

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский  
Сад №45 «Солнышко»  
Е.И.Пироженко.



01 » октября 2024год.

**Примерное 10-ти дневное меню .**  
**МБДОУ «Детский сад №45 «Солнышко».**  
**Сборник технологических нормативов, рецептур**  
**блюд и кулинарных изделий для дошкольных**  
**организаций и детских оздоровительных**  
**учреждений ( 7-е издание, переработанное и**  
**дополненное)**  
**ООО «Уральский региональный центр питания»**  
**2013 год.**

**для детей от 3 до 7 лет.**  
**(осенне-зимнее)**

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:  
Заведующей МБДОУ

«Детский сад №45 Солнышко»  
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит с.	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы						
Неделя первая.											
День 1.											
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,2	4,48	31,64	194,9	0,30	-	112,6	0,29	297
Завтрак	Бутерброд с сыром(1 вариант)	55	1,62	15,10	9,66	228,93	000	-	106,4	0,26	96
Завтрак	Чай с лимоном(2 вариант)	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,17	-	104,6	1,15	505
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>7,89</b>	<b>19,59</b>	<b>56,55</b>	<b>485,44</b>	<b>0,47</b>	-	<b>322,5</b>	<b>1,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	10 <sup>00</sup> -Сок фруктовый(яблоко, груша)	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,1</b>	<b>1,80</b>	<b>55,50</b>	<b>15,0</b>	-	<b>9,21</b>	<b>0,37</b>	537
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	0,45	1,5	2,49	48,8	0,06	-	8,8	0,58	121
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	2,09	5,69	7,17	76,03	8,33	-	130,25	0,73	133
Обед	Каша перловая рассыпчатая	150	2,83	1,06	12,12	122,7	000	-	27,63	0,13	248
Обед	Бефстроганов из отварной говядины	60	13,29	19,41	3,81	155,44	0,06	-	108,8	0,58	372
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,5	0	27,40	124,36	48	-	112,2	0,33	519
Обед	Хлеб Умница	40	5,07	0,44	23,52	158,2	0,2	-	1,3	2,6	114
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>25,23</b>	<b>29,1</b>	<b>89,51</b>	<b>688,63</b>	<b>32,95</b>	-	<b>370,15</b>	<b>4,74</b>	
Упл. полдник	Запеканка из творога	65	8,09	3,02	40,6	284,9	000	-	74,24	0,87	319
Упл. полдник	Соус молочный сладкий	200	3,3	5,59	22,9	108,08	0,6	-	8,8	0,58	449
Упл. полдник	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	3,46	1,6	19,71	118,69	1,0	-	113,8	0,14	514
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	45	5,03	1,3	29,8	90,4	0,2	-	1,3	1,6	116
<b>Итого за полдник</b>		<b>510</b>	<b>19,88</b>	<b>11,51</b>	<b>113,01</b>	<b>602,07</b>	<b>1,8</b>	-	<b>198,14</b>	<b>3,19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1725</b>	<b>54,0</b>	<b>60,3</b>	<b>260,93</b>	<b>1831,64</b>	<b>50,0</b>	-	<b>900,37</b>	<b>10,94</b>	

