

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №4

Герасимова М.И.

«18»

2013 г.



**Меню приготавливаемых блюд
возраст от 3 лет до 7х лет
(осенний период)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: САД (осень)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные Сад	130	4,775	4,593	30,619	182,953	34,02
	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Бутерброд с маслом С.	45	0,05	8,25	0,08	74,8	1,01
	Чай с сахаром С	180	0,2	0,05	10,05	41,41	411
Итого за Завтрак		395	10,105	17,493	41,029	361,963	
Завтрак2							
	Сок Яблочный ДП С.	100	0,5	0,1	10,1	46	171
	Пряник Сад	40	2,88	2,72	39,466	194,72	489
Итого за Завтрак2		140	3,38	2,82	49,566	240,72	
Обед							
	Борщ на курином бульоне со сметаной Сад	200	7,4	7,94	19,95	181,97	7,07
	Жаркое из курицы и овощей Сад	180	17,6	21,28	18,79	337,79	46
	Свекольная Икра Сад	50	0,94	3,06	5,75	54,46	191
	Компот из смеси сухофруктов Сад	170			11,98	47,88	41
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		680	31,04	32,99	96,88	804,06	
Полдник							
	Суп молочный с овсяными хлопьями С	200	4,94	6,06	18,62	148,54	2,06
	Кефир Сад	180	18,72	18,9	69,84	95,4	43
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Полдник		480	23,99	25,29	96,53	280,2	
Итого за день		1 695	68,515	78,593	284,005	1686,943	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом С.	45	0,05	8,25	0,08	74,8	1,01
	Каша манная молочная жидкая Сад	180	5,78	6,98	24,07	183,33	761
	Чай с лимоном Сад	180	0,126	0,018	11,016	44,28	45
Итого за Завтрак		405	5,956	15,248	35,166	302,41	
Завтрак2							
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Завтрак2		100	0,33	0,33	8,07	36,26	
Обед							
	Суп гороховый на м.к.б. Сад	200	8,69	7,69	17,43	173,89	5,01
	Рыба тушеная в томате с овощами Сад	80	0,56	4,04	2,83	50,41	261
	Каша пшенная молочная С	150	7,77	8,14	25,42	206,72	69
	Свежий огурец С	50	0,383	5,392	1,608	55,433	89
	Компот из свежих фруктов Сад	180	0,14	0,14	14,51	60,81	64,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш. Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Гренки из пшеничного хлеба Сад	35	5,565	0,91	29,208	147,63	189
Итого за Обед		740	25,548	26,702	114,016	797,753	
Полдник							
	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным сладким Сад	170	20,513	20,423	24,831	398,831	17,05
	Какао на молоке Сад	180	2,87	3,17	13,64	95,31	433,02
	Икра морковная САД	60	1,19	3,04	6,04	57,71	172
Итого за Полдник		410	24,573	26,633	44,511	551,851	
Итого за день		1 655	56,407	68,913	201,763	1688,274	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшеничная молочная Сад	180	3,67	6,51	10,94	117,99	14,05
	Бутерброд с маслом и сыром с	60	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком 2 вариант С	180	4,56	4,84	18,22	135,86	432,04
Итого за Завтрак		420	8,28	19,6	29,24	328,65	
Завтрак2							
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Завтрак2		100	0,33	0,33	8,07	36,26	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками Сад	200	8,31	9,74	17,32	190,39	6,05
	картофельное пюре Сад	130	3,2	3,64	22,15	134,54	53,01
	Тефтели из свинины в томатном соусе С	80	14,01	15,97	7,82	231,15	80
	Помидоры свежие Сад	50	0,375	0,083	2,083	6,15	105
	Кисель плодово-ягодный сад	180			22,11	88,41	411
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		720	30,995	30,143	111,893	832,6	
Полдник							
	Ватрушка с творогом Сад	80	11,52	9,83	41,77	302,46	47,04
	Кефир Сад	180	18,72	18,9	69,84	95,4	43
Итого за Полдник		260	30,24	28,73	111,61	397,86	
Итого за день		1 500	69,845	78,803	260,813	1595,37	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой гречневой Сад	200	5,97	7,45	18,16	164,61	2,04
	Бутерброд с маслом С.	45	0,05	8,25	0,08	74,8	1,01
	Чай с сахаром С	180	0,2	0,05	10,05	41,41	411
Итого за Завтрак		425	6,22	15,75	28,29	280,82	
Завтрак2							
	Кефир С	100	10,4	10,5	38,8	53	192
	Печенье С	35	2,567	3,383	26,017	145,833	68,01
Итого за Завтрак2		135	12,967	13,883	64,817	198,833	
Обед							
	Суп фасолевый С	200	8,2	5,54	20,18	163,8	6,14
	Печень, тушеная в сметане С	80	14,4	5,8	8,58	145,1	33,03
	Рис отварной с овощами Сад	130	2,33	4,45	23,34	142,85	186
	Винегрет овощной Сад	60	0,89	4,12	5,59	63,16	144
	Компот из яблок с лимоном С	180	0,19	0,15	15,59	66,37	42
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		730	31,11	20,77	113,69	763,24	
Полдник							
	Запеканка из творога С	160	22,45	14,84	15,72	291,09	8,1
	Сок яблочный ДП Сад	200	1		20,2	84,444	67
	Салат из отварной моркови С	60	0,68	4,05	6,58	66,13	9,01
Итого за Полдник		420	24,13	18,89	42,5	441,664	
Итого за день		1 710	74,427	69,293	249,297	1684,557	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром Сад	120	10,18	12,7	2,18	163,96	156
	Салат из горошка зеленого консервированного С	50	1,43	3,1	3,37	47,04	35,01
	Чай с лимоном Сад	180	0,126	0,018	11,016	44,28	45
	Бутерброд с маслом С.	45	0,05	8,25	0,08	74,8	1,01
Итого за Завтрак		395	11,786	24,068	16,646	330,08	
Завтрак2							
	Кефир С	100	10,4	10,5	38,8	53	192
	Пряник Сад	40	2,88	2,72	39,466	194,72	489
Итого за Завтрак2		140	13,28	13,22	78,266	247,72	
Обед							
