

# МДОУ «Детский сад №91 «Одуванчик»»



Приказ № 3 от «20» \_\_\_\_\_ 2021г

## Меню приготавливаемых блюд (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b> Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180	5,4	6,4	21,5	163	68
	Бутерброд с повидлом	55	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	15
	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
<b>2</b> завтрак							
<b>Обед</b>	Суп картофельный пшеном на курином бульоне	220	6,45	5,16	21,92	290,13	97
	Картофель с куриным мясом и зеленым горошком	210	15,83	17,93	14,85	290,13	87
	Луковый салат с огурцом	60	0,51	4,2	1,6	48	100508
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Булка московская	80	5,05	9,63	33,52	177	78
	Макаронные изделия отварные с сахаром	200	19,6	16,7	43,1	475,3	22
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 1 день</b>		<b>2045</b>	<b>65,77</b>	<b>69,82</b>	<b>24,32</b>	<b>2016,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b> Завтрак	Каша манная вязкая на молоке	180	5,3	6,2	21,1	163,1	32
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,61	5,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2	1,7	28,5	144	432
<b>2</b> завтрак	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	76,3	360
<b>Обед</b>	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	220	3,52	5,98	9,78	117	5
	Гречка отварная	130	5,1	9,8	37,1	300	59
	Бефстроганов из мяса говядины	80	13,9	10,99	4	182,1	149
<b>Полдник</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,51	4,2	1,6	48	341
	Компот из с/м вишни	180	0,43	0	21,42	81	10
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Вафля	33	7,3	4,1	23,7	169	44
<b>Ужин</b>	Биточки из рыбы	80	5,3	2,9	2,1	72	343
	Омлет	150	15,5	15,3	16,2	345	
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 2 день</b>		<b>2080</b>	<b>51,5</b>	<b>54,7</b>	<b>25,75</b>	<b>1650,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b> Завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке	180	6,1	7,4	28,3	207	133
	Бутерброд с маслом	35	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
<b>2</b> завтрак							
	Суп гороховый на м/к бульоне	220	1,2	2,9	4,3	48,8	40
<b>Обед</b>	Картофельное пюре	130	20,1	20,1	30,6	385	243
	Котлета из говядины в сметанном соусе	80	1,22	7,09	6,49	95,83	146
	Свекла кусочками	40	1,05	6,93	7,3	40	83
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	401
<b>Ужин</b>	Творожная булочка	70	4,76	8,76	47,51	228	60
	Макаронные изделия отварные	150	13,2	15,3	37,4	247	23
	Печень по-Строгановски	80	5,05	9,63	33,52	177	456
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 3 день</b>		<b>2045</b>	<b>65,18</b>	<b>80,94</b>	<b>293,53</b>	<b>2216,33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b> Завтрак	Каша пшённая молочная	180	5,4	6,4	21,5	163	68
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,61	5,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток	180	1,08	1,08	11,67	76,6	2
	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	76,3	360
<b>2</b> завтрак	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	220	6,43	5,15	21,90	148,87	52
	Плов из куриного мяса	210	20,9	8,0	14,4	208,8	258
	Икра морковная	60	1,9	8,9	7,7	119	529
	Компот из с/з ягоды	180	0,43	0	21,42	81	10
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	21
	Вафля	33	7,2	4,1	23,7	169	44
	Котлеты рыбные в томатном соусе	80	5,3	2,9	2,1	72	238
	Овощное рагу	150	15,5	15,3	16,2	345	18
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	13
	<b>Всего за</b>	2223	71,15	63,59	213,13	1829,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b> Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,4	6,4	21,5	163	68
	Бутерброд с маслом	45	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
<b>2</b> завтрак							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	220	3,52	5,92	9,63	115	174
	Жаркое по-домашнему	210	15,83	17,93	14,85	290,13	135
	Сельдь с репчатым луком	60	4,82	8,73	3,78	113,93	92
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	401
<b>Полдник</b>	Печенье	30	7,2	4,1	23,7	169	47
	Запеканка творожная с сгущённым молоком	150/30	19,6	16,7	43,1	475,3	22
	Кисель	200	0	0	11,94	44,8	196