Меню приготавливаемых блюд.  
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено  
Заведующей МБДОУ  
«Детский сад №45 Солнышко»  
*Пироженко Е.И.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя первая. День 2.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,95	2,20	18,92	193,1	1,05	-	171,23	0,55	268
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым)	40	1,68	7,98	32,41	144,76	4,87	-	8,80	0,58	101
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	160,71	0,65	-	117,31	1,51	508
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,24</b>	<b>10,63</b>	<b>77,28</b>	<b>498,57</b>	<b>6,57</b>	-	<b>297,34</b>	<b>2,64</b>	
Второй завтрак	10 <sup>00</sup> -Напиток из шиповника	100	0,5	-	11,7	94,0	0,06	-	8,80	0,58	526
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,35	4,6	5,85	44,4	0,06	-	8,80	0,7	2
Обед	Суп картофельный с бобовыми(2 вариант)	200	2,21	5,95	12,90	106,6	1,2	-	28,93	3,23	150
Обед	Картофельное пюре	150	3,0	10,00	10,03	100,0	0,84	-	5,0	0,58	434
Обед	Курица в соусе с томатом	80	5,16	8,59	5,0	91,85	0,0	-	3,8	-	410
Обед	Компот из яблок с лимоном	200	0,12	0,08	21,15	60,68	38,9	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Умница	40	1,07	1,71	26,4	158,0	0,9	-	234,95	2,0	114
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>11,91</b>	<b>26,93</b>	<b>81,33</b>	<b>561,53</b>	<b>41,9</b>	-	<b>297,34</b>	<b>6,95</b>	
Упл. полдник	Суфле из минтая	150	22,39	14,11	47,0	376,33	0,34	-	108,44	0,07	341
Упл. полдник	Кондитерское изделие(пряник, вафля)	40	2,47	3,34	14,78	128,0	0,01	-	32,9	0,02	
Упл. полдник	Ряженка	200	2,00	0,20	9,80	94,52	1,24	-	132,1	0,01	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	1,2	19,9	104,0	0,98	-	23,9	0,07	116
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>29,94</b>	<b>18,85</b>	<b>91,48</b>	<b>702,85</b>	<b>2,57</b>	-	<b>297,34</b>	<b>0,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>54,59</b>	<b>60,41</b>	<b>261,79</b>	<b>1856,9</b>	<b>51,1</b>	-	<b>900,1</b>	<b>10,0</b>	

Меню приготавливаемых блюд.  
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:  
Заведующей МБДОУ  
«Детский сад №45 «Солнышко»  
Пироженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя первая. День 3.											
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовой)	200	6.45	4,57	42.34	136,3	0,28	-	117,04	0,72	170
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	10,29	7.48	55,62	186,91	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	0,04	19,28	64	000	-	1,42	0,54	507
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>19,53</b>	<b>12,09</b>	<b>117,24</b>	<b>387,21</b>	<b>0,46</b>	-	<b>377,12</b>	<b>2,76</b>	
Второй завтрак	10 <sup>00</sup> -Плоды свежие (яблоки)	100	0,5	-	11,7	94,9	30,0	-	5,44	1,79	538
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	50	0.45	1,5	2,49	43,8	0,06	-	8,80	0,58	5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,79	3.95	17,76	57,7	4,06	-	17,78	0,72	147
Обед	Каша ячневая рассыпчатая.	130	5,84	4,9	6,70	204,4	3,45	-	22,86	0,66	250
Обед	Оладьи из печени по -кунцевски.	70	1,33	4,62	20,06	116,23	0,17	-	35,59	1,7	404
Обед	Соус сметанный	30	14,00	12.02	2,0	80,22	000	-	27,63	0,01	451
Обед	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,56	0,28	30,82	63,79	16,9	-	56,37	1,58	527
Обед	Хлеб Умница	40	1,54	1,71	26,4	126,0	0,9	-	114,9	0,6	114
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,51</b>	<b>28,98</b>	<b>106,23</b>	<b>692,14</b>	<b>16,9</b>	-	<b>283,93</b>	<b>5,85</b>	
Упл. полдник	Каша молочная пшеничная жидкая	200	3,37	8,26	37,62	258,2	0,76	-	10,93	0,05	270
Упл. полдник	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем.	50	1,68	2,37	21,64	222,57	0,06	-	8,80	0,18	560
Упл. полдник	Молоко кипяченое.	200	3,23	10,3	9,3	120,12	0,5	-	200,86	0,17	534
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	1,08	1,2	19,9	106,0	1,32	-	12,92	000	116
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>9,36</b>	<b>22,13</b>	<b>88,46</b>	<b>706,89</b>	<b>2,64</b>	-	<b>233,51</b>	<b>0,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>55,9</b>	<b>63,2</b>	<b>261,99</b>	<b>1881,14</b>	<b>50,0</b>	-	<b>900,0</b>	<b>10,0</b>	