	Свекольник на м.к.б. Сад	200	6,25	7,32	15,35	152,87	7,05
	картофельное пюре Сад	130	3,2	3,64	22,15	134,54	53,01
	Котлета рыбная с	80	1,32	2,68	3,67	44,17	82
	Салат из квашеной капусты Сад	60	0,97	3,06	5,79	55,12	145
	Компот из смеси сухофруктов Сад	170			11,98	47,88	41
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш. Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		720	16,84	17,41	99,35	616,54	
Полдник							
	Крендель сахарный Сад	80	8,31	9,32	52,05	325,44	148,02
	Молоко кипяченое Сад	180	5,22	5,76	8,46	108	419
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Полдник		360	13,86	15,41	68,58	469,7	
Итого за день		1 615	55,766	70,108	262,842	1664,04	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая молочная Сад	150	2,34	5,04	3,78	70,44	195
	Чай с сахаром С	180	0,2	0,05	10,05	41,41	411
	Бутерброд с маслом С.	45	0,05	8,25	0,08	74,8	1,01
	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
Итого за Завтрак		415	7,67	17,94	14,19	249,45	
Завтрак2							
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Завтрак2		100	0,33	0,33	8,07	36,26	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками Сад	200	3,18	3,37	18,53	117,68	3,03
	Печень говяжья по-строгоновски Сад	80	13,44	7,46	7,88	153,51	33,02
	картофельное пюре Сад	130	3,2	3,64	22,15	134,54	53,01
	Капуста тушеная Сад	60	1,42	4,08	5,54	65,57	37,02
	Сок яблочный ДП Сад	200	1		20,2	84,444	67
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш. Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		750	27,34	19,26	114,71	737,704	
Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями Сад	180	5,23	5,84	19,37	153,25	100
	Кефир Сад	180	18,72	18,9	69,84	95,4	43
	Печенье С	35	2,567	3,383	26,017	145,833	68,01
Итого за Полдник		395	26,517	28,123	115,227	394,483	
Итого за день		1 660	61,857	65,653	252,197	1417,897	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный С	120	9,06	10,94	2,75	146,04	12,06
	Икра кабачкова для детского питания С	60	1,14	5,34	4,62	71,4	63,01
	Бутерброд с маслом и сыром с	60	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком 2 вариант С	180	4,56	4,84	18,22	135,86	432,04
Итого за Завтрак		420	14,81	29,37	25,67	428,1	
Завтрак2							
	Сок Яблочный ДП С.	100	0,5	0,1	10,1	46	171
	Пряник Сад	40	2,88	2,72	39,466	194,72	489
Итого за Завтрак2		140	3,38	2,82	49,566	240,72	
Обед							
	Борщ из свежей капусты и картофелем на м.к.б. со сметаной Сад	200	6,14	7,86	20,31	177,72	7,01
	Каша гречневая с мясом САД	210	20,26	17,86	26,93	349,71	185
	Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом Сад	50	1,03	2,07	4,63	41,22	122
	Компот из смеси сухофруктов Сад	170			11,98	47,88	41
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		710	32,53	28,5	104,26	798,49	
Полдник							
	Пирог открытый Сад	80	6,23	6,17	35,07	220,87	442
	Кефир Сад	180	18,72	18,9	69,84	95,4	43
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Полдник		360	25,28	25,4	112,98	352,53	
Итого за день		1 630	76	86,09	292,476	1819,84	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога С	160	22,45	14,84	15,72	291,09	8,1
	Бутерброд с маслом С.	45	0,05	8,25	0,08	74,8	1,01
	Какао на молоке Сад	180	2,87	3,17	13,64	95,31	433,02
Итого за Завтрак		385	25,37	26,26	29,44	461,2	
Завтрак2							
	Кефир С	100	10,4	10,5	38,8	53	192
	Печенье С	35	2,567	3,383	26,017	145,833	68,01
Итого за Завтрак2		135	12,967	13,883	64,817	198,833	
Обед							
	Суп с клёцками на курином бульоне с	200	3,65	1	20,51	105,83	18
	Суфле куриное Сад	80	16,71	20,21	9,36	286,34	110
	картофельное пюре Сад	130	3,2	3,64	22,15	134,54	53,01
	Свежий огурец С	50	0,383	5,392	1,608	55,433	89
	Компот из свежих фруктов Сад	180	0,14	0,14	14,51	60,81	64,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		720	29,183	31,092	108,548	824,913	
Полдник							
	Каша вязкая "Геркулес" сад	150	2,34	5,86	3,79	77,92	154
	Сок яблочный ДП Сад	200	1		20,2	84,444	67
	Рыба тушеная в томате с овощами Сад	80	0,56	4,04	2,83	50,41	261
	Салат из свеклы с растительным маслом Сад	60	0,9	3,06	5,28	52,17	136,04
Итого за Полдник		490	4,8	12,96	32,1	264,944	
Итого за день		1 730	72,32	84,195	234,905	1749,89	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Сад	180	5,69	7,18	22,16	177,09	72,04
	Бутерброд с маслом и сыром с	60	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Чай с лимоном Сад	180	0,126	0,018	11,016	44,28	45
Итого за Завтрак		420	5,866	15,448	33,256	296,17	
Завтрак2							
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Завтрак2		100	0,33	0,33	8,07	36,26	
Обед							
	Рассольник на м.к.б. С	200	4,13	4,6	9,05	94,25	130
	Котлеты из свинины Сад	80	15,87	15,97	5,17	227,71	91
	Салат из квашеной капусты Сад	60	0,97	3,06	5,79	55,12	145
	Макаронные изделия отварные Сад	130	4,775	4,593	30,619	182,953	34,02
	Компот из смеси сухофруктов Сад	170			11,98	47,88	41
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		720	30,845	28,933	103,019	789,873	
Полдник							
	Кефир Сад	180	18,72	18,9	69,84	95,4	43
	Булка домашняя Сад	80	7,24	8,54	44,14	282,48	148,03
Итого за Полдник		260	25,96	27,44	113,98	377,88	
Итого за день		1 500	63,001	72,151	258,325	1500,183	

