

ГБДОУ "Детский сад 43" Двуххнедельное меню весна лето

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.ц ен.	№реце птуры
		Белки	Жиры	Углев			
Неделя 1							
День 1		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
	1.Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	2.Икра кабач. к	50	0,4	1,4	25,4	25,4	13
завтрак	3..Каша гречневая	135	6,15	7,7	30,67	217,21	39
	4.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	5..Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	6..Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13	50,4	78
Завтрак 2	1.Яблоко	88	0,35	0	9,91	41,04	96
Итого за завтрак		508	14,2	17,57	94,48	595,61	
обед	1.Суп на бульоне с крупой	250	6,72	5,72	23,64	173,97	28
	3.Гуляш из говядины	80	19,72	17,89	4,76	168,2	54
	4.Каша ячневая вязкая	100	2,79	11,4	17,2	117,7	6
	5.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	6.Сок томатный	200	1	0,1	2,9	42	99
Итого за обед		670	32,48	35,98	63,65	606,95	
полдник							
	1.Оладьи	100	7,55	5,48	37	220,03	58
	2.Повидло яблочное	25	0,04	0	16,25	62,5	
	3. Кофейный напиток на цельном моллоке	200	2,85	14,36	14,36	91	75
Итого за полдник		325	10,44	5,48	53,25	373,53	
Итого за день		1503	57,12	59,03	211,4	1576,09	
День 2							
Завтрак1	1.Каша манная на цельном моллоке	200	6,21	7,47	25,09	192	4
	2.Твердый сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	49

	3.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	4.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	5.Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13	50,4	78
Завтрак2	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	79
Итого за завтрак		660	12,96	16,34	73,49	505,49	
Обед	1.Борщ на бульоне со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117,26,22	
	2 Печеночный с	80	19,4	9,3	7,8	192	50
	3.Каша пшеничная вязкая	100	2,79	3,95	17,2	117,7	608
	5.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	6.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	76
Итого за обед		670	28,46	20,1	71,08	605,1	
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	6,4	5,6	43,7	249,9	88
	2.Молоко цельное кипяченое	190	5,78	5	9,92	107,6	77
Итого за полдник		250	12,18	10,6	53,62	357,5	
Итого за день		1580	53,6	47,04	198,2	1468,09	
День 3							
	1.Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	45
	2.Яйцо вареное 1 шт		5,1	4,6	0,3	63	52
Завтрак1	3.Каша овсяная	100	0,69	5,25	3,95	161,4	1
	4.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	5.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	6.Чай с сахаром	200	0,36	0	13	50,4	83
Завтрак2	Банан	69	0,9	0	4,8	57	98
Итого за завтрак		414	4,25	9,72	36,95	467,05	
Обед	1.Суп с крупой на бульоне	250	6,72	5,72	23,64	173,97	28
	2.Плов с мясом	200	12,3	16,3	34,68	334,7	59
	3.Помидор соленый	45	0,48	0,06	1,5	8,4	20
	4.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	91,8	87

	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,17	86,6	76
Итого за обед		725	22,25	22,95	100,1	695,47	
Полдник	1.Запеканка тво	160	18,65	16,46	38,04	374,4	62
	2.Какао на цельном молоке.	200	3,67	3,19	15,82	107	82
Итого за полдник		360	22,32	19,65	53,86	481,4	
Итого за день		1499	48,82	52,32	191	1643,92	•
День4							
Завтрак1							
	1.Каша пшеничная на цельном молоке	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2
	2.Твердый сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	49
	3.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	5.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	6.Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	75
Завтрак2	1.Яблоко	88	0,35	0	9,91	41,04	96
Итого за завтрак		548	15,78	18,04	65,46	502,61	
Обед	1.Суп манный на бульоне.	250	4	0,85	0,6	119,37	28
	2.Рыбная котлета в томатном соусе	120	11,14	8,9	7,9	160,59	37/33
	3.Картофель отварной кусочками	150	33,04	4,23	24,52	153,5	68
	помидор	45	0,48	0,06	1,5	8,4	20
	4.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	76
Итого за обед		710/530	51,41	14,91	70,82	620,26	
полдник	1.Пряник "Домашний"	60	3,54	2,82	45	209,8	94
	2.Кефир (йогурт)	200	5,8	6,4	8	117,33	80
Итого за полдник		260	9,34	9,22	53	327,13	

о за		1645/530	76,53	42,17	189,3	1450	
день5							
	1.Свекла отвар	65	0,9	0,1	5,2	25,2	17
Завтрак1	2.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	3.Макаронь	135	4,69	8,69	29,5	213,09	44
	4.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	5.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	4.Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13	50,4	78
Завтрак2	1.Сок	200	1	0	21,6	84,44	79
Итого за завтрак		580	13,29	17,76	79,6	540,08	
Обед							
	1.Суп с крупой на бульоне	250	6,72	5,72	23,64	173,97	28
	2.Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	65
	3.Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	91,8	87
	4.Кисель из сухофруктов	200	0,69	0,04	27,97	113,17	73
Итого за обед		690	11,55	12,6	82,53	503,38	
Полдник	1.Пирожок духовой с повидлом	80	5,71	5,72	48,71	259,16	55
	2.Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	82
Итого за полдник		280	9,38	8,91	64,53	366,16	
Итого за день		1550	34,22	39,27	226,7	1409,62	
2 Неделя							
День1							
Завтрак1	1.Каша овсянная на цельном молоке	200	10,83	10,53	33,16	168,91	7
	2.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	3.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	4.Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13	50,4	78
Завтрак2	1.Яблоко	88	0,35	0	9,91	41,04	96
Итого за завтрак		533	13,79	16,28	71,82	385,2	
Обед							