Меню приготавливаемых блюд.  
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:  
Заведующей МБДОУ  
«Детский сад №45 Солнышко»  
*Пироженко Е.И.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя первая. День 4.											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	13,22	3,11	26,1	116,8	1,13	-	179,4	0,47	171
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(яблочное)	40	3,33	10,0	19,66	181,04	000	-	6,4	0,26	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	2,78	3,91	8,04	68,4	0,06	-	8,8	0,58	514
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>19,33</b>	<b>17,02</b>	<b>53,8</b>	<b>366.24</b>	<b>1,19</b>	-	<b>194,6</b>	<b>1,31</b>	
Второй завтрак	10 <sup>00</sup> -Компот из свежих плодов или ягод(облепиха)	100	0,5	-	11,7	74,9	8,9	-	9,21	0,37	526
Обед	Салат витаминный	50	0,45	1,5	2,49	51,3	4,12	-	20,10	0,32	331
Обед	Свекольник	200	2,20	6,13	11,6	138,9	5,0	-	26,0	0,58	136
Обед	Картофель отварной	150	6,6	15,1	13,13	75,3	0,06	-	88,80	0,58	431
Обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	11,7	13,6	24,0	119	0,11	-	126,38	0,43	349
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,6	0	35,6	124,36	20,0	-	12,2	1,86	519
Обед	Хлеб Умница	45	1,4	1,71	26,4	145	3,09	-	97,02	0,9	114
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>22,95</b>	<b>38,04</b>	<b>113,22</b>	<b>653,86</b>	<b>32,38</b>	-	<b>370,72</b>	<b>4,67</b>	
Упл. полдник	Омлет натуральный	200	1,12	3,30	30,54	205	1,2	-	31,84	0,64	307
Упл. полдник	Салат из моркови	60	6,93	2,3	39,67	162,3	0,09	-	9,23	0,95	19
Упл. полдник	Йогурт "Снежок"	200	2,00	0,20	3,80	167,16	1,24	-	240	1,2	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,03	0,3	19,8	190,4	5,98	-	45,7	0,86	116
<b>Итого за полдн</b>		<b>500</b>	<b>13,08</b>	<b>6,1</b>	<b>93,81</b>	<b>724,86</b>	<b>8,51</b>	-	<b>326,77</b>	<b>3,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>56,71</b>	<b>63,86</b>	<b>274,73</b>	<b>1819,96</b>	<b>50,98</b>	-	<b>901,3</b>	<b>10,98</b>	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:  
 Заведующей МБДОУ  
 «Детский сад №45 Солнышко»  
*Пироженко Е.И.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит с	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды						
Неделя первая.											
День 5.											
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	5,22	9,27	21,98	153	0,06	-	118,8	0,58	272
Завтрак	Гренки с сыром	45	8,03	19,46	19,84	129,1	0,06	-	8,8	0,58	177
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	200	2,79	0,04	9,28	118,69	1,0	-	113,8	0,14	508
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>16,04</b>	<b>28,77</b>	<b>51,1</b>	<b>400,79</b>	<b>1,66</b>	-	<b>241,4</b>	<b>1,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	10 <sup>00</sup> -Сок фруктовый(яблоко, груша)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>11,7</b>	<b>97,0</b>	<b>0,06</b>	-	<b>8,8</b>	<b>0,58</b>	121
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	50	0,45	1,5	2,49	46	5,71	-	26,6	0,84	57
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,97	12,11	8,75	121,4	5,51	-	41,26	0,89	160
Обед	Говядина, тушеная с капустой.	130/70	13,73	13,65	27,21	168	0,06	-	118,8	0,58	371
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,33	0	21,3	104,3	2,7	-	9,3	0,34	526
Обед	Хлеб Умница	40	6,16	0,7	34,8	208,0	4,37	-	115,9	0,32	114
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23,64</b>	<b>27,96</b>	<b>94,44</b>	<b>647,7</b>	<b>18,55</b>	-	<b>311,86</b>	<b>2,97</b>	
Упл. полдник	Суп молочный с крупой (ячневой)	200	5,95	2,20	18,92	316,6	1,9	-	156,98	0,54	
Упл. полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом(2 вариант)	200	0,00	-	11,4	45,76	19,89	-	9,3	0,34	503
Упл. полдник	Булочка «Дорожная»	60	1,23	2,3	4,5	112,4	6,8	-	93,52	3,5	584
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,8	0,45	24,85	180,74	1,9	-	78,9	0,8	116
<b>Итого за полдн.</b>		<b>490</b>	<b>10,98</b>	<b>4,95</b>	<b>59,37</b>	<b>655,5</b>	<b>30,49</b>	-	<b>338,7</b>	<b>5,18</b>	
<b>Итого за день.</b>		<b>1725</b>	<b>55,37</b>	<b>63,9</b>	<b>260,9</b>	<b>1800,99</b>	<b>50,76</b>	-	<b>900,76</b>	<b>10,03</b>	

