

Утверждаю:

Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»

_____ О. С. Мельникова

«__» _____ 202__ г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю- да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1	День 1 Понедельник						
Завтрак	Плов сладкий с изюмом	150	5,02	13,6	55,76	368	196
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	-	-	392
	Бутерброд с сыром	15/5/40	5,0	6,6	14,01	72,6	3
Итого за завтрак		400	10,08	20,14	70,67	440,6	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4		9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	4,0	15,85	118	81
	Птица тушеная в соусе	40/40	9,7	10,5	16,6	140	301
	Макароны отварные с овощами	120/30	50,5	6,48	33,2	211	205
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	0,61	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	
Итого за обед		660	23,58	21,4	89,4	695,1	
Полд- ник	Запеканка из творога	80/30	8,4	4,8	6,62	104,5	237
	Чай с молоком	180	3,0	2,6	—	99	394
Итого за полдник		290	11,40	7,4	6,62	203,5	
Итого за день		1450	43	43	176	1391	

Утверждаю:

Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»

_____ О. С. Мельникова

« ____ » _____ 202_ г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1	День 2 Вторник						
Завтрак	Омлет натуральный	80/5	7,81	10,52	1,39	131	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	-	40	392
	Икра морковная	100	1,35	2,76	6,53	56,22	54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,64	72,6	1
Итого за завтрак		415	11,5	13,56	22,56	299,82	
2-й завтрак	Фрукты свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Борщ с капустой с картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	57
	Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,9	5,69	0,09	101	247
	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	9,62	51,8	
Итого за обед		680	17,96	13,73	63,34	497,9	
Полд-ник	Печенье	50	3,92	6,88	26,16	179,56	
	Молоко кипяченое	200	5,48	5,45		102	400
Итого за полдник		250	9,4	12,33	26,16	281,56	
Итого за день		1445	39	42	142	1131,28	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»
_____ О. С. Мельникова
«__» _____ 202_г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1	День 3 Среда						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72,6	
Итого за завтрак		410	9,39	7,13	27,36	234,8	
2-й завтрак	Яблоки свежие	100 (шт)	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,73	69,7	85
	Биточки из мяса куриного	80	14,34	11,7	11,86	211	306
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	336
	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,05	5,18	92,7	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,3	9,62	51,8	
Итого за обед		630	22,96	20,57	65,66	617,9	
Полд-ник	Ватрушка с творогом	65	8,54	8,07	26,19	212	458
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		265	11,36	10,48	40,55	303	
Итого за день		1405	44,35	38,18	143,37	1207,70	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»
_____ О. С. Мельникова
«__» _____ 202_г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1	День 4 Четверг						
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	394
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		415	11,17	15,7	56,97	473	
2-й завтрак	фрукты свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,68	2,69	9,71	69,8	80
	Голубцы ленивые с томатным соусом	100/50	11,85	13,74	11,33	228,2	298/348
	Икра свекольная или морковная	60	1,35	2,76	6,53	56,22	54
	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	16,44	64,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	
Итого за обед		670	18,06	16,85	44,81	524	
Полд-ник	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	97	137
	Чай с сахаром	180	0,06	3,72	-	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого за полдник		370	2,40	9,29	13,49	200	
Итого за день		1555	32	42	125	1249	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»
_____ О. С. Мельникова
« ____ » _____ 202_ г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1	День 5 Пятница						
Завтрак	Вареники ленивые (отварные) с сметаной	120/40/5	20,67	11,86	11,17	277,38	230
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	0,49	107	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		400	24,34	15,05	11,66	384,38	
2-й завтрак	Яблоки свежие	100 (шт)	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,0	15,85	118	81
	Птица, тушенная с овощами	60/90	14,82	16,36	14,4	265,5	302
	Кисель из натурального сока	200	0,43	0,05	5,18	92,7	382
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	
Итого за обед		600	28,55	12,51	74,29	599,1	
Полд-ник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с капустой)	60	4,1	4,5	22,4	147	454
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	-	40	392
Итого за полдник		260	4,16	4,52	22,4	187	
Итого за день		1360	58	32	118	1222,48	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»
_____ О. С. Мельникова
« ____ » _____ 202_ г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2	День 1 Понедельник						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	155	3,73	3,56	38,40	205	168
	Чай с сахаром	200	00,6	00,2	-	40	392
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Бутерброд с сыром	40/5/15	5	6,6	14,62	137	3
Итого за завтрак		455	6,24	11,13	53,02	381	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,68	2,69	9,71	69,8	80
	Биточки рыбные с томатным соусом	80/50	9,71	4,59	7,89	116,8	255
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	336
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,02	0,61	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	
Итого за обед		680	19,05	13,26	55,73	532,7	
Полд-ник	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	125	8,06	11,31	28,32	230	189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		275	10,91	13,72	42,68	321	
Итого за день		1970	37	38	161	1350	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»
_____ О. С. Мельникова
«__» _____ 202_г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2	День 2 Вторник						
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,38	7,89	29,47	219	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
Итого за завтрак		415	13,21	14,84	36,21	390,2	
2-й завтрак	Фрукты свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп лапша домашняя	200	1,86	2,75	11,13	78	86
	Птица, тушеная в соусе с овощами	60/90	14,82	16,36	14,4	265,5	302
	Кисель из натурального сока	200	0,43	0,05	5,18	92,7	382
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	20
Итого за обед		600	21,35	19,58	54,68	563,2	
Полд-ник	Печенье	50	3,92	6,88	26,16	179,56	-
	Молоко кипяченое	200	5,48	5,45	-	102	400
Итого за полдник		250	9,4	12,33	26,16	281,56	
Итого за день		1365	44	47	115	1287	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»
_____ О. С. Мельникова
«__» _____ 202_г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2	День 3 Среда						
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	208
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		400	12,9	9,6	52,3	349	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Борщ с капустой с картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	57
	Плов из птицы	80/130	7,93	4,55	0,07	81	247
	Огурец свежий	40	0,35	0,06	0,82	9	71
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	
Итого за обед		680	16,9	13,5	54,1	461	
Полд-ник	Сдоба обыкновенная с повидлом	60/10	6,13	4,56	37,8	219,8	466 (8/12)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	397
Итого за полдник		250	9,8	7,75	38,29	326,8	
Итого за день		1430	40	30,85	154,4 9	1188,8	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»