	2.Рассольник на бульоне со сметаной	250	1,89	2,52	15,49	193,28	34
	3.Рыба с овощами в томате	120	18,3	10,21	8,49	195	38
	4.Каша пшеничная	100	4,69	8,69	29,5	117,7	10
	5.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	6.Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,16	86,6	76
Итого за обед		730/730	27,74	23,57	90,34	684,38	
Полдник	1.Икра свекольная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	12
	2. Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	3.Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	50,4	78
Итого за полдник		300	8,2	9,57	33,55	246,96	
Итого за день		1665/730	49,73	49,42	195,7	1316,54	
День2							
Завтрак1	1.Каша манная на цельном молоке	200	6,21	7,47	####	192	4
	2.Твердый сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	49
	3.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	4.Масло сливочное	5	0,5	3,6	0,05	33,05	48
	5.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	50,4	78
Завтрак2	1.Сок	200	1	0	20,2	84,44	79
Итого за завтрак		660	13,77	0	49,75	505,49	
Обед	1.Огурец соленый	45	0,48	0,06	1,5	8,4	20
	2.Суп на бульоне с крупой	250	6,72	5,72	23,64	173,97	28
	3 Жаркое подомашнему с мясом	160	27,53	7,47	21,95	265	66
	4.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	5.Компот из сухофруктов	200	0,5		24,76	86,6	76

Итого за ед		695	37,59	15,4	87,55	625,77	
Полдник	1.Булочка " Домашняя"	60	6,4	5,6	43,7	249,9	88
	2.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,9	108,22	77
Итого за полдник		260	12,2	10,6	53,6	358,12	
Итого за день		1615	63,56	26	190,9	1489,38	
День3							
Завтрак1	1.Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	52
	2.Зеленый горошек консерв.	60	1,7	0,1	3,5	22,1	42
	3.Каша гречневая	135	6,15	7,77	30,67	217,21	39
	4.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	5.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	6.Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	50,4	78
Завтрак2	1.Йогурт	200	5,8	6,4	8	117,33	80
Итого за завтрак		640	21,36	24,62	72,22	594,89	
Обед	1.Суп картофельный с рыбой	250	10,37	5,2	11,66	144,22	25
	2.Тефтеля мясная	70	19,33	8,18	6,04	175,1	53
	3. Каша пшенная	100	2,79	3,93	17,2	117,7	10
	5.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
Итого за обед	6.Сок томатный	200	1	0,1	2,9	42	99
Полдник		665	35,85	19,56	53,5	570,82	
	1.Сырники из творога со сгущенным молоком	120	22,04	20,68	35,54	416,89	63
	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	75
Итого за полдник		360	24,89	23,09	49,9	507,89	
Итого за день		1570/665	82,1	67,27	175,6	1673,6	
День 4							
Завтрак	1.Суп молочный с макарон.издел иями	200	7,18	6,51	23,54	182	3

	2.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	3.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	4.Чай с сахаром	200	0,2		14	50,4	78
Завтрак2	1.Сок	200	1	0	20,2	84,44	79
Итого за завтрак		645	10,79	12,26	73,49	441,69	
Обед	1.Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	20
	2.Суп с крупой на бульоне	250	6,7	5,75	23,64	173,97	28
	3.Каша ячневая	100	2,79	3,93	17,2	117,7	6
	4.Печеночный оладик	80	19,4	9,3	7,8	192	50
	5.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	6.Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	78
Итого за обед		710	31,77	21,19	90,6	678,07	
Полдник	1.Печенье	60	4,6	5,8	44,6	250,2	95
	2.Молоко цельное	200	5,78	5	9,92	107,6	77
Итого за полдник		260	10,38	10,8	54,52	357,8	
Итого за день		1605/710	52,94	44,25	218,6	1477,56	
5 день							
Завтрак	1.Икра кабачковая	50	0,4	1,4	25,4	25,4	13
	2.Макаронные изделия отварные	135	4,69	8,69	29,6	213,09	44
	3.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87
	4.Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	48
	5.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	50,4	78
Завтрак2	1.Банан	69	0,9	0,3	4,8	57	98
Итого за завтрак		499	8,6	16,14	89,55	470,74	
Обед	1.Суп из консерв.фасол и на бульоне	250	9,49	9,39	18,71	215,02	30
	2.Ленивые голубцы с мясом	200	13,63	13,25	5,63	228,29	72
			17,21	4,67	13,72	165,63	436
	3.Хлеб пшеничный	40	2,36	2,15	15,7	91,8	87

	4.Кисель из сухофруктов	200	0,69	0,04	27,97	113,17	73
Итого за обед		600	43,38	29,5	81,73	813,91	
Полдник	1.Каша овсяная	200	10,83	10,53	33,16	168,91	7
	2.Пряник	30	1,77		13	50	94
	3. Чай.	200	0,2	0	14	50,4	78
Итого за полдник		430	12,8	10,53	60,16	269,31	
Итого за день		1415/600	64,78	56,17	231,4	1553,96	
Утвердил :		зааведующий					