Рацион: САД (осень)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой С	200	5,06	7,1	19,96	165,03	94,01
	Бутерброд с маслом С.	45	0,05	8,25	0,08	74,8	1,01
	Чай с сахаром С	180	0,2	0,05	10,05	41,41	411
Итого за Завтрак		425	5,31	15,4	30,09	281,24	
Завтрак2							
	Яблоки Сад	100	0,33	0,33	8,07	36,26	386
Итого за Завтрак2		100	0,33	0,33	8,07	36,26	
Обед							
	Борщ из свежей капусты и картофеля на м.к.б. со сметаной Сад	200	6,14	7,86	20,31	177,72	7,01
	Котлета рыбная с	80	1,32	2,68	3,67	44,17	82
	Каша пшеничная рассыпчатая Сад	130	0,02	3,3	0,03	29,92	32,01
	Свекла отварная С	60	0,9	0,06	5,28	25,2	59
	Кисель плодово-ягодный сад	180			22,11	88,41	411
	Хлеб Ароматный Таганрогский рж-пш.Сад	45	2,44	0,39	23,01	102,86	56
	Хлеб пшеничный Сад	35	2,66	0,32	17,4	79,1	55
Итого за Обед		730	13,48	14,61	91,81	547,38	
Полдник							
	Суфле из творога с морковью Сад	170	22,079	16,012	19,943	306,447	8,06
	Салат из отварной моркови и яблока Сад	60	0,51	2,15	6,01	46,57	65,01
	Молоко кипяченое Сад	180	5,22	5,76	8,46	108	419
Итого за Полдник		410	27,809	23,922	34,413	461,017	
Итого за день		1 665	46,929	54,262	164,383	1325,897	

Итого за период	16 360	645,067	728,061	2461,006	16132,891	
Среднее значение за период		64,5	72,8	246,1	1613,3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____