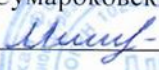


УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
Сумароковский детский сад
 Ю.В. Мишина



***Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
Сумароковский детский сад.***

Меню.

Разновозрастная группа

Неделя: первая День: *понедельник* Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253,00	0.24
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,50	25,00	131,00	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20
	Итого за завтрак		28,78	24,34	73,81	722	8,87
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,64	2,53	5,72	52,44	0,00
86	Суп-лапша домашняя	200	10,00	7,30	15,82	170,00	1,50
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,00	18,16
247	Рыба тушёная с овощами	80	18,43	11,64	7,10	162,31	25,61
376	Компот из изюма	180	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	4,00	1,50	25,00	131,00	0,00
	Итого за обед		38,21	28,25	116,3	852,35	45,43
	Полдник						
469	Булочка домашняя	50	5,60	5,10	32,80	198,80	0,20
401	Кефир	200	5, 22	4,50	7,38	91,00	1,44
	Итого за полдник		10,82	9,60	40,18	289,8	1,64
	Итого за день		98,6	62,19	230,29	1864,15	55,94

Неделя: первая День: *вторник* Сезон: осенне-зимний

№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Вита мины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
215	Омлет натуральный с маслом	85	8,50	16,50	1,65	190,5	0,15
393	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10
	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,50	25,00	131,00	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
	Итого за завтрак		18,06	24,47	68,52	610,5	11,45
	Обед						
41	Салат из моркови	60	0,88	8,10	2,88	45,00	5,7
59	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,95	95,4	14,23
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210,00	0,00
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,12
374	Компот из свежих фруктов (апельсин)	180	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		21,77	28,04	118,82	778,5	20,25
	Полдник						
401	Снежок	200	5,22	4,50	7,20	90,00	1,05
	печенье	50	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за полдник		7,62	4,77	22,2	160,50	1,05
	Итого за день		47,85	57,28	209,54	1549,5	32,75

Неделя: первая День: среда Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витам ины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
185	Каша манная жидкая с маслом	205	3,18	3,89	21,44	134,00	0,00
392	Чай сладкий	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,75	12,00	65,5	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Сок яблочный	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
	Итого за завтрак		13,66	13,93	80,54	505,5	4,84
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	2,63	8,16	7,36	56,88	6,15
80	Суп картофельный с пшеном	200	2,14	2,24	13,71	83,60	6,6
344	Рагу овощное	150	2,3	5,20	14,6	115,5	10,9
300	Мясо кури	80	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00
378	Кисель	180	0,14	0,06	24,72	100,8	0,05
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		25,05	26,41	95,31	662,88	23,86
	Полдник						
471	Булочка «Октябрёнок»	60	6,79	1,74	33,94	179	0,06
401	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,23	0,6
	Итого за полдник		12,59	6,74	42,34	281,23	0,66
	Итого за день		51,3	47,08	218,19	1449,61	29,36

Неделя: первая День: *четверг* Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витами ны (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
230	Вареники ленивые (отварные) с маслом	105	8,91	7,89	15,31	218	0,12
2	Бутерброд с джемом	30/20	2,51	3,93	28,88	161,00	0,48
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Хлеб пшеничный	20	4,00	1,50	25,00	131,00	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00
	Итого за завтрак		18,67	16,03	93,85	647	6,77
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,88	3,12	5,2	51,96	7,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,60	3,02	15,65	112,25	11,17
317	Макаронные изделия отварные	100	6,62	5,42	31,73	202,14	0,00
282	Котлета мясная	80	5,61	8,60	5,84	124,00	0,11
376	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		23,19	20,91	115,64	760,45	18,64
	Полдник						
401	Йогурт питьевой	200	5, 8	5	8,2	101	1,6
	Пряники	50	3,00	3,9	29,8	166,8	0,00
	Итого за полдник		8,8	8,9	38	267,8	1,6
	Итого за день		50,66	45,84	247,49	1675,25	27,01

Неделя: первая День: *пятница* Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витами ны (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
215	Омлет натуральный с маслом	85	8,50	16,50	1,65	190,5	0,15
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,56	14,62	136,00	0,00
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
7	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,75	14,00	65,50	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Банан	100	1,5	0,5	21	95,00	3,60
	Итого за завтрак		17,12	27,65	65,58	576	4,95
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,64	2,53	5,72	56,34	0,10
66	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	16
321	Греча рассыпчатая	150	8,56	6,09	38,64	244,00	0,00
277	Гуляш	80	7,71	6,20	1,98	94,50	0,01
372	Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		22,75	19,43	108,91	726,54	16,27
	Полдник						
467	Булочка ванильная	50	1,98	2,03	13,62	81	0,00
401	Кефир	200	6,10	4,50	9,90	109,80	1,30
	Итого за полдник		8,08	6,53	23,52	190,8	1,3
	Итого за день		47,95	53,61	198,01	1493,34	22,52

