

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	3-7 лет	
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	203	4.52	4.07	35.46	197	2
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Масло сливочное порциями	8	0.08	6.56	0.08	60	9
итого за завтрак		446	9.75	14.22	73.18	468.90	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	5.4	4.14	8.1	159.6	68
обед	Суп картофельный с фасолью или зеленым горошком	200	2.34	2.83	16.64	101.25	23
	со сметаной	15	0.42	3	0.48	30.9	59
	Ежики мясные с подливой	80/70	27.1	22.04	23.38	235.41	67
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	14.58	74.25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		460	38.27	28.41	79.84	536.01	
полдник, совмещенный с ужином	Вареники из творога	140	22.23	17.76	37.1	308.76	44
	Молоко сгущенное	30	2.22	0.75	16.38	81.3	58
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		405	28.40	20.10	82.72	534.60	
Итого за день:		1461	82	67	244	1699	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	200	4,52	4,07	35,46	197	1
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	2,68	1,12	10,88	68,5	10
итого за завтрак		458	14,55	17,06	87,15	566,60	
2 завтрак	Фрукт свежий	150	1,35	0,45	20,25	95,49	57
обед	Суп с макаронными изделиями (с курицей)	200	2	6,35	18,1	132,06	27
	Овощи тушеные (с курицей)	200	3,24	17,36	18,26	242	33
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Хлеб пшеничный (гренки)	15	1,61	0,68	6,53	41,1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		660	9,86	24,93	82,23	583,61	
полдник, совмещенный с ужином	Рыба в омлетной массе ИЛИ Суфле рыбное	130	21,24	7,11	4,18	165,75	49/50
	Кукуруза /зел.горошек консервированная	40	1	0,2	8,2	38,8	61
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		405	26,19	8,90	41,62	349,09	
Итого за день:		1673	52	51	231	1595	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 3							
завтрак	Запеканка из творога	140	22.23	17.76	37.1	308.76	44
	Кисель	70	0	0	6.9	27.2	66
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Масло сливочное порциями	8	0.08	6.56	0.08	60	9
итого за завтрак		453	27.46	27.91	81.72	607.86	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Борщ мясной со сметаной	200	3.32	5.2	10.9	154.59	19
	Суфле из печени ИЛИ Оладьи из печени	90	17.44	17	5.96	181.8	35/36
	Каша гречневая рассыпчатая	110	16.38	3.38	88.4	219.27	43
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	14.58	74.25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		645	40.15	26.12	144.60	724.11	
полдник, совмещенный с ужином	Выпечка (ватрушка с мармеладом)	100	4.73	8.13	35.04	252.7	46
	Морковь с сахаром/овощи тушеные	140	2.28	4.2	11.34	95.96	39
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		440	7.21	12.33	60.38	397.30	
Итого за день:		1618	76	67	298	1780	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	186,08	4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		443	13,70	20,38	62,67	487,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	56
обед	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,28	16,33	134,75	22
	Голубцы ленивые (порциями или шт.)	180	14,8	11,45	10,75	204,77	29
	Соус томатный/сметана	50	0,54	1,86	3,46	33,46	38
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Хлеб пшеничный(гренки)	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		700	26,52	20,25	77,30	609,93	
полдник, совмещенный с ужином	Рулет рыбный	80	13,3	4,7	9,59	133,75	51
	Зелёный горошек/икра овощная	40	1,24	0	2,6	15,2	62/64
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	30	2,85	2,85	21,6	135	65
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		385	21,34	9,14	63,03	428,49	
Итого за день:		1608	62	50	213	1566	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 5							
завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и тертым сыром	100/5/15	9	8.71	26.37	221.13	42
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Масло сливочное порциями	8	0.08	6.56	0.08	60	9
итого за завтрак		243	14.23	18.86	64.09	493.03	
2 завтрак	фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.3	57
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.44	3.05	8.36	140.08	23
	Котлета из мяса	60	12.44	9.24	12.56	183	28
	Свекла тушеная	140	2.28	4.2	11.34	95.96	39
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	14.58	74.25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		645	21.17	17.03	71.60	587.49	
полдник, совмещенный с ужином	Блины	120	9.98	12.96	54.9	374.4	52
	Джем (ягода, протертая с сахаром)	50	0	0	25	100	60
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		370	10.18	12.96	93.90	523.04	