<b>Всего за 5 день</b>		<b>1945</b>	<b>69,93</b>	<b>69,54</b>	<b>224,93</b>	<b>1908,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b> Завтрак	Каша пшённая молочная	180	5,4	6,4	21,5	163	257
	Бутерброд с маслом	35	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Кофейный напиток с молоком	180	2	1,7	28,5	144	432
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	76,3	360
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	220	6,45	5,16	21,92	148,87	52
	Рис с овощами и куриным мясом	210	10,4	7,5	31,08	182	462
<b>Полдник</b>	Зеленый горошек консервированный	40	0,51	4,2	1,6	48	100508
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Булочка домашняя	80	4,79	8,76	47,55	228	60
	Омлет натуральный Чай с сахаром	150 200	19,6 0	16,7 0	43,1 8,98	475,3 30	22 13
<b>Всего за 6 день</b>		<b>1945</b>	<b>66,61</b>	<b>6278</b>	<b>292,09</b>	<b>2191,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	180	5,2	6,3	21,2	163,2	32
	Бутерброд с маслом и сыром	57	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
2 Завтрак	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
Обед	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне	220	3,52	5,98	9,78	117	5
	Зразы из говядины с капустой и яйцом	180	10,4	7,5	4,43	325	104
	Свекла кусочками	60	3,05	5,24	18,06	142	8
	Компот из с/з вишни	180	0,43	0	21,42	81	10
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,8	5	9,6	108	410
	Мармелад	30	7,3	4,1	23,7	169	46
Ужин	Рыба по-Польски	200	20,9	8,0	14,4	208,8	273
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	13
Всего за 7 день		<b>1957</b>	<b>46,05</b>	<b>46,08</b>	<b>189,17</b>	<b>159,05</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b> Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	201	14
	Бутерброд с маслом	45	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,6	2
<b>2</b> завтрак	Фрукты	180	0,83	0,16	16,7	76,3	360
<b>Обед</b>	Суп "Харчо" на м/к бульоне	220	4,1	7,16	20,93	145	25
	Гуляш из мяса говядины	80	14,5	16,4	12,9	259	70
	Гречка отварная	130	46,3	3,5	18,8	170	96
	Салат из свежей капусты	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	9
<b>Полдник</b>	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	21
<b>Ужин</b>	Ватрушка с творогом	80	5,05	9,63	23,7	169	387
	Макаронник с говяжьей печенью	180	14,8	16,7	39,6	268	148
	Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 8 день</b>		<b>2005</b>	<b>105,62</b>	<b>77,77</b>	<b>254,21</b>	<b>254,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b> Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,2	9,7	21,3	240	68
	Бутерброд с маслом и сыром	57	2,32	0,24	20,08	92	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
<b>2</b> завтрак	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
Обед	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	220	3,52	5,98	9,78	117	469
	Овощное рагу с куриным мясом	210	3,05	5,24	4,43	325	211
	Свекла кусочками	60	0,51	4,2	1,6	48	100508
	Компот из /з вишни	180	0,43	0	21,42	81	10
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
Полдник	Кисломолочный напиток	180	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Зефир	30	7,3	4,1	23,7	169	324
Ужин	Биточки рыбные в томатном соусе	80	15,5	15,3	16,2	345	105
	Картофельное пюре	140	20,1	20,1	30,6	385	243
	Чай с сахаром	180	0	0	11,94	44,8	196
<b>Всего за 9 день</b>		<b>1967</b>	<b>71,91</b>	<b>72,28</b>	<b>242,83</b>	<b>2003,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b> Завтрак	Каша манная вязкая на молоке	180	5,3	6,2	21,1	163,1	32
	Бутерброд с маслом	45	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,6	2
<b>2</b> завтрак	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	76,3	360
Обед	Суп "Рассольник" на м/к бульоне	220	1,2	2,9	4,3	48,8	40
	Суфле из мяса говядины	180	14,5	16,4	18,8	259	90
Полдник	Салат из свежей капусты	60	1,97	5,24	9,78	94	97
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	180	5,8	5	9,6	108	10
Ужин	Мармелад	30	7,3	4,1	23,7	169	410
	Пуддинг творожный со сгущенным молоком	200	13,2	12,5	90,6	440	63
	Кисель из концентрата	200	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 10 день</b>		<b>2027</b>	<b>54,39</b>	<b>59,89</b>	<b>304,29</b>	<b>1837,3</b>	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	20239	671,09	606,28	2686,04	19516,01
Среднее значени е за период	2023,9	67	60	268	1951

