

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №62 «Журавушка»
Доронина И.А.
01.04.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

10 дневное меню

САД 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой гречневой	200	6	5,5	17	147	1.1 (101)
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			8	13,5	42	322	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	1	0	19	92	
Итого за завтрак 2			1	0	19	92	
Обед	Суп фасолевый	180	8	1	27	152	1.13 (87)
	Котлета рыбная	70	9	2	0	54	2.1 (271)
	Картофель отварной	130	3	3	23	132	2.2 (336)
	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	2.3 (34)
	Хлеб пшеничный	48	2	0	14	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	30	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			23	13	98	598	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	5	3	28	154	2.4 (220)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
	Печенье	60	3	1	38	208	
Итого за полдник			13,2	8,5	73,2	452	
Итого за день			45,2	35	232,2	1464	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой ячневой	200	6	5,5	16	147	1.2(101)
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			8	13,5	41	322	
Завтрак 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
Итого за завтрак 2			5,2	4,5	7,2	90	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	67	1.11 (63)
	Плов рисовый с мясом	200	17	16	28	327	2.6 (307)
	Горошек зеленый отварной	50	2	0	3	20	2.8 (106)
	Хлеб пшеничный	48	3	0	18	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	32	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			25	21	108	676	
Полдник	Капуста тушеная	140	4	5	20	131	2.9 (143)
	Тефтели из печени с рисом	70	8	3	10	101	2.11 (301)
	Соус сметанный	30	0	1	2	19	4 (372)
	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за полдник			13	9	52	343	
Итого за день			51,2	48	208,2	1431	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой геркулес	200	6	6	18	149	1.3 (101)
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Какао с молоком	180	3	3	13	89	3.3 (416)
Итого за завтрак 1			11	17	46	374	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	21	92	
Итого за завтрак 2			1	0	21	92	
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	180	5	2	21	116	1.12 (91)
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	20	17	26	288	2.12 (319)
	Икра свекольная	50	1	3	8	66	2.13 (55)
	Хлеб пшеничный	48	2	0	15	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	28	126	
	Компот из Сухофруктов	180	0	5	20	78	3.4 (394)
Итого за обед			31	25	111	685	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	10,5	11	33	287	6.1 (450)
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	
	Яблоко	100	0	0	9	40	
Итого за полдник			15,7	15,5	49,5	419	
Итого за день			58,7	57,5	227,5	1570	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак 1	Каша вязкая с морковью	200	7,5	10,5	41	283	2.14 (186)
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			9,5	18,5	66	458	
Завтрак 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
Итого за завтрак 2			5,2	4,5	7,2	90	
Обед	Суп-пюре из мяса	180	5	4	9	97	1.9 (113)
	Тефтели мясные	80	9	19	10	252	2.15 (303)
	Капуста тушеная	140	4	5	21	131	2.9 (143)
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	6	5	41	
	Хлеб пшеничный	48	2	0	13	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	30	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			27	29	123	844	
Полдник	Картофельное пюре	140	3	6	24	160	2.16 (339)
	Сельдь с луком и растительным маслом	80	12	12	2	166	
	Сок	100	1	0	19	92	
Итого за полдник			16	18	45	418	
Итого за день			57,7	70	241,2	1810	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак 1	Омлет натуральный	80	8	12	1	143	229
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	1
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	168
Итого за завтрак 1			10	20	26	318	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	92	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	4	4	14	105	87
	Рыба тушеная с овощами	70	13	4	2	101	261
	Картофель отварной	130	3	3	23	132	136
	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	34
	Хлеб пшеничный	48	3	0	19	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	32	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	390
Итого за обед			27	15	112	653	
Полдник	Каша манная с морковью	150	6	5	26	171	187
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
	Зефир	60	6	8	50	250	
Итого за полдник			17,2	17,5	83,2	511	
Итого за день			55,2	52,5	241,2	1574	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							

День 2							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой гречневой	200	6	5,5	17	147	1.1 (101)
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай с молоком	180	3	2	13	79	3.5 (168)
Итого за завтрак 1			11	15,5	45	362	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	19	92	
Итого за завтрак 2			1	0	19	92	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	65	1.16 (73)
	Картофельное пюре	140	3	6	24	160	2.16 (339)
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	(293)
	Горошек зеленый отварной	50	2	0	3	20	2.8 (106)
	Хлеб пшеничный	48	2	0	14	70	
	Хлеб ароматный	50	4	1	35	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			31,63	27,3	10,24	757	
Полдник	Запеканка из творога	130	17,5	12	17	247	2. (251)
	Соус сметанный сладкий	30	1	1	4	33	4.1 (183)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за полдник			25,2	18	49,2	466	
Итого за день			68,83	60,8	123,4	1677	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ технологиче ской карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Суп молочный	200	6	6	18,5	147	1.4 (101)

1	с крупной пшенной						
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Сыр порционный	15	8	8	0	75	
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			16	22	43,5	397	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	22	92	
Итого за завтрак 2			1	0	22	92	
Обед	Суп картофельный с лапшой	180	1	18	10	63	1.17 (88)
	Курица отварная	70	28	23	1	319	2.25 (317)
	Рис отварной с овощами	150	3	5	32	184	2.7 (334)
	Икра свекольная	50	1	3	8	66	2.13 (55)
	Хлеб пшеничный	48	3	0	20	70	
	Хлеб ароматный	50	4	1	33	126	
	Компот из сухофруктов	180	0	5	20	78	3.4 (394)
Итого за обед			40	41	164	847	
Полдник	Рогалик с повидлом	60	8	14	43	250	6.2 (121)
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	
	Яблоко	100	0	0	9	40	
Итого за полдник			13,2	18,5	59,5	382	
Итого за день			70	81,5	289	1718	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак 1	Суп молочный с крупной ячневой	200	6	5,5	16	147	1.2(101)
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)

	Сыр порционный	15	6	6	0	75	
	Какао с молоком	180	3	3	13	89	3.3 (416)
Итого за завтрак 1			17	22,5	44	447	
Завтрак 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,5	92	
Итого за завтрак 2			5,2	4,5	7,5	92	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	180	2	2	12	74	1.15 (87)
	Голубцы ленивые	150	10	10	7	159	2.26 (315)
	Соус сметанный	80	1	1	2	19	4.2 (182)
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	6	5	41	
	Хлеб пшеничный	48	3	0	20	70	
	Хлеб ароматный	50	4	1	33	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			21	17	96	561	
Полдник	Макаронник с печенью	160	15	6	32	244	2.27 (309)
	Сок	100	1	0	20	92	
	Вафля/Пряник	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за полдник			17,1	7,3	82,9	488	
Итого за день			60,3	51,3	230,4	1588	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	18	145	1.5 (100)
	Батон со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за			8	13	43	320	

завтрак 1							
Завтрак 2	Сок яблочный	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	92	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	3	9	67	1.11 (63)
	Биточки рубленные	70	7	16	2	186	2.28 (299)
	Соус сметанный	20	0	1	1	8	4.2 (182)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4	5	19	139	2.29 (330)
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	52	37.01
	Хлеб пшеничный	35	2	0	11	70	
	Хлеб ароматный	48	3	0	20	70	
	Компот из свежих плодов	50	4	1	33	126	3.2 (390)
Итого за обед			22	30	99	718	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	23	14	25	323	2.31 (250)
	Соус сметанный сладкий	30	1	1	4	33	4.1 (183)
	Снежок	180	5,2	4,5	7,5	92	
Итого за полдник			29,2	19,5	36,5	448	
Итого за день			60,2	60	198,5	1578	