

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"



Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшенная жидкая	130	3,3	3,3	20	122,9	189
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
итого		400	10,2	6,84	54,82	321,64	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
	суп картофельный с горохом и гречками	210	6,3	3,9	35,5	202,3	99
	Рагу из овощей	130	2,1	12,9	15,3	185,7	137
	котлета мясная	70	6,8	9,5	20,2	193,5	272
	томаты соленные	50	0,5	0	1,17	6,68	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из кураги	180	0,9	0	19,3	80,8	406
итого		680	19,4	26,74	107,59	748,62	
полдник	Морковная запеканка с творогом, со стухенным молоком	107	9,4	8,6	17,5	185	258
	какао с молоком	180	2,5	2,7	13,3	87,5	433
		287	11,9	11,3	30,8	272,5	
итого			42,4	44,88	201,61	1379,96	
всего за день							



Утверждаю заведующий МДОВУ д/с № 25 "Журавушка"

 —Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	145	12,3	22,9	2,5	265,3	214
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,4	15,1	90,4	395
итого		400	18,23	29,88	42,50	511,775	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп овощной с вермишелью и курицей	180	3	2,8	13,3	90,4	82
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,4	192,8	315
	биточки рыбные с овощами запеченными	70	7,1	6,1	9,6	121,7	259
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402
итого		650	17,2	16,24	103,62	629,44	
	суп гречневый с курицей	180	4,2	5,6	12,3	116,4	94
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
итого		400	12,46	10,46	39,38	301,5	
всего за день			48,29	56,58	196,80	1489,52	



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	140	4,2	5,7	22,7	158,9	189
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	чай с лимоном	217	0,2	0	11,1	45,2	393
итого		417	10,54	9,15	58,65	359,11	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	83
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166,5	181
	мясной гуляш	70	4,3	8,6	3,3	107,8	259
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	379
итого		650	18,4	19,14	89,57	604,14	
	запеканка картофельная с курицей	100	5,7	10,1	17,5	183,7	299
	ряженка	180	5,4	1,8	7,56	68,04	435
итого		280	11,1	11,9	25,06	251,74	
всего за день			40,44	40,19	183,98	1259,39	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет
8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	180	9,8	10	38,6	283,6	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		400	12,84	10,36	66,68	411,32	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп овощной с курицей и сметаной	185	3,8	5,6	8,9	101,2	95
	плов по-узбекски	200	10,2	28	39,7	451,6	266
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
итого		655	17,6	38,24	81,02	738,64	
	рыба запеченная с овощами	90	6,6	8,1	8,7	134,1	267
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	какао с молоком	180	2,6	3,1	15	98,3	397
итого		310	12,24	11,56	43,58	327,32	
всего за день			43,08	60,16	201,98	1521,68	



Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет:

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	140	3	5,2	15,8	122	189
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,6	11	64,8	395
итого		403	8,828	13,895	54,207	377,195	
2 завтрак	варенец	180	5,22	4,5	7,38	90,9	435
	пряник	30	2,16	1,68	22,44	113,52	50
итого		210	7,38	6,18	29,82	204,42	
обед	суп по-дальневосточному	180	5,7	6,3	6,3	104,7	95
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	3,8	33,3	197	181
	мясо тушеное	70	5,49	11,7	4,44	145,02	257
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	180	0,4	0	21,2	86,4	376
итого		650	23,19	22,24	82,01	620,96	
	вареники ленивые	100	14	4,1	24,8	192,1	229
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
итого	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
		380	15,3	4,1	56,3	323,3	
всего за день			54,698	46,415	222,337	1525,875	



ИД ОБУ д/с № 25 "Журавушка"
 "Журавушка" - Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	150	5,4	1,9	9,9	78,3	87
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с лимоном	190	0	0	8,3	33,2	393
итого		390	10,78	5,26	38,08	242,78	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	435
		100	0,9	0	8,4	37,2	50
	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	130	8,9	1,8	18,7	126,6	335
	котлета мясная	70	6,2	11	16,2	188,6	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		650	20,69	17,89	75,34	545,13	
	солянка сборная с курицей	110	3,4	8,1	17,8	157,7	131
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	какао с молоком	180	2,6	3,1	14,6	96,7	397
итого		330	9,04	11,56	52,28	349,32	
всего за день			41,41	34,71	174,1	1174,43	