Итого за день:		1338	46	49	240	1654	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		443	10,44	15,94	77,79	498,10	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	5,4	4,14	8,1	159,6	68
обед	Щи из свежей капусты	200	5,52	3,87	11,6	114,35	18
	Колбаски с яйцом/рулет с яйцом	180	18,81	16,52	14,66	339,97	31
	Икра овощная	40	0,48	1,83	3,08	31,2	64
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		665	27,82	22,76	68,68	653,97	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники творожные	120	22,23	17,76	37,1	308,76	46
	Кисель	50	0	0	6,9	27,2	66
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		405	26,18	19,35	73,24	480,5	
Итого за день:		1663	70	62	228	1792	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 7		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	3-7 лет	
завтрак	Каша вязкая гречневая манная со сливочным маслом	200	4.52	4.07	35.46	197	3
	Кофейный напиток на молоке	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Масло сливочное порциями	8	0.08	6.56	0.08	60	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5	10
итого за завтрак		458	13.25	18.72	73.18	523.40	
2 завтрак	Фрукт свежий	150	1.35	0.45	20.25	95.49	57
обед	Суп картофельный (с курицей)	200	2.34	2.83	16.64	101.25	26
	Плов с курицей	200	20.3	17	35.69	341.1	34
	Овощи свежие/консервированные	50	0.5	0	2	12.5	69/70
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	14.58	74.25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		695	26.15	20.37	93.67	623.30	
полдник, совмещенный с ужином	Котлеты из рыбы	80	13.3	4.7	9.59	133.75	51
	Икра овощная	40	0.48	1.83	3.08	31.2	64
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		355	17.73	8.12	41.91	309.49	
Итого за день:		1658	58	48	229	1552	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 8							
завтрак	Запеканка творожная	140	22,23	17,76	37,1	308,76	44
	Джем	30	0	0	19,6	80	60
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		413	29,58	29,63	97,51	689,86	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	57
обед	Свекольник со сметаной	209	4,97	5,07	18,04	130,81	20
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	37
	Макаронные изделия отварные	110	4,78	3,92	22,92	145,99	42
	Овощи свежие/консервированные	50	0,5	0	2	12,5	69/70
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		714	27,66	15,31	82,30	579,26	
полдник, совмещенный с ужином	Выпечка (коржик)	80	5,05	9,63	33,52	190,8	53
	Овощное рагу/салат из свежей капусты	140	3,6	5,48	10,82	122,8	71
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		420	8,85	15,11	58,34	362,24	
Итого за день:		1627	67	60	249	1682	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 9							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	200	7.44	8.07	35.28	240.32	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5	10
	Масло сливочное порциями	8	0.08	6.56	0.08	60	9
итого за завтрак		458	16.17	22.72	73.00	566.72	
2 завтрак	Фрукт свежий	150	1.35	0.45	20.25	95.49	57
обед	Суп картофельный мясной	200	2.34	2.83	16.64	101.25	23
	Тефтели мясные	60	9.15	9.93	6.48	155.6	72
	Капуста тушеная	140	3.02	5.66	10.14	109.5	40
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	14.58	74.25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		645	17.52	18.96	72.60	534.80	
полдник, совмещенный с ужином	Манная зраза/омлет	120	10.76	8.5	7.2	200.84	47/48
	Кисель/зел. горошек конс.	70/40	0	0	6.9	27.2	66/62
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		355	14.71	10.09	43.34	372.58	
Итого за день:		1608	50	52	209	1570	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 10		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	3-7 лет	
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная со сливочным маслом	200	6.35	8.51	21.86	186.08	4
	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	13
	Хлеб пшеничный	35	3.75	1.59	15.24	95.9	54
	Масло сливочное порциями	8	0.08	6.56	0.08	60	9
итого за завтрак		443	13.70	20.38	62.67	487.18	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	10.09	2.48	18	126.5	21
	Котлета мясная	60	12.44	9.24	12.56	183	28
	Пюре картофельное	140	3.06	4.8	20.45	137.25	41
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	14.58	74.25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
	итого за обед		660	29.02	20.06	90.83	646.10
полдник, совмещенный с ужином	Булочка	100	5.05	9.63	33.52	190.8	53
	Овощи тушеные	140	2.28	4.2	11.34	95.96	39
	Кондитерские изделия	30	2.85	2.85	21.6	135	65
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		470	10.38	16.68	80.46	470.40	
Итого за день:		1653	53	57	244	1644	

Медицинская сестра _____