3,2	15,1	75
Итого за Полдник		250	8,24	11,2	35,9	256
Итого за День		1360	42,86	53,92	157,0	1171
ДЕНЬ 8						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,03	7,83	29,0	208
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14,0
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
Итого за завтрак		400	6,72	24,53	54	419
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	34,0	21,1	86
	Голубцы ленивые	180	15,3	14,94	7,2	225
	Компот из	180	0,45	0,0	24,5	100

	сухофруктов					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Итого за Обед		610	20,89	49,54	69,5	498
Полдник	Омлет с зеленым горошком	50	7,0	8,26	3,78	118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	Кисель	180	1,4	0,0	29,0	122
Итого за Полдник		280	11,7	8,86	49,48	327
Итого за День		1390	40,21	83,13	181	1287
ДЕНЬ 9						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,72	6,8	33	221
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14,0
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
Итого за завтрак		400	8,41	23,5	58	432
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Рассольник с крупой и со сметаной	180	1,34	3,69	10,25	79,63
	Гуляш из говядины	70	12,1	13,0	2,5	174
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,96	0,59	26,0	127
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,5	100
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за Обед		610	22,15	17,88	80,0	570
Полдник	Запеканка творожная	70	11,2	11,77	11,16	198
	Какао напиток на молоке	190	3,4	3,1	24,0	137
Итого за Полдник		260	14,6	14,87	35,16	335
Итого за День		1370	45,56	56,65	183	1385
ДЕНЬ 10						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,0	8,6	33,0	258
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	15,0	14,0
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197
Итого за завтрак		400	8,69	25,3	58,0	469
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,96	2,07	13,7	81
	Плов из мяса кур	180	14,6	14,45	34,45	326
	Компот из	180	0,45	0,0	24,5	100

	сухофруктов					
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,57	35,1	167
Итого за Обед		610	20,45	15,02	94,05	593
Полдник	Ряженка	100	2,9	2,5	4	50
	Оладьи с маслом	160	2,9	9,6	61,9	477
Итого за Полдник		260	5,8	12,1	65,9	527
Итого за День		1370	36,44	52,92	240	1685
Среднее значение за период		1,228	46,746	54,099	198,46	1470,8