Меню приготавливаемых блюд.  
 Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:  
 Заведующей МБДОУ  
 «Детский сад №45 Солнышко»  
 Дироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг.ц енность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры.
			Белки	Жиры	Углев оды						
Неделя вторая. День 6.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	10,2	3,04	29,3	154,44	000	-	7,58	0,61	268
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	1,29	4,48	25,62	186,91	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	0,00	-	11,4	61,61	0,17	-	35,59	0,7	507
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,49</b>	<b>7,52</b>	<b>66,32</b>	<b>412,96</b>	<b>0,35</b>	-	<b>301,83</b>	<b>2,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>	10 <sup>00</sup> -Компот из свежих плодов или ягод(смородина)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>11,7</b>	<b>47,0</b>	<b>23,9</b>	-	<b>5,44</b>	<b>0,9</b>	526
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	3,3	3,59	12,9	66,3	0,06	-	8,8	0,58	30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,77	4,19	5,70	123,60	2,35	-	14,9	0,75	147
Обед	Рагу из птицы	130/ 70	2,8	4,42	5,0	222,7	2,36	-	34,6	1,28	412
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	10,02	63,79	12,22	-	56,37	0,58	527
Обед	Хлеб Умница	40	4,8	2,4	39,8	208,0	3,8	-	99,74	0,7	114
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>14,27</b>	<b>12,38</b>	<b>73,42</b>	<b>684,39</b>	<b>20,79</b>	-	<b>214,41</b>	<b>3,89</b>	
Упл. полдник	Крендель сахарный	50	3,63	7,86	26,73	184,16	000	-	89,37	0,91	574
Упл. полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	2,44	1,65	12,47	196	0,17	-	135,59	1,7	170
Упл. полдник	Молоко кипяченое	200	2,78	3,91	8,04	160,71	0,65	-	117,31	0,51	534
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	4,85	3,91	8,04	124,85	4,9	-	5,9	0,22	116
<b>Итого за полдн.</b>		<b>500</b>	<b>13,7</b>	<b>17,33</b>	<b>55,28</b>	<b>665,72</b>	<b>5,72</b>	-	<b>378,86</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>54,5</b>	<b>61,56</b>	<b>263,9</b>	<b>1810,0</b>	<b>50,76</b>	-	<b>900,54</b>	<b>10,5</b>	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 3-7 лет.


 Утверждено:  
 Заведующей МБДОУ  
 «Детский сад №45 Солнышко»  
 Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Вит С	Мг	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя вторая. День 7.											
Завтрак	Каша «Дружба»	200	3,44	8,07	35,28	133,36	1,13	-	278,08	0,55	266
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым)	40	3,03	4,46	19,84	181,04	000	-	56,4	0,26	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	0,07	2,82	15,31	68	0,06	-	8,8	0,58	514
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>6,54</b>	<b>15,35</b>	<b>70,43</b>	<b>382,4</b>	<b>1,19</b>	-	<b>343,28</b>	<b>1,39</b>	
<b>Второй завтрак</b>	10 <sup>00</sup> -Сок фруктовый(яблоко, груша)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>11,7</b>	<b>47,0</b>	<b>15,0</b>	-	<b>9,21</b>	<b>0,37</b>	537
Обед	Салат из моркови	50	0,45	1,5	2,49	43,8	0,06	-	8,8	0,58	19
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,76	3,91	14,83	70,6	0,06	-	8,8	0,58	151
Обед	Картофельное пюре	150	1,22	5,5	33,8	123,02	3,45	-	122,86	0,66	434
Обед	Голубцы ленивые	70	2,66	4,85	41,67	127,2	0,11	-	26,38	0,43	377
Обед	Компот из свежих плодов или ягод(яблоки)	200	0,33	4,5	21,3	114,36	20,59	-	12,2	0,87	526
Обед	Хлеб Умница	45	1,54	1,71	28,4	156,0	0,23	-	56,9	0,6	114
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>7,9</b>	<b>21,9</b>	<b>128,58</b>	<b>634,98</b>	<b>24,5</b>	-	<b>235,94</b>	<b>3,72</b>	
Упл. полдник	Вареники ленивые	180	5,96	4,8	20,3	277,12	0,17	-	35,59	1,7	331
Упл. полдник	Кондитерское изделие(пряник/вафля)	60	3,6	5,4	10,18	261,5	000	-	20,0	0,84	
Упл. полдник	Ряженка	200	2,00	0,20	3,80	94,52	1,24	-	240	0,20	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,08	1,21	19,9	104,0	8,6	-	16,63	2,28	116
<b>Итого за полдн.</b>		<b>490</b>	<b>14,64</b>	<b>11,61</b>	<b>54,18</b>	<b>737,14</b>	<b>10,01</b>	-	<b>312,22</b>	<b>5,02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1745</b>	<b>54,8</b>	<b>60,25</b>	<b>264,89</b>	<b>1801,65</b>	<b>50,7</b>	-	<b>900,65</b>	<b>10,5</b>	



