



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

структурное подразделение дошкольного образования ГБОУ СОШ с.Шилан детский сад «Сказка»
(название структурного подразделения образовательного учреждения, организации)

446388, Самарская область, Красноярский район, с. Чапаево, ул. Центральная, 70
(адрес структурного подразделения образовательного учреждения, организации)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша жидкая манная с сахаром и маслом	160	2.4	3.82	26.5	153		186
	Бутерброд с сыром	60	7.15	8.02	19.39	178	0.11	3
	Кисель	180	0.16	0.07	24.15	98	16.47	378
	Итого за завтрак	400				429		
2 завтрак Обед:	Апельсины свежие	100	0.4	0.3	8.92	96	5	368
	Салат из свеклы с яблоками	30	0.67	3.1	6.86	58	2.79	35
	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	180	4.39	4.22	13.14	183	2.9	81
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (с молоком)	60	9.05	3.76	7.67	107	0.24	255
	Картофель отварной	120	2.9	4.3	23.01	142	12.5	318
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76.8	3.6	399
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				629.96		
	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	213	1.2	401
Уплотненный полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80	4	11.56	33.26	264	0.24	454
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63		213
	Итого за уплотненный полдник	300				540		
	Итого за первый день	1400	48	49.03	229.55	1695	45.05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4.5	0.54	64.3	202.14		317
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				429.14		
2 завтрак: Обед:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	92	4.7	368
	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0.2	1.57	2.57	26	6.6	22
	Суп с рыбными консервами	180	4.88	8.28	11.47	212.14	15.29	87
	Гуляш из отварного мяса	50	5.29	11.95	0.2	130	0.34	277
	Капуста тушеная	130	2.41	4.19	9.35	102	14.34	336
	Компот из кураги сушеной	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				635		
	Снежок	180	5.89	4.5	19.8	209	1.2	401
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога запеченный	100	15.14	10.76	24.33	299.6	0.19	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.36	3.98	30.45	0.1	351
	Итого за уплотненный полдник	310				539.05		
	Итого за второй день	1410	50	54.31	227.62	1695.2	44.29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша жидкая овсяная с сахаром и маслом	180	4.91	6	23.41	187		187
	Кисель	180	0.16	0.07	24.15	98	16.47	378
2 завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				421		
Обед:	Апельсины свежие	100	0.4	0.3	8.92	96	5	368
	Салат из лука репчатого (весенне-летний период)	30	0.798	3.708	4.674	55.26	2.85	16
	Салат из белокочанной капусты с морковью (осенне-зимний период)	30	0.84	3.05	5.41	52.44	10.47	20
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1.74	2.27	7.43	104.38	9.04	80
	Макаронник с мясом	160	17.93	11.73	22.27	311	0.39	292
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				632.68		
Уплотненный полдник:	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	213	1.2	401
	Печенье	50	4	7.5	31.5	210		36
	Котлеты картофельные с маслом	105	3.29	6.34	21.44	114	10.7	139
	Итого за уплотненный полдник	335				537		
	Итого за третий день	1435	47.818	53.818	237.004	1686.7	46.01	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша жидкая	163	3.35	8.06	41.93	182		188
	пшеничная с сахаром и маслом							
	Чай с лимоном	197	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				359		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	92	4.7	368
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0.23	2.83	0.72	20.19	2.9	13
	(весенне-летний период)							
	Салат из моркови и яблок	30	0.26	1.57	2.36	49	2.09	40
	(осенне-зимний период)							
	Борщ со свежей капустой со сметаной	180	1.29	14.6	37.75	195.04	11.43	56
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	9.05	3.76	7.67	107	0.24	255
	Картофель отварной	120	2.9	4.3	23.01	142	12.5	318
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76.8	7.3	399
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				633		
Уплотненный полдник:	Снежок	180	5.89	4.5	19.8	209	1.26	401
	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.94	18.93	298.55	0.19	236
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.36	3.98	30.45	0.1	351
	Итого за уплотненный полдник	310				538		
	Итого за четвёртый день	1410	47.16	59.67	236.8	1622	45.54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4.6	4.17	38.18	145	0.73	93
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63		213
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				384		
2 завтрак	Апельсины свежие	100	0.4	0.3	8.92	96	5	368
Обед:	Огурец соленый	25	0.18	0.03	0.5	3	1	11
	Суп картофельный на мясном бульоне	180	5.94	4.36	22.81	114	8.6	77
	Плов из мяса	185	13.47	25.19	35.69	406	1.01	305
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	29	398
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				665.16		
	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	213	1.2	401
Уплотненный полдник:	Каша жидкая ячневая	160	3.46	4.57	24.7	256.33		190
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.67		36
	Итого за уплотненный полдник	370				540		
