

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория от 3 года до 7 лет



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 43»
Заводского района г. Саратова
О.А.Лобова

День 1

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшениная жидкая	1/210	6,34	8,36	23,14	202,56
	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,88	8,57	16,65	189,15
	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			17,66	21,96	60,04	545,41
2завт рак	Сок фруктовый	1/150	9	2,7	15,3	126
	Печенье	1/30	0,27	3	2,04	123,3
			9,27	5,7	17,34	249,3
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	1/250	2,09	2,94	23,37	131,1
	Макаронник с курицей	1/180	14,77 5,68	3,48 4,36	12,64 27,25	140,6 171
	Свекла ломтиком	1/43	0,96	3,03	4,17	46,95
	Компот из с\ф	1/200	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			28,3	14,56	121,58	759,8
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	1/80	15,56	5,22	1,91	122
	Овощное рагу	1/150	2,79	4,29	25,16	154,14
	Чай с молоком	1/200	0,04	3,5	7,22	30,02
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			19,79	9,71	44,09	356,17
	ИТОГО:		73,02	51,93	243,05	1910,68

День 2

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша гречневая	1/200	6,98	10,42	25	222,38
	молочная жидкая	30/5	2,13	4,42	14,45	112,4
	Бутерброд с маслом	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
	Какао с молоком		13,55	19,87	59,7	488,48
Завтрак	Пряник	1/30	1,44	0,84	43,8	187,8
	Сок фруктовый	1/180	-\-	-\-	20,7	82,8
			1,44	0,84	64,5	270,6
Обед	Суп картофельный с клецками	1/250	3,38	4,48	22,48	138,15
	Голубцы ленивые	1/250	17,18	17,2	21,95	313,04
	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			25,36	22,43	98,58	721,34
Уплотненный полдник	Сырники творожные запеченные	150/20	20,6	16,16	15,67	299,89
	Кисель	1/180	-\-	-\-	37,4	151
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			22,0	16,36	62,87	500,89
	ИТОГО:		62,35	59,5	285,65	1981,31

День 3

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	1/210	5,74	7,98	25,14	200,56
	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,88	8,57	16,65	189,15
	Какао с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			17,06	21,58	62,04	543,41
2завт рак	Яблоко	1/150	0,48	-\-	13,44	30
			0,48	-\-	13,44	30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,27	6,2	16,5	133,05
	Жаркое по- домашнему	1/200	16,04	14,25	25,83	274,24
	Салат из репчатого лука	1/30	0,87	1,87	2,43	30,09
	Напиток лимонный	1/180	0,05	-\-	6,42	26,25
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			23,73	23,07	81,18	632,38
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	100/20	17,39	22,87	23,57	390
	Кисель	1/180	-\-	-\-	24,9	100,6
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			18,79	23,07	58,27	540,6
	ИТОГО:		67,49	63,53	214,93	1746,39

День 4

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша манная жидкая	1/200	6,6	8,3	24,55	205,5
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,16	6,42	12,48	141,86
	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			16,2	19,75	57,28	501,06
2завтрак	Йогурт	1/180	9	2,7	15,3	126
	Вафля	1/30	6,3	6,9	8,7	128,4
			15,3	9,6	24	254,4
Обед	Борщ со сметаной	1/250	2,6	6,2	19,15	144,79
	Плов из мяса говядины	1/200	12,99	9,77	34,8	286,1
	Салат из кукурузы консервированной	1/33	0,6	0,18	0,24	1,86
	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			20,99	16,9	108,34	702,9
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	1/125	19,25	8,35	3,42	168,36
	Чай с лимоном	1/200	0,04	-\-	7,22	30,02
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			20,69	8,55	20,44	248,38
	ИТОГО:		73,18	54,8	210,06	1706,74

День 5

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша овсяная жидкая	1/200	6,32	8,94	23,54	204,76
	Бутерброд с маслом	30/5	2,13	4,42	14,45	112,4
	Какао с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			12,89	18,39	58,24	470,86
2завт рак	Груша	1/180	-\-	-\-	19,8	90
			-\-	-\-	19,8	90
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,39	2,95	22,97	131,6
	Тефтели из мяса говядины	80/30	11,62	14,68	18,45	252,33
	Капуста тушеная	1/150	2,54	3,8	8,79	78,7
	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			21,35	22,18	104,36	732,78
Уплотненный полдник	Манный пудинг со сгущенным молоком	150/20	8,02	9,93	51,02	326
	Чай с лимоном	1/180	0,4	-\-	7,22	30,02
			8,42	9,93	58,24	356,02
	ИТОГО:		42,66	50,5	240,64	1734,8