Меню приготавливаемых блюд.  
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:  
Заведующей МБДОУ  
«Детский сад №45 Солнышко»  
*Пироженко Е.И.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг. ценно сть	Вит с	M g	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды						
Неделя вторая. День 8.											
Завтрак	Омлет натуральный	200	6,2	8,05	31,09	146,5	0,3	-	112,60	0,29	307
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(яблочное)	40	4,03	4,46	89,84	114,7	0,06	-	8,8	0,58	101
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	200	1,56	1,6	13,3	118,69	1,0	-	113,8	0,14	508
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>11,79</b>	<b>25,9</b>	<b>134,23</b>	<b>379,89</b>	<b>1,36</b>	-	<b>235,2</b>	<b>1,01</b>	
<b>Второй завтрак</b>	10 <sup>00</sup> -Компот из свежих плодов или ягод(клубника)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>11,7</b>	<b>97,0</b>	<b>0,06</b>	-	<b>8,8</b>	<b>0,58</b>	538
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	50	0,45	1,5	2,49	44,7	0,06	-	78,8	0,58	329
Обед	Борщ с капустой и с картофелем	200	9,34	6,04	12,97	92,5	0,06	-	108,8	0,58	133
Обед	Плов из отварной птицы	130/ 70	11,4	22,96	75,36	264,7	0,12	-	137,6	1,34	411
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,160	0	14,99	104,30	2,7	-	49,3	0,34	519
Обед	Хлеб Умница	40	1,8	2,0	28,8	162,0	42,18	-	34,8	0,4	114
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23,16</b>	<b>32,5</b>	<b>134,61</b>	<b>668,2</b>	<b>45,12</b>	-	<b>409,3</b>	<b>3,44</b>	
Упл. полдник	Каша пшенная молочная жидкая	200	15,54	13,99	75,59	230,48	0,06	-	8,8	1,58	273
Упл. полдник	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем.	60	3,68	3,28	27,53	184,31	000	-	12,51	0,65	560
Упл. полдник	Чай с лимоном(2 вариант)	200	3,23	15,3	9,3	120,12	0,5	-	200,86	1,17	505
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	0,16	000	13,58	145,5	3,5	-	25,29	2,11	116
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>22,6</b>	<b>32,57</b>	<b>126</b>	<b>680,41</b>	<b>4,06</b>	-	<b>247,46</b>	<b>5,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>54,25</b>	<b>61,78</b>	<b>261,97</b>	<b>1825,5</b>	<b>50,6</b>	-	<b>900,76</b>	<b>10,54</b>	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:

Заведующей МБДОУ

«Детский сад №45 Солнышко»