О. С. Мельникова
« ____ » _____ 202_ г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2	День 4 Четверг						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	3,98	3,81	20,64	70,24	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
Итого за завтрак		415	10,1	14,6	35,8	313,2	
2-й завтрак	Фрукты свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,84	17,14	104,8	82
	Тефтели из говядины с томатным соусом	80/50	11,71	11,03	8,4	185,3	287
	Икра свекольная или морковная	60	1,35	2,76	6,53	56,22	54
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,58	5,05	41,3	237	165
	Кисель из натурального сока	150	0,51	0,05	6,21	122,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	20
Итого за обед		740	25,6	19,4	96,2	774	
Полд-ник	Омлет натуральный	80/5	7,81	10,52	1,39	131	2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	-	40	392
Итого за полдник		315	10,3	10,57	16,02	244	
Итого за день		1570	41,44	40,34	169,4	1386	

Утверждаю:
Заведующая МДОУ № 33 «Родничок»
_____ О. С. Мельникова
«__» _____ 202_г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блю-да	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая цен-ность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2	День 5 Пятница						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	394
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		415	11	8,42	57,3	409,6	
2-й завтрак	Яблоки свежие	(100) шт	0,4	-	9,8	52	368
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,89	8,5	84,75	67
	Гуляш из отварного мяса	70/60	16,7	13,2	4,25	203	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,51	6,28	40,72	250	165
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,02	0,61	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,1	8,5	51,8	20
Итого за обед		660	30,5	24,8	77,2	763,9	
Полд-ник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картошкой)	60	6,8	5,3	39,7	233	454
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	-	40	392
Итого за полдник		250	6,9	5,3	39,7	273	
Итого за день		1425	49	39	184	1499	