

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
Ташлинский ДС «Дружба»


М.М.Падалко

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ Ташлинский ДС «Дружба»

Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Ташлинский

ДС "Дружба"


Падалко М.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак:							
	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200,00	6,35	8,51	21,86	187,00	93
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
	3. Бутерброд с маслом	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
2 завтрак:	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620/12/5	9,25	12,87	68,66	421,00	
Обед:							
	1.Салат из отварной моркови с зелёным горошком	60,00	1,00	5,07	3,03	57,00	11
	2.Рассольник на курином бульоне со сметаной	250,00	4,23	2,38	15,30	163,38	128
	3.Каша гречневая рассыпчатая	150,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	4. Курица отварная	60,00	21,66	23,46	1,25	308,70	638
	5.Соус красный основной	50,00	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	6. Компот из сухофруктов	200,00	0,48	0,00	23,80	90,00	241
	7. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	8.Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		900,00	40,52	38,53	117,61	1122,01	
Полдник:							
	1. Макароны изделия отварные с сахаром	150,00	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	2. Какао на молоке	200	5,70	4,40	17,10	128,00	ТТК№14
Итого за полдник:		350,00	11,04	11,36	48,55	331,00	
Итого за первый день:		1,87	60,81	62,76	234,82	1874,01	
Среднее значение за период		623,3	20,27	20,29	78,27	624,67	


Утверждаю
 Заведующий МБДОУ Ташлинский
 ДС "Дружба"
 Падалко М.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	2.Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
	3.Чай с конфетой (сахаром)	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
2 завтрак:	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620,00	12,29	18,82	77,33	525,00	
Обед:							
	1.Салат из свеклы	60	0,85	3,60	5,02	56,34	33
	2.Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,20	22,09	150,00	36
	3.Жаркое по –домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,27	153
	4.Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	233
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	6. .Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		840,00	24,31	15,50	116,31	790,21	
Полдник:							
	1.Кисломолочный продукт (кефир,ряженка)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401
	2."Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	417
Итого за полдник:		250	10,52	9,25	36,70	278,70	
Итого за второй день:		1710,00	47,12	43,57	230,34	1593,91	
Среднее значение за период		570	15,70	14,50	76,78	531,30	


Утверждаю
 Заведующий МБДОУ Ташлинский
 ДС "Дружба"
 Падалко М.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая молочная "Дружба"	200,00	6,21	7,73	27,71	182,00	84
	2. Бутерброд с маслом	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
	3.Чай с молоком	180\12	0,80	1,00	13,50	56,00	261
2 завтрак:	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620\5\12	9,31	13,09	76,03	429,00	
Обед:							
	1.Салат из моркови и яблок	60,00	0,59	4,04	4,30	57,30	8
	2.Суп - лапша на курином бульоне	250,00	6,05	7,98	10,92	114,18	76
	3.Голубцы ленивые	70,00	5,75	4,45	4,19	79,63	151
	4.Соус красный основной	50,00	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	5.Компот из свежих фруктов	200,00	7,76	7,76	17,86	142,00	631 с.447
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	7. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		450,00	23,66	15,56	81,68	549,23	
Полдник:							
	1.Творожная паста(Йогурт)	125,00	7,08	5,00	16,91	180,66	0
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
Итого за полдник:		305\12	7,08	5,00	28,89	223,66	
Итого за третий день:		1,38	40,05	33,65	186,60	1201,89	
Среднее значение за период		460	13,135	11,21	62,2	400,63	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Ташлинский

ДС "Дружба"

Падалко М.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак:							
	1.Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192,00	91
	2.Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
2 завтрак:							
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620,00	11,91	18,62	77,80	525,00	
Обед:							
	1.Салат витаминный	35	0,50	1,60	3,80	31,00	40
	2.Суп крестьянский с крупой со сметаной	250\10	3,68	7,07	8,58	118,00	42
	3.Рыбная котлета	60	11,18	1,55	2,98	104,28	389,313
	4.Каша гречневая рассыпчатая	150,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	5.Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	233
	6 Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	6. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	64,66	209,60	1
Итого за обед:		825,00	27,82	15,89	129,32	785,21	
Полдник:							
	1.Пирожок печёный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189,00	249,299,302,303
	2. Какао на молоке	200	5,70	4,40	17,10	128,00	ТТК№14
Итого за полдник:		270	10,21	9,44	45,57	317,00	
Итого за четвертый день:		1715,00	49,94	43,95	252,69	1627,21	
Среднее значение за период		571,66	16,54	14,3	92,2	530,89	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Ташлинский

ДС "Дружба"


Падалко М.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:							
	1. Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	99
	2. Бутерброд с маслом	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
	3. Чай с лимоном	180\12\5	0,04	0,00	12,13	47,00	200,264
2 завтрак:							
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620,00	9,58	11,95	75,08	359,00	
Обед:							
	1. Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60	0,60	3,22	5,96	48,50	10
	2. Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,50	57
	3. Макароны изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	4. Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	161
	5. Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	5. Компот из сухофруктов	200,00	0,48	0,00	23,80	90,00	241
	7. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	8. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		860,00	29,06	30,16	139,32	948,35	
Полдник:							
	1. Пряник или (печень. вафли, зефир)	40	1,50	2,00	14,90	83,40	640
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,41	14,36	91,00	395
Итого за полдник:		220,00	4,11	4,41	29,26	174,40	
Итого за пятый день:		1700,00	42,75	46,52	243,66	1564,75	
Среднее значение за период		566,66	14,25	15,5	81,22	521,58	