*Миронова* Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы						
Неделя вторая.											
День 9.											
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	7,44	18,07	35,28	132,4	1,13	-	178,08	0,55	170
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	9,03	7,46	89,84	140,91	0,18	-	158,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	1,43	2,39	25,65	100,71	0,65	-	117,31	0,51	507
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>17,9</b>	<b>27,92</b>	<b>150,77</b>	<b>380,02</b>	<b>1,96</b>	-	<b>484,74</b>	<b>2,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>	10 <sup>00</sup> -Напиток из шиповника	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>11,7</b>	<b>97,0</b>	<b>20,0</b>	-	<b>5,44</b>	<b>0,79</b>	<b>526</b>
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	2,82	4,18	5,56	35,7	000	-	27,63	0,13	121
Обед	Свекольник	200	6,6	6,95	12,12	121,4	5,51	-	41,26	0,89	136
Обед	Макаронные изделия отварные	150	6,08	0,74	19,86	176	000	-	7,59	0,61	297
Обед	Тефтели рыбные	70	8,9	3,4	10,0	130,0	0,14	-	20,72	0,46	355
Обед	Соус томатный	30	0,01	1,2	2,9	5,5	0,01	-	0,2	0,5	462
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0	22,66	113,79	0,15	-	56,37	1,58	527
Обед	Хлеб Умница	30	3,08	1,2	15,9	56,0	19,2	-	67,9	0,76	114
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>28,48</b>	<b>17,67</b>	<b>89,0</b>	<b>638,39</b>	<b>25,0</b>	-	<b>221,47</b>	<b>4,43</b>	
Упл. полдник	Булочка российская	50	3,19	9,82	45,47	106,6	000	-	35,14	0,22	586
Упл. полдник	Рагу из овощей	200	7,22	5,27	31,98	239,2	0,28	-	111,18	1,32	201
Упл. полдник	Йогурт "Снежок"	200	0,12	000	15,44	77,52	1,24	-	40,0	0,2	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,08	1,2	15,9	194,0	1,5	-	2,83	0,48	116
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>13,61</b>	<b>16,29</b>	<b>108,79</b>	<b>717,55</b>	<b>3,02</b>	-	<b>189,15</b>	<b>2,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>54,89</b>	<b>63,39</b>	<b>261,27</b>	<b>1832,96</b>	<b>50,0</b>	-	<b>900,8</b>	<b>10,0</b>	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 3-7 лет.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг.ц енность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры
			белки	жиры	углевод ы						
Неделя вторая. День 10.											
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,98	5,34	40,0	187,2	0,06	-	108,8	0,58	274
Завтрак	Гренки с сыром	40	1,68	3,98	22,41	126,3	0,00	-	96,4	0,26	177
Завтрак	Кофейный напиток с молоком-2 вариант	200	6,1	0,45	25,95	68,4	0,06	-	68,8	0,58	514
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,76</b>	<b>9,77</b>	<b>88,36</b>	<b>381,9</b>	<b>0,12</b>	-	<b>382,8</b>	<b>1,42</b>	
<b>Второй завтрак</b>	10 <sup>00</sup> -Сок фруктовый(яблоко, груша)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>11,7</b>	<b>97,0</b>	<b>0,06</b>	-	<b>8,8</b>	<b>0,58</b>	121
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,45	8,5	2,49	49	0,06	-	98,8	0,58	2
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,09	5,65	27,89	141,6	0,17	-	135,59	1,6	139
Обед	Пюре гороховое с маслом	130	10,33	10,0	7,0	79,0	0,00	-	27,0	0,13	124
	Кнели из говядины	70	8,3	11,59	10,67	200,58	0,00	-	100,63	0,0	384
Обед	Компот из яблок с лимоном	200	1,0	0	22,7	60,68	2,6	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Умница	40	6,16	2,4	39,8	182,0	25,7	-	98,0	0,5	114
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>32,5</b>	<b>32,49</b>	<b>110,55</b>	<b>682,86</b>	<b>28,6</b>	-	<b>483,68</b>	<b>3,25</b>	
Уплотн. полдник	Каша гречневая с луком	200	5,67	10,00	45,76	250,3	5,6	-	113,9	0,7	244
Уплотн. полдник	Булочка ванильная	60	5,0	7,96	23,76	132,37	10,2	-	8,91	0,76	582
Уплотн. полдник	Молоко кипяченое	200	0,00	-	11,4	64,8	0,00	-	1,42	0,54	534
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,08	1,2	18,9	104,0	1,5	-	12,9	2,23	116
<b>Итого за полдни</b>		<b>500</b>	<b>16,22</b>	<b>22,5</b>	<b>114,6</b>	<b>650,49</b>	<b>21,2</b>	-	<b>25,52</b>	<b>5,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>54,6</b>	<b>60,15</b>	<b>263,12</b>	<b>1812,25</b>	<b>50,0</b>	-	<b>900,8</b>	<b>10,8</b>	