Неделя: вторая День: Понедельник Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витами ны (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
231	Сырники из творога с маслом	105	18,69	6,33	5,38	234	0,25
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10
	Хлеб пшеничный	30	4,00	1,50	25,00	131,00	0,00
	2-ой завтрак						
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95,00	3,60
	Итого за завтрак		29,53	14,67	93,3	707,00	5,12
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,88	3,12	5,2	51,96	7,2
59	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,95	95,4	14,23
317	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,00
255	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
378	Кисель	180	0,07	0,00	16,70	67,00	0,05
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		24,13	17,11	106,29	621,64	14,68
	Полдник						
401	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,23	0,6
471	Булочка «Октябрёнок»	60	6,79	1,74	33,94	179	0,06
	Итого за полдник		12,59	6,74	42,34	281,23	0,66
	Итого за день		66,25	38,52	241,93	1609,87	20,46

Неделя: вторая День: *вторник* Сезон: осенне-зимний

№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витами ны (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
168	Каша овсяная вязкая с маслом	205	5,35	2,75	26,54	174,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,00	1,50	25,00	131,00	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Сок яблочный	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
	Итого за завтрак		12,82	11,82	94,54	558,00	6,43
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	2,63	8,16	7,36	56,88	6,15
97	Суп молочный с овощами	200	4,52	4,35	13,15	109,8	7,68
313	Греча рассыпчатая	150	8,56	6,09	38,64	244,00	0,00
288	Фрикадельки мясные в соусе	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,12
376	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		30,63	28,59	128,93	863,78	14,11
	Полдник						
401	Снежок	200	5, 8	5	8,2	101	1,6
	Печенье	50	2,23	1,49	22,06	111,00	0,04
	Итого за полдник		8,03	6,49	30,26	212,00	1,64
	Итого за день		51,48	46,9	253,73	1633,78	22,18

Неделя: вторая День: *среда* Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витами ны (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
168	Каша пшѐнная вязкая с маслом	205	5,67	5,28	37,44	220	0.00
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,07
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
	Итого за завтрак		17,82	16,72	95,94	603,5	11,27
	Обед						
41	Салат из моркови	60	12,48	0,96	11,1	152,3	2,9
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,1	12,4	108	9
336	Капуста тушеная с овощами	150	3,09	4,86	14,15	113,00	25,74
300	Мясо кури	60	13,56	10,20	0,00	146,00	0.00
374	Компот из свежих фруктов (апельсины)	180	0,40	0,10	31,57	110,00	10,8
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		39,12	20,77	104,14	789,4	48,6
	Полдник						
401	Кефир	200	6,10	4,50	9,90	109,80	1,30
	Пряники	50	3,00	3,90	29,8	166,8	0,00
	Итого за полдник		9,1	8,4	39,7	177,6	1,3
	Итого за день		66,04	45,89	239,78	1570,5	61,17

Неделя: вторая День: *четверг* Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витами ны (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
230	Вареники ленивые (отварные) с маслом	105	8,91	7,89	15,31	218	0,12
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10
	Хлеб пшеничный	30	4,00	1,50	25,00	131,00	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Сок (абрикосовый)	150	0,90	0,00	22,86	95,00	2,20
	Итого за завтрак		19,15	15,73	105,1	691	3,59
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,64	2,53	5,72	48,15	0,00
67	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,90	6,78	67,80	14,77
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,00	18,16
256	Котлета рыбная	80	8,09	2,54	6,41	105,00	0,72
378	Кисель	180	0,07	0,00	16,70	67,00	0,05
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		17,53	11,79	85,25	585,05	23,86
	Полдник						
401	Йогурт питьевой	200	5, 8	5	8,2	101	1,6
	Вафли	40	22,20	16,60	30,20	380,00	1,35
	Итого за полдник		28,00	21,6	38,2	481,00	2,95
	Итого за день		64,68	49,12	228,55	1757,05	30,4

Неделя: вторая День: *пятница* Сезон: осенне-зимний

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг., ценность (ккал)	Витам ины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
215	Омлет натуральный с маслом	85	8,50	16,50	1,65	190,5	0,15
7	Сыр порционный	10	6,90	8,70	0,00	72,80	0,14
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	2-ой завтрак						
пр	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95,00	3,60
	Итого за завтрак		22,02	35,59	51,58	583,3	5,09
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,64	2,53	5,72	52,44	0,00
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,50	5,25	13,04	108,00	5,83
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210,00	0,00
277	Гуляш	80	7,71	6,20	1,98	94,50	0,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00
пр	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89,60	0,16
пр	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	15,00	70,50	0,00
	Итого за обед		21,98	20,1	114,64	735,04	6,00
	Полдник						
401	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,23	0,6
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,00
	Итого за полдник		9,7	8,06	35,33	253,23	0,6
	Итого за день		53,7	63,75	201,55	1571,57	11,69