Утверждаю
 Заведующий МБДОУ Ташлинский
 ДС "Дружба"
 Падалко М.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак:	1. Салат «Здоровье»	60	1,00	2,90	4,40	48,00	21
	1. Яйцо отварное	1шт/60	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	2. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
	3. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
2 завтрак:		380	12,26	8,30	56,52	363,60	
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		380,00	12,86	8,30	76,72	446,60	
Обед:							
	1. Суп «ХАРЧО» с мясом и со сметаной	200\10\6	4,16	5,80	19,69	143,80	101
	2. Картофель, тушённый с луком и морковью	150	2,70	3,36	26,61	140,81	111
	3. Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	233
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за обед:		600,00	10,16	9,76	81,00	431,61	
Полдник:							
	1. Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	2. Какао на молоке	200	5,70	4,40	17,10	128,00	ТТК№14
	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
Итого за полдник:		440	17,39	23,22	62,25	527,00	
Итого за шестой день:		1420	40,41	64,742	219,97	1405,21	
Среднее значение за период		513,3	13,47	18,81	73,32	468,40,	


Утверждаю
 Заведующий МБДОУ Ташлинский
 ДС "Дружба"
 Падалко М.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак:							
	1. Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150,00	4,50	6,40	21,90	263,00	186
	2. Бутерброд с маслом	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
	3. Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	108,00	255
2 завтрак:							
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		590,00	13,20	15,76	66,32	562,00	
Обед:							
	1. Салат из моркови	60,00	0,60	3,00	9,30	65,40	71
	2. Свекольник, с мясом и со сметаной	250\10\6	4,22	6,50	13,77	145,00	34
	3. Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным, мясным фаршем	70,00	3,87	4,32	24,40	162,00	294,299,302,303
	4. Компот из свежих фруктов	200,00	7,76	7,76	17,86	142,00	631 с.447
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за обед:		630,00	19,75	22,18	82,03	601,40	
Полдник:							
	1. Суп молочный с макаронными	200,00	5,85	5,81	19,99	155,00	44
	2. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за полдник:		280,00	12,01	6,61	59,83	364,60	
Итого за седьмой день:		1500,00	446,96	44,55	208,18	1,528	
Среднее значение за период		500	148,9	14,85	69,3	509	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Ташлинский

ДС "Дружба"

Падалко М.М.

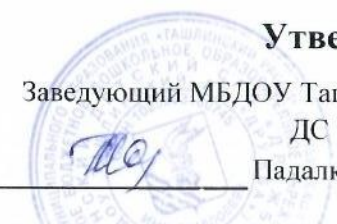
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак:							
	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,40	7,60	39,20	245,50	103
	2. Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
	3. Чай с молоком	180\12	0,80	1,00	13,50	56,00	261
2 завтрак:							
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620,00	14,28	19,95	92,96	591,50	
Обед:							
	1. Салат из свежих помидор с луком	60	0,42	3,51	1,79	40,02	15
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	6,40	8,70	100,00	124
	3. Плов из отварной говядины	200	14,37	15,98	35,40	344,00	163
	4. Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	233
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	6. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		840,00	26,05	27,29	120,43	700,60	
Полдник:							
	1. Ватрушка с творогом.	70	7,30	7,63	23,18	206,50	146
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,41	14,36	91,00	395
Итого за полдник:		250	9,91	10,04	37,54	297,50	
Итого за восьмой день:		1710,00	50,24	57,29	250,93	1589,60	
Среднее значение за период		570	16,74	19,09	83,64	529,86	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Ташлинский

ДС "Дружба"

Падалко М.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак:							
	1. Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	99
	2. Чай с сахаром	180\12	0,00	0,00	11,98	43,00	263,264
	3. Бутерброд с маслом	40\5	2,30	4,36	14,62	108,00	1
2 завтрак:							
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		620,00	9,54	11,95	74,93	438,00	
Обед:							
	1. Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	2. Суп с рыбными консервами	250	6,40	6,80	11,40	139,80	87
	3. Макароны изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	4. Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	5. Компот из сухофруктов	200,00	0,48	0,00	23,80	90,00	241
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за обед:		750,00	17,04	18,39	90,53	589,35	
Полдник:							
	1. Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150,00	4,50	6,40	21,90	263,00	186
	2. Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	108,00	255
	3. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за полдник:		430,00	16,46	12,20	71,34	580,60	
Итого за девятый день:		1800,00	43,04	42,54	236,80	1607,95	
Среднее значение за период		600	14,34	14,18	78,90	535,98	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Ташлинский

ДС "Дружба"

Падалко М.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак:							
	1. Каша вязкая рисовая молочная	200	6,21	7,73	27,71	135,18	98
	2. Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,48	11,35	20,06	207,00	3
	3. Какао на молоке	200	5,70	4,40	17,10	128,00	ТТК №14
2 завтрак:							
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,00	20,20	83,00	399
Итого за завтрак:		640,00	17,99	23,48	85,07	553,18	
Обед:							
	1. Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52	43
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	5,16	21,92	128,7	44
	3. Пюре из гороха	150	17,25	3,2	25,41	170	211
	4. Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,229	437
	5. Компот из свежих фруктов	150,00	5,82	5,82	13,40	106,50	631 с.447
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	115
	7. Хлеб пшеничный	80	6,16	0,80	39,84	209,60	1
Итого за обед:		810,00	49,09	25,17	124,66	805,03	
Полдник:							
	1. Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	234	483
	2. Печенье	40	1,5	2	14,9	83,4	640
Итого за полдник:		240	7,1	8,4	23,1	317,4	
Итого за десятый день:		1690,00	74,18	57,05	232,83	1675,61	
Среднее значение за период		563,3	24,72	19,1	77,61	558,23	