

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»"

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

И.М. Ефремова

**Меню приготавливаемых блюд на**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	3-7 лет	№ рецептур
День I							
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	203	4.52	4.07	35.46	197	1
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11.99</b>	<b>15.13</b>	<b>70.97</b>	<b>476.30</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный	200	2.34	2.83	16.64	101.25	23
	Капуста, тушеная с мясом	200	9	7.5	7.36	255	30
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
<b>итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>15.63</b>	<b>11.49</b>	<b>68.25</b>	<b>557.55</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Запеканка 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	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>27.87</b>	<b>19.87</b>	<b>80.54</b>	<b>520.90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>55</b>	<b>46</b>	<b>229</b>	<b>1595</b>	

Заведующий складом \_\_\_\_\_

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ

М.М.Ефремова

### Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая 1-3 года	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11.99</b>	<b>15.13</b>	<b>70.97</b>	<b>476.30</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	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	247	33
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
<b>итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>9.53</b>	<b>24.87</b>	<b>80.61</b>	<b>575.36</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Рыба в омлетной массе ИЛИ Суфле рыбное	130	21.24	7.11	4.18	165.75	49/50
	Кукуруза консервированная	40	1	0.2	8.2	38.8	61
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>25.66</b>	<b>8.67</b>	<b>39.44</b>	<b>335.39</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>202</b>	<b>1438</b>	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий

ВЕРЖДАЮ

Ефремова

**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 3							
завтрак	Каша вязкая молочная гречневая со сливочным маслом	203	6.21	5.28	32.79	203	3
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	13
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13.00</b>	<b>14.46</b>	<b>71.39</b>	<b>467.90</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	209	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
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	41
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
<b>итого за обед</b>		<b>704</b>	<b>28.11</b>	<b>28.16</b>	<b>81.56</b>	<b>674.94</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники	110	15.97	8.47	16.7	209.33	46
	Сметана	35	0.91	5.25	1.26	56	59
	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	30	2.85	2.85	21.6	135	65
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
<b>итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>19.93</b>	<b>16.57</b>	<b>53.56</b>	<b>448.97</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1597</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>217</b>	<b>1643</b>	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

И.М. Ефремова

**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	203	6.35	8.51	21.86	186.08	4
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>11.02</b>	<b>15.97</b>	<b>57.37</b>	<b>421.78</b>	
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	50	0.54	1.86	3.46	33.46	38
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
<b>итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>25.12</b>	<b>19.75</b>	<b>71.33</b>	<b>574.28</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Омлет натуральный	105	6.92	8.76	3.42	155.75	48
	Зелёный горошек	40	1.24	0	2.6	15.2	62
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
<b>итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>11.58</b>	<b>10.12</b>	<b>33.08</b>	<b>301.79</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1578</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>171</b>	<b>1338</b>	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Н. М. Ефремова



**Меню приготавливаемых блюд на**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I		3-7 лет				3-7 лет	
День 5							
завтрак	Каши вязкая молочная "Дружба" со сливочным маслом	203	5.8	8.4	29.28	215.28	5
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		<b>438</b>	<b>10.47</b>	<b>15.86</b>	<b>64.79</b>	<b>450.98</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Щи из свежей капусты	200	5.52	3.87	11.6	114.35	18
	Котлета из мяса	80	12.44	9.24	12.56	183	28
	Свекла тушеная	140	2.28	4.2	11.34	95.96	39
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		<b>660</b>	<b>22.92</b>	<b>17.79</b>	<b>73.22</b>	<b>553.51</b>	
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
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		<b>410</b>	<b>15.28</b>	<b>17.56</b>	<b>94.20</b>	<b>586.04</b>	
Итого за день:		<b>1588</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>242</b>	<b>1631</b>	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий

ВЕРЖДАЮ

М.Ефремова

**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 манная со сливочным маслом	203	4.52	4.07	35.46	197	1
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11.99</b>	<b>15.13</b>	<b>70.97</b>	<b>476.30</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Щи из свежей капусты	200	5.52	3.87	11.6	114.35	18
	Котлета из мяса	80	12.44	9.24	12.56	183	28
	Макароны отварные	130	4.78	3.92	22.92	145.99	42
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	38
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>25.96</b>	<b>19.37</b>	<b>84.8</b>	<b>637.00</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Запеканка из творога	140	22.23	17.76	37.1	308.76	44
	Кисель	50	0	0	6.9	27.2	66
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
<b>итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>25.65</b>	<b>19.12</b>	<b>71.06</b>	<b>466.8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1650</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>236</b>	<b>1620</b>	

Заведующий складом \_\_\_\_\_

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчелка»

Заведующий

ТВЕРЖДАЮ

И.М.Ефремова

**Меню приготавливаемых блюд на**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	203	7.44	8.07	35.28	240.32	6
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	13
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>17.03</b>	<b>20.85</b>	<b>73.88</b>	<b>548.82</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Суп картофельный (с курицей)	200	2.34	2.83	16.64	101.25	26
	Плов с курицей	190	20.3	17	35.69	341.1	34
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
<b>итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>25.32</b>	<b>20.31</b>	<b>90.05</b>	<b>602.55</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Котлеты из рыбы	100	13.3	4.7	9.59	133.75	51
	Свекла тушеная	140	2.28	4.2	11.34	95.96	39
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
<b>итого за полдник</b>		<b>470</b>	<b>19.00</b>	<b>10.26</b>	<b>47.99</b>	<b>360.55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1630</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>223</b>	<b>1563</b>	

Заведующий складом \_\_\_\_\_

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчелка»

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

И.М.Ефремова

**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	Вермишель молочная со сливочным маслом	153	7.19	6.51	23.55	181.5	8
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		<b>428</b>	<b>16.96</b>	<b>18.57</b>	<b>59.36</b>	<b>480.20</b>	
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
	Каша гречневая рассыпчатая	130	16.38	3.38	88.4	219.27	43
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	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		<b>694</b>	<b>40.04</b>	<b>15.39</b>	<b>150.69</b>	<b>672.89</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники	110	15.97	8.47	16.7	209.33	46
	Сметана	35	0.91	5.25	1.26	56	59
	Кондитерские изделия (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		<b>375</b>	<b>19.93</b>	<b>16.57</b>	<b>53.56</b>	<b>448.97</b>	
Итого за день:		<b>1577</b>	<b>78</b>	<b>51</b>	<b>274</b>	<b>1653</b>	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий: М.Ефремова



### 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 9							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	203	6.35	8.51	21.86	186.08	4
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	13
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		<b>438</b>	<b>13.14</b>	<b>17.69</b>	<b>60.46</b>	<b>450.98</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Рассольник ленинградский ИЛИ Уха	200	10.09	2.48	18	126.5	21/25
	Рулет с яйцом	100	12.48	10.14	10.05	181.25	31
	Капуста тушеная	150	3.02	5.66	10.14	109.5	40
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
итого за обед		<b>690</b>	<b>28.27</b>	<b>18.76</b>	<b>75.91</b>	<b>577.43</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Сельдь ИЛИ Икра овощная	50	1	3	4	50	63/64
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	41
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
итого за полдник		<b>430</b>	<b>7.48</b>	<b>9.16</b>	<b>51.51</b>	<b>318.09</b>	
Итого за день:		<b>1638</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>1387</b>	

Заведующий складом \_\_\_\_\_

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий **С.М.Ефремова**



### 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 10							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	203	3.09	4.07	36.98	197	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3.22	1.36	13.06	82.2	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>7.76</b>	<b>11.53</b>	<b>72.49</b>	<b>432.70</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный с фасолью	200	2.1	7.48	11.69	122.96	24
	Овощи тушеные с мясом	190	11.5	17.36	18.26	242	32
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	12.96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	14
<b>итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>17.89</b>	<b>26.00</b>	<b>74.20</b>	<b>566.26</b>	
полдник, совмещенный с ужином	Пирожок печеный	140	9.98	12.96	54.9	374.4	53
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	14	48.64	15
<b>итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>15.28</b>	<b>17.56</b>	<b>69.20</b>	<b>486.04</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1543</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>225</b>	<b>1525</b>	

Заведующий складом \_\_\_\_\_