

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 4

Меню приготавливаемых блюд, возрастная категория
от 3 до 7 лет (период весна-лето).

День первый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	7,06	4,1	22,9	158	9,3	фл.18/4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	26	0	сб.2011 № 258
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	итого:	442	9,85	8,78	46,97	309,5	9,3	
2 завтрак	К/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Борщ со сметаной	180	1,6	4	7,8	81	17,6	флеш.
		0	0	0	0	0	0	0
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	14	10,8	28,4	270	14,5	флеш.38/8
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40	0,67	ТК № 21
				0	0	0	0	0
	Кисель с крахмалом	180	0,43	0	26,1	84	25,4	сб 2004 № 648
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	655	19,86	17,74	81,06	554,5	58,17	
уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,6	12	95	6,4	фл.Екат.19/2
	Пирожок с яйцом	80	6,1	7,68	35,85	237,14	0,05	ТК № 454
	Какао с молоком	200	6,6	6,4	27,5	190	0,55	сб.2010 № 693
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	516	18,64	17,86	92,75	606,64	7	
	итого за день:		50,95	47,58	231,78	1549,64	74,47	

День второй	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	8,5	27,56	202	12,7	фл 8/4
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,35	26,76	0,02	сб. 2011 № 258
	итого:	422	9,03	13,19	53,45	351,59	12,72	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	ТК № 401
	итого:	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	
Обед	Суп Новинка/ со сметаной	200/5	2,2	3,4	12,4	120	0	флеш
	Суфле из мяса говядины	70	16	12,1	2	181	0,04	фл.26/8
	Капуста тушеная	180	4,45	7,8	20,5	163	37,4	фл Екат
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	19,4	75	13,3	фл 9/10
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	495	26	23,75	69,55	618,5	50,74	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	13,85	13,85	19,87	315	1	флеш. 9/5
	Соус молочный сладкий	60	1,5	2,8	8,28	63,7	0,2	ТК № 351
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	фл
	Какао с молоком	200	6,3	5,4	25,9	172	2,4	сб. 2010 № 693
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	486	29,29	26,83	71,75	698,2	3,6	
	итого за день:		67,12	66,97	198,85	1724,29	67,16	

День третий	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,1	5,05	32,65	192,5	0,52	фл 14/4
	Какао с молоком	180	5,67	4,9	23,33	160,2	2,16	сб 2010 № 693
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
		0	0	0	0	0	0	0
	итого:	422	12,36	14,63	73,45	478,2	2,68	
2 завтрак	К/м продукция	100	2,8	3,2	4,1	56	0	ТК № 401
	итого:	100	2,8	3,2	4,1	56	0	
Обед	Суп картофельный	180	1,69	2,03	11,97	72,9	8,64	ТК № 77
		0	0	0	0	0	0	0
	Котлета из мяса говядины	70	5,01	4,08	3,64	70,98	0,41	фл 15/8
	Пюре гороховое с маслом	150	13,31	6,68	34,18	248,7	0	фл.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	26	0	сб 2011 № 258
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	645	23,16	13,24	71,64	498,08	9,05	
Уплотненный полдник	Оладьи с маслом	140	9,28	14,85	44,14	350	3	флеш.
	Свекла тушенная в молочном соусе	80	1,76	1,6	8,9	56	3,09	фл.15/3
	Повидло яблочное	50	0,1	0	70	95	0,37	потр.упак.
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	486	14,08	16,63	165,42	688,1	6,82	
	итого за день:		52,4	47,7	314,61	1720,38	18,55	

День четвертый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	200	2,17	5,07	22,52	145,2	0	фл.
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	4	21,2	140	1,95	ТК № 395
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	Повидло яблочное	20	0,04	0	28	38	0,15	потр.упак.
	итого:	462	9,4	13,75	89,19	448,7	2,1	
2 завтрак	К/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,95	11,6	110	15	фл.
	Макароны отварные	150	5,55	4,68	28,65	182	0	фл 43/3
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,7	9,2	1,5	125,7	2,7	фл.
	Салат из белокач.капусты с маслом (новый урожай)	60	0,7	2,15	4,1	40	11,3	фл 3/1
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	705	20,1	21,43	86,08	639,8	29,36	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	180	4,1	8,03	32,7	219,3	29,8	фл 1/3
	Суфле из рыбы	70	10,57	3,07	2,35	79,28	0,07	фл 14/7
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	26	0	сб.2011 № 258
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	486	17,41	11,28	59,05	409,08	29,87	
	итого за день:		49,51	49,66	245,32	1576,58	61,33	

День пятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,4	6,05	22,2	161	5,4	фл.Екат.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	сб 2011 № 258
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	итого:	422	7,05	10,75	49,66	326,5	5,43	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	180	1,68	4,12	9,56	82,5	15,5	фл.31/2
	Картофельное пюре с морковью	150	2,1	4,28	18	125,28	8,67	фл.
	Гуляш из мяса говядины	70	10,5	11,3	3,4	157	2,2	ТК №15
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,7	3,04	4,18	47	4,75	фл 20/1
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	675	18,33	23,19	75,37	593,88	31,48	
Употребленный полдник	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,1	14,2	109	7,1	фл № 22/2
	Булочка творожная	60	7,4	7,8	28	215	0,08	фл
	Какао с молоком	200	6,6	6,4	27,5	190	0,55	сб.2010 № 693
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	496	20,14	18,48	87,1	598,5	7,73	
	итого за день:		48,12	55,62	223,13	1597,88	44,64	

День шестой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша молочная ассорти(рис-пшено) с маслом сливочным	180	4,68	5,43	24	165	4,43	фл. Екат. 16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТК НР № 395
2 Завтрак	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
Обед	итого:	402	7,27	10,11	41,47	381,5	4,43	
	к/м продукция	150	4,2	4,8	6,15	84	0,1	потр. упак.
	итого:	150	4,2	4,8	6,15	84	0,1	
	Суп картофельный с крупой	180	2,54	4	15,4	107	12,36	фл Екат. 16/2
		0	0	0	0	0	0	
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	220	16,5	10,6	23,5	256,2	23,37	ТК № 298
	Чай с сахаром							
		180	0,04	0,01	8,42	24,09	0,02	сб. 2011 № 258
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	625	21,99	15,05	54,15	442,7	35,73	
	Картофельное пюре	130	4,77	0,9	19,1	125	9,8	фл
	Рыба отв. под маринадом	70	6,8	5,3	6	93,75	4,8	флеш.
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Сдоба обыкновенная	80	7,57	5,57	46,2	268,5	0,22	фл
	Какао с молоком	150	4,7	4,07	19,4	129	1,8	сб. 2010 № 693
	итого:	466	21,58	15,9	68,83	700,75	16,4	
	итого за день:		55,04	45,86	170,6	1608,95	56,66	

День седьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,78	5,35	29,57	190,7	14,35	фл 5/4
	Какао с молоком	180	5,67	4,89	23,33	154,8	2,16	сб.2010 № 693
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	итого:	422	14,04	14,92	70,37	471	16,51	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	1,14	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,5	2,37	6,12	52,5	10,3	фл
	Зразы картофельные с мясом	200	11,8	10,1	35,9	333,08	6,38	фл.19/8
	Соус сметанный с томатом	50	1,28	3,27	6,31	48,13	1,13	ТК № 21
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	655	17,93	16,19	88,56	615,81	18,17	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	180	35,62	19,8	42,3	493	0,38	фл
	Морковь тушеная	60	0,8	2,5	5,3	47	1,4	фл.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	сб.2011 № 258
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	456	39,02	22,5	74,99	664,5	1,81	
	итого за день:		73,59	56,81	244,92	1830,31	37,63	

День восьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	200	4,6	6,07	26,2	179,8	0	фл 11/4
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	4	21,2	140	1,95	ТК № 395
	итого:	442	11,74	10,25	64,8	404,3	1,95	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	ТК № 401
	итого:	100	2,8	3,2	4,1	56	0,1	
Обед	Суп вермишелевый	200	2,32	16,87	14,71	91	6,41	ТК № 233
	Запеканка капустная	180	6,3	8,57	25,91	208	39	фл.37/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	12,8	фл 9/10
	Бифштекс рубленый паровой	70	15,8	15,57	0,28	205	0,05	фл Екат. 13/8
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	695	27,87	41,46	74,45	655,5	58,26	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	180	31,4	22,8	33,4	470	0,32	фл
	Соус молочный сладкий	70	1,38	3,22	9,5	56,6	0,17	ТК № 351
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	4,63	фл.16/10
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	486	36,72	27,6	71,5	672,1	5,12	
	итого за день:	79,13	82,51	214,85	1787,9	65,43		

День девятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углевод., г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	6,48	33,75	222,8	6,1	фл.15/4
	Какао с молоком	200	6,3	5,43	25,92	172	2,4	сб. 2010 № 693
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	итого:	442	15,99	16,59	77,14	520,3	8,5	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118	6,16	фл.17/2
		0	0	0	0	0	0	
	Суфле из мяса говядины	70	16	12,14	2	180	0,04	фл.26/8
	Вермишель отварная с маслом	140	8,4	8	65,17	409	0	НР № 18
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,98	102,6	0,36	фл 9/10
		0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	635	32,05	24,59	123,3	889,1	6,56	
Уплотненный полдник	Ватрушка со сметаной	80	7,16	10,8	39,3	285	0,13	флеш.
	Уха рыбацкая	180	6,3	2,06	9,1	80,6	12,9	фл.30/2
	Кисель из крахмала	200	0,47	0	29	93	28,27	ТК № 22
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	496	16,47	13,04	94,8	543,1	41,3	
	итого за день:		67,11	57,42	306,24	2031,5	56,36	

День десятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	7,07	5,57	38,57	240	4,84	фл Екат.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТК НР № 395
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	Масло сливочное	6	0,05	4,5	0,07	41		фл
	итого:	422	12,51	12,66	70,4	456,5	6,01	
2 завтрак	к/м продукция	100	2,6	3,2	11	79	0	ТК № 401
	итого:	100	2,6	3,2	11	79	0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	7,85	4,43	44,48	250,75	11,56	ТК № 35
	Котлета мясная	70	7,02	5,72	5,1	99,38	0,58	фл.15/8
	Рагу из овощей	180	2,68	4,86	12,2	104,4	17,26	сб.87
	Кисель из крахмала	180	0,43	0	26,1	84	25,45	ТК № 22
	Хлеб ржаной	45	2,95	0,45	15,25	79,5	0	фл 2/14
	итого:	675	20,93	15,46	103,13	618,03	54,85	
Уплотненный полдник	Омлет запеченный	130	9,6	13,3	2,38	207	0,5	фл 2/6
	Расстегай с рыбой	100	12,5	8,6	42,5	300	0,12	фл.
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1	фл.16/10
	Хлеб пшеничный	36	2,54	0,18	17,4	84,5	0	фл 1/14
	итого:	466	30,44	27,98	71,28	702,5	1,72	
	итого за день:		66,48	59,3	255,81	1856,03	62,58	

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		50,95	47,58	231,78	1549,64	74,47
2	итого за день:		67,12	66,97	198,85	1724,29	67,16
3	итого за день:		52,4	47,7	314,61	1720,38	18,55
4	итого за день:		49,51	49,66	245,32	1576,58	61,33
5	итого за день:		48,12	55,62	223,13	1597,88	44,64
6	итого за день:		55,04	45,86	170,6	1608,95	56,66
7	итого за день:		73,59	56,81	244,92	1830,31	37,63
8	итого за день:		79,13	82,51	214,85	1787,9	65,43
9	итого за день:		67,11	57,42	306,24	2031,5	56,36
10	итого за день:		66,48	59,3	255,81	1856,03	62,58
		ср. за 10 дней	60,95	56,94	240,61	1728,35	54,48
		%	93	92	97	96	-
		норма по сан пину (+/- 10%)	65,7	62,1	248	1800	-