	Итого за пятый день	1470	49.52	56.62	237.04	1685.2	46.57	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша жидкая пшениная с сахаром и маслом	180	4.59	4.9	31.26	187	1.43	185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107		397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				430		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	92	4.7	368
Обед:	Салат из свеклы	30	0.86	3.65	5.02	56.34	2.7	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на овощном бульоне	180	5.01	9.07	26.13	163.5	6.6	82
	Голубцы ленивые	150	14.12	13.02	20.26	219	8.13	298
	Соус молочный	30	0.8	2.77	2.96	40	0.1	352
	Кисель	180	0.16	0.07	24.15	98	9.96	378
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				640		
Уплотненный полдник:	Снежок	180	5.89	4.5	20.34	209	1.2	401
	Картофель в молоке	150	3.58	3.9	20.8	256.33	9.2	337
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.67		36
	Итого за уплотненный полдник	360				536		
	Итого за шестой день	1460	48.91	54.1	233.5	1698	44.02	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Запеканка из творога	163	15.4	12.9	22	183	14	237
	Чай с лимоном	197	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
2 завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				360		
Обед:	Апельсины свежие	100	0.4	0.3	8.92	96	5	368
	Салат из моркови и яблока (осенне-зимний период)	30	0.52	3.13	4.72	49	2.08	40
	Салат из горошка зелёного консерви- рованного (весенне-летний период)	30	0.9	1.56	1.88	25.08	3.3	10
	Рассольник ленинградский на ов. бульоне	180	1.68	4.09	38.2	206.98	6.03	76
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	9.05	3.76	7.67	107	0.24	255
	Рагу из овощей	120	1.79	9.24	11.17	135	8.27	137
	Компот из кураги сушеной	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				638.92		
Уплотненный полдник:	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	213	1.2	401
	Каша жидкая рисовая	160	2.12	3.89	26.86	253.33		189
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.67		36
	Итого за уплотненный полдник	370				537		
	Итого за седьмой день	1470	48.1	52.04	233.91	1631.9	43.31	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Омлет натуральный	170	15.04	17.43	3.02	194	0.3	215
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Итого за завтрак	400				370		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	92	4.7	368
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	30	1.73	3.71	4.82	59.58	3.5	12
	Щи из свежей капусты на ов. бульоне со сметаной	180	1.36	3.86	22.35	61	21.2	66
	Тефтели из говядины	80	9.69	9.04	26.3	155	3.24	287
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	35.22	195	8.5	313
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				621.58		
Уплотненный полдник:	Снежок	180	5.89	4.5	20.34	209	0.54	401
	Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом	160	3.46	4.57	24.7	260.33		185
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.67		36
	Итого за уплотненный полдник	370				540		
	Итого за восьмой день	1470	53.33	56.36	234.99	1623.6	43.56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Суп молочный с крупой гречневой	160	1.78	4.38	23.66	142	5.73	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с сыром	60	7.15	8.02	19.39	178	0.11	3
	Итого за завтрак	400				411		
2 завтрак	Апельсины свежие	100	0.4	0.3	8.92	96	5	368
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым (весенне-летний период)	30	0.34	1.86	1.42	23.73	6.13	14
	Салат из белокочанной капусты с морковью (осенне-зимний период)	30	0.42	1.53	2.71	26.22	9.74	20
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	1.68	2.69	35.8	183.6	5.6	85, 120
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	7.27	16.04	39.61	306.44	5.41	274
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76.8	3.6	399
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	600				630		
	Сырники из творога	100	14.09	11.55	21.12	293.55	0.73	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.36	3.98	30.45	0.1	351
Уплотненный полдник:	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	213	1.2	401
	Итого за уплотненный полдник	310				537		
	Итого за девятый день	1410	48.36	55.42	237.34	1674	44.52	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша жидкая	170	4.17	4.74	27.45	154		189
	рисовая с сахаром и маслом							
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				330		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	92	7.05	368
Обед:	Салат из свежих							
	огурцов (весенне-летний период)	30	0.23	2.83	0.72	20.19	2.9	13
	Салат из моркови	30	0.38	0.03	0.9	15.69	1.44	41
	(осенне-зимний период)							
	Борщ с картофелем на овощном бульоне	180	6.33	4	11.2	188.14	11.03	58
	Котлеты из говядины	60	12.44	9.24	12.56	183	0.12	282
	Капуста тушеная	120	2.41	4.19	9.35	102	23.34	336
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		37
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		36
	Итого за обед	570				638		
Уплотненный полдник:	Оладьи с яблоками	120	6.52	12.71	66.8	321	0.1	451
	Снежок	180	5.89	4.5	20.34	209	1.26	401
	Итого	300				530		
	Итого за десятый день	1370	46.69	51.01	236.57	1590	47.63	
	Итого за весь период	14305	487.89	542.38	2344.32	16601.49	450.50	
	Среднее значение за период	1431	49	54	234	1660	45	