

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №35 «Непоседы»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4r2020 263 Пермь
	Чей с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за завтрак		380	10,452	6,78	67,7	371,1	
Второй завтрак	Сок	100	0,3	-	10,6	44,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,05	0,9	32,5	14 Пермь
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	104 Пермь
	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	54-7m2020
	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1r2020
	Компот из сух. Фруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	241 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		735	24,74	24,68	100,74	745,6	
Полдник	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн2020
	Печенье	50	3,757	5,9	11,8	208,5	
Итого за полдник		250	8,367	10,2	24,2	315,2	
Ужин	Пудинг творожный с джемом	150/30	24,2/-	16,2/-	22,5/7,2	332,4/73,5	541r2020
	Компот из вишни	200	0,3	-	10,5	43,1	541хн2020
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
Итого за ужин		400	26,01	16,38	50,14	496,5	
Итого за день			69,8	58,1	253,3	1989	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша кукурузная, молочная	200	5,8	6,9	34,3	222,3	54-1к2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90	54-9гн2020
	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,34	105,6	
Итого за завтрак		430	11,85	11,27	59,74	418,7	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	
Обед	Сельдь соленая с луком	50	4,55	10,5	2,35	122	316 Пермь
	Борщ со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	542с2020
	Жаркое по «домашнему»	150	15,3	11,9	15,4	229,6	549м2020
	Компот из изюма	180	0,18	-	19,07	72,48	241Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		650	25,62	28,11	82,04	676,62	
Полдник	Булочка «Домашняя»	70	7,85	11,8	48,0	371,7	274Пермь
	«Снежок»	180	5,04	5,742	7,366	190,8	
Итого за полдник		250	12,87	17,542	55,36	562,5	
Ужин	Омлет натуральный	150	12,61	19,33	3,15	237,1	54-1о 2020
	Сыр порционный	10	2,3	3	-	35,8	54-1з 2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-3гн 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		390	17,46	22,606	24,766	371,7	
Итого за день			68,7	79,528	230,3	2068	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,07	5,85	24,35	164,34	99 Пермь
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,68	43,21	427 Пермь
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,305	4,45	14,96	105,62	
Итого за завтрак		435	10,175	13,5	53,99	313,17	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	
Обед	Салат из свежей моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	9 Пермь
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с 2020
	Птица, тушена с соусом	160	17,92	14,58	5,62	225	290 Пермь
	Рис отварной	100	2,4	3,46	25,4	142,3	54-6г 2020
	Компот из кураги	180	0,16	-	18,86	76,06	405 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		760	30,08	26,69	108,41	789,56	
Полдник	Кисель из свежей смородины	200	0,26	0,133	12,26	50,5	54-23 хн 2020
	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	
Итого за полдник		250	1,86	1,533	52,81	221,55	
Ужин	Биточки рыбные	75	9,2	1,4	11,8	97	307 Пермь
	Картофельное пюре	100	2,04	3,14	16,24	97,7	206 Пермь
	Компот из брусники	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-8 хн 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		465	13,82	4,916	51,35	301,3	
Итого за день			56,34	46,64	277,9	1672	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	6,48	9,13	26,7	208,3	93 Пермь 54-7гн2020 54-3гн2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
	Сыр	10	2,3	3	-	35,8	
Итого за завтрак		440	15,63	16,706	54,016	422	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	-	21,2	88	
Обед	Помидор свежий, порционный	60	0,5	-	1,8	9,1	54-3з2020
	Суп гороховый на овощном бульоне	200	12,38	4,2	51,8	188,4	36 Пермь
	Тефтели из говядины «Ежики»	80	10,8	9,4	10,6	169	54-15м2020
	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7	5415з2020
	Компот из сух. Вруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	241 Пермь
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		630	28,5	18,55	115,23	625,54	
Полдник	Булочка «Школьная»	60	4,14	1,66	56,28	256,63	588
	Йогурт	200	10,0	3,0	7,0	102,0	
Итого за полдник		260	14,14	4,66	63,28	358,63	
Ужин	Лапшевник с творогом	200	18,2	5,66	46,16	308	6.18
	Соус молочный	50	1,66	3,09	3,185	47,25	403 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	263 Пермь
Итого за ужин		450	19,862	8,75	59,325	392,6	
Итого за день			78,732	48,66	313,05	1931	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	5,2	7,8	28,91	147,09	84 Пермь
	Бутерброд с маслом	35	2,305	4,45	14,96	105,62	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн2020
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213 Москва
Итого за завтрак		475	16,385	20,35	55,2	406,51	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Салат из свежей капусты с морковкой	60	0,96	3,99	9,21	59,95	4 Пермь
	Рассольник «Домашний» со сметаной	200	1,96	4,9	13,26	105,02	54-4с2020
	Гуляш из говядины	70	14,89	8,07	5,05	150,9	152 Пермь
	Перловка отварная	150	4,4	5,9	33,6	205,2	54 5гн2020
	Компот из чернослива	180	0,064	-	12,77	48,32	241 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		730	26,144	23,69	108,33	729,59	
Полдник	Пряники	50	3,32	5	38,1	203,0	
	Молоко	200	5,6	7,0	9,0	124	255 Пермь
Итого за полдник		250	8,92	12	47,1	327	
Ужин	Рыба по «русски»	240	23,44	8,13	23,16	252,69	141 Пермь
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		470	25,99	8,7	44,77	351,486	
Итого за день			78,94	65,24	276,4	1909	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	54-3г 2020 253 Пермь