День 6

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшенная жидкая	1/200	6,34	8,36	23,14	202,56
	Бутерброд с маслом	30/5	2,13	4,42	14,45	112,4
	Какао с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			12,91	17,81	57,84	468,66
2завт рак	Пряник	1/30	1,44	0,84	43,8	187,8
	Сок фруктовый	1/180	-\-	-\-	20,7	82,8
			1,44	0,84	64,5	270,6
Обед	Суп картофельный с горохом	1/250	5,75	5,07	24,24	165,9
	Гуляш из отварного мяса	1/80	16,91	15,33	6,78	204,53
	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	4,82	4,34	27,24	161,52
	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4.5	0,75	30	168,75
			32,28	25,49	112,41	802,1
Уплотненный полдник	Пудинг из творога запеченный	120/20	25,33	37,32	39,85	624,23
	Кисель	1/180	-\-	-\-	24,9	100,6
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			26,73	37,52	74,55	774,83
	ИТОГО:		73,36	81,66	309,3	2316,19

День 7

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша рисовая жидкая	1/200	5,39	8,38	30,03	199,58
	Бутерброд с маслом	30/5	2,13	4,42	14,45	112,4
	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			11,96	17,83	64,73	465,68
2 завтрак	Печенье	1/30	2,7	3	20,4	123,3
	Снежок	1/180	5,4	5,4	7,2	115,2
			8,1	8,4	27,6	238,5
Обед	Свекольник со сметаной	1/250	1,55	6,2	8,12	96,07
	Суфле из отварного мяса кур	1/70	12,99	13,44	3,97	188,42
	запеченное					
	Макаронные изделия отварные с маслом	1/150	5,68	4,36	27,25	171
	Компот из замороженных ягод	1/200	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			25,02	24,75	93,49	725,64
Уплотненный полдник	Рыба по-Польски	1/120	8,73	3,34	6,02	87,51
	Капуста тушеная	1/150	2,54	3,8	8,79	78,4
	Батон	1/30	1,4	0,2	9,8	50
	Чай с лимоном	1/200	0,04	-\-	7,22	30,02
			12,71	7,34	39,05	275,95
	ИТОГО:		57,79	58,32	224,89	1705,77

День 8

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша манная жидкая	1/200	6,6	8,3	24,55	205,5
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,16	6,42	12,48	141,86
	Какао с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			16,2	19,75	57,28	501,06
Завтрак	Яблоко	1/150	0,48	-\-	13,44	75
			0,48	-\-	13,44	75
Обед	Суп картофельный с пшениной крупой	1/250	2,09	2,94	23,37	131,1
	Куры тушеные с овощами	1/200	17,23	15,04	30,58	303,98
	Салат из репчатого лука	1/30	0,87	1,87	2,43	30,09
	Напиток лимонный	1/180	0,05	-\-	6,42	26,25
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			24,74	20,6	92,8	660,17
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150/20	20,46	18,09	22,11	333
	Кисель	1/180	-\-	-\-	24,9	100,6
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			21,86	18,29	56,81	483,6
	ИТОГО:		63,28	58,64	220,33	1719,83

День 9

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	1/200	5,74	7,98	25,14	200,56
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,16	6,42	12,48	141,86
	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			15,34	19,43	57,87	496,12
Завт рак	Снежок	1/180	5,4	5,4	7,2	115,2
	Вафля	1/30	6,3	6,9	8,7	128,4
			11,7	12,3	15,9	243,6
Обед	Рассольник со сметаной	1/250	2,25	3,92	19,41	123,14
	Макаронник с мясом	1/180	18,07	16,31	32,46	334,03
	Икра кабачковая	1/60	0,72	2,83	4,63	46,8
	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			25,84	23,81	110,65	774,12
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	1/80	17,88	2,49	4,77	109,3
	Рагу из овощей	1/170	2,63	8,87	20,32	173,99
	Чай с лимоном	1/200	0,04	-\-	7,22	30,02
	Батон	1/20	1,4	0,2	9,8	50
			21,95	11,56	42,11	363,31
	ИТОГО:		74,83	67,1	226,53	1877,15

День 10

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал
Завтрак	Каша овсяная жидкая	1/200	6,32	8,94	23,54	204,76
	Бутерброд с маслом	30/5	2,13	4,42	14,45	112,4
	Какао с молоком	1/180	4,44	5,03	20,25	153,7
			12,89	18,39	58,24	470,86
Завтрак	Бананы	1/180	1,3	-\-	19,3	83,57
			1,3	-\-	19,3	83,57
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	1/250	2,09	2,94	23,37	131,1
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	1/210	16,98	16,7	14,56	403,88
	Свекла ломтиком	1/43	0,96	3,03	4,17	46,95
	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	-\-	24,15	101,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/40	4,5	0,75	30	168,75
			24,83	23,42	96,25	852,08
Уплотненный полдник	Булочка молочная	1/80	7,42	1,94	41,77	211,2
	Сок фруктовый	1/180	-\-	-\-	20,7	82,8
			7,42	1,94	62,47	294
	ИТОГО:		46,44	43,75	236,26	1700,51

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

11 листов

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 43» Лобова О.А.