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,02	2,38	20,67	106,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,1	
Итого за завтрак		380	11,97	9,76	66,186	394,59	
Второй завтрак	Сок	100	0,3	-	10,6	44,0	
Обед	Помидоры свежие, порционные	60	0,4	-	2,5	11,5	54-3з2020
	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54 18с2020
	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	54-4м2020
	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г2020
	Компот из сух. Фруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	241Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		735	28,53	23,51	120,63	803,74	
Полдник	Молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	255 Пермь
	Печенье	50	3,757	5,9	11,8	208,5	
Итого за полдник		250	9,357	12,9	20,8	332,5	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	18,95	18,28	23,25	332,87	127 Пермь
	Соус фруктовый	50	0,12	-	7,72	31,28	229 Пермь
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	263 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
Итого за ужин		420	20,582	18,46	50,89	449,06	
Итого за день			70,739	64,63	269,106	2024	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	205	5,64	8,17	25,29	190,9	90 Пермь 54-7гн2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,305	4,45	14,91	105,62	
Итого за завтрак		440	12,49	13,34	52,06	403,2	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	50	0,73	2,99	3,54	48,18	20 Пермь
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,96	4,92	15,28	113,3	54-3с2020
	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,7	54-3м2020
	Компот из вишни	200	0,3	-	10,5	43,1	54 1хн2020
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед			23,95	21,84	73,71	564,4	
Полдник	Булочка «Ванильная»	60	5,3	4,7	28,8	179	541 Пермь
	Йогурт	200	10,4	3,0	7,0	102,0	
Итого за полдник		260	15,7	7,7	35,8	119,9	
Ужин	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,6	54-12с2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		430	10,45	4,11	34,056	214,4	
Итого за день			64,09	47,49	216,626	1448	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшенная, молочная	200	6	6,86	28,54	199,8	233 Пермь
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,68	43,21	427 Пермь
	Батон пшеничный с джемом	40	2,65	0,87	38,54	111,9	
Итого за завтрак		440	11,45	10,93	81,76	354,91	
Второй завтрак	Сок	200	0,6	-	21,2	88,0	
Обед	Салат «Витаминный»	50	0,7	4,99	5,52	68,99	2 Пермь
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200	5,67	6,8	7,52	113,85	117 Пермь
	Плов из отварной птицы	210	21,1	23,8	27,3	408	87 Пермь
	Компот из кураги	180	0,16	-	18,86	74,06	375 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	405 Пермь
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		710	31,5	36,42	94,04	825,1	
Полдник	Печенье овсяное	50	3,1	9,05	34,35	225	
	снежок	200	5,6	6,38	8,185	212,52	
Итого за полдник		250	8,7	15,43	42,53	437,52	
Ужин	Овощи тушеные	200	3,8	8,9	18,7	170	177 Пермь
	Компот из брусники	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-8хн2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		430	6,35	9,276	42,016	276,6	
Итого за день			58,6	72,056	281,55	1982	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,36	54-19к2020
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн2020
	Бутерброд с маслом	35	2,305	4,45	14,91	105,2	
	Сыр порционно	10	2,3	3	-	35,8	54-1з2020
Итого за завтрак		445	13,665	16,47	44,41	421,2	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3,0	2,2	37,3	54-5з2020
	Суп с клецками на овощном бульоне	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с2020
	Суфле из печени	185	22,1	7,2	20,3	234	355 Пермь
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1с2020
	Компот из изюма	180	0,18	-	19,07	72,48	241 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		745	31,92	18,41	89,41	644	
Полдник	Пряники	50	3,32	5	38,1	203,0	
	Молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	255 Пермь
Итого за полдник		250	8,92	12	47,1	327	
Ужин	Омлет с зеленым горошком	150	9,62	11,44	4,86	160,9	54-2о2020
	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,4	54-12з2020
	Чай с сахаром	200	0,002	-	9,98	37,41	Пермь 263
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,276	14,916	71,196	
Итого за ужин		440	13,172	16,1	35,95	337,9	
Итого за день			68,1	62,896	228,2	1776	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,58	7,83	26,82	191,37	98 Пермь 54-7гн2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	14,37	105,6	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Итого за завтрак		470	16,51	17,6	53,87	466,7	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	
Обед	Огурец свежий, порционный	60	0,5	-	1,8	9,1	54-2з2020
	Суп с крупой на овощном бульоне	200	1,78	2,18	10,74	69,8	115Пермь
	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	329Пермь
	Компот из сух. Фруктов	180	0,16	-	18,43	72,24	241Пермь
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
	Хлеб ржаной	50	2,36	0,65	24,9	112,7	
Итого за обед		710	28,9	24,61	66,36	619,04	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,8	12,6	16,1	204,8	54-1в2020
	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,6	54-1з2020
Итого за полдник		250	9,1	12,6	22,8	232,4	
Ужин	Тефтели рыбные	80	10,4	6,2	9,8	136,8	54-11р2020
	Пюре картофельное	150	3,07	4,716	24,36	146,57	206Пермь
	Компот из вишни	200	0,3	-	10,5	43,1	54 1хн2020
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,18	9,94	47,5	
Итого за ужин		450	15,28	11,096	54,6	373,9	
Итого за день			70,69	65,9	206	1730	
Среднее значение за период			68,5	61,4	255	1853	