

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования Плавский район «Детский сад «Улыбка»

Утверждено
приказом № 35 от 30 августа 2021 г.

Заведующий МБДОУ МО
Плавский район «Детский сад «Улыбка»

И.Н.Токарева



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
муниципального образования Плавский район «Детский сад «Улыбка»**

<p><u>Понедельник</u></p> <p><u>Завтрак</u> Вермишель молочная Кофейный напиток Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Сок <u>ОБЕД</u> Салат из свежей капусты Суп гороховый с гренками Каша гречневая с гуляшом Компот из сухофруктов <u>Полдник</u> Омлет Чай</p>	<p><u>Вторник</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша перловая молочная Чай с молоком Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>ОБЕД</u> Салат из свеклы Суп с гречневой крупой Макаронны с тефтелями Кисель <u>Полдник</u> Манные биточки с молочным соусом Чай с лимоном</p>	<p><u>Среда</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша ячневая молочная Какао Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Сок <u>ОБЕД</u> Салат морковный Борщ Плов Компот яблочный <u>Полдник</u> Творожная запеканка Чай</p>	<p><u>Четверг</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша «Ассорти» Кофейный напиток Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>ОБЕД</u> Салат из свежей капусты Суп «лапша» Картофельное пюре с рыбной котлетой Кисель <u>Полдник</u> Булочка Чай</p>	<p><u>Пятница</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша «Геркулес» молочная Чай с молоком Бутерброд с сыром <u>2-й завтрак</u> Сок <u>ОБЕД</u> Салат из зелёного горошка Щи со свежей капустой Рис с печёночными оладьями Компот из сухофруктов <u>Полдник</u> Винегрет Чай с лимоном</p>
<p><u>Понедельник</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша манная молочная Какао Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Йогурт <u>ОБЕД</u> Салат из свеклы Суп с клёцками Картофель тушённый Кисель <u>Полдник</u> Блины с повидлом Чай с лимоном</p>	<p><u>Вторник</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша ячневая молочная Кофейный напиток Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Сок <u>ОБЕД</u> Салат морковный Рассольник Ленивые голубцы Компот яблочный <u>Полдник</u> Макаронны с сыром Чай</p>	<p><u>Среда</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша пшённая молочная Чай с молоком Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>ОБЕД</u> Салат из свежей капусты Свекольник Каша гречневая с котлетой Кисель <u>Полдник</u> Сырники Чай с лимоном</p>	<p><u>Четверг</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная Какао Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Сок <u>ОБЕД</u> Салат из свеклы Суп фасолевый Рыба по-польски Компот из сухофруктов <u>Полдник</u> Салат из картофеля с зелёным горошком Чай</p>	<p><u>Пятница</u></p> <p><u>Завтрак</u> Каша гречневая молочная Кофейный напиток Бутерброд с маслом сливочным <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>ОБЕД</u> Салат из зелёного горошка Суп полевой Капуста тушённая с колбасными изделиями Кисель <u>Полдник</u> Пирог с повидлом Чай с лимоном</p>

Первая неделя (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда(г.)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,05	10,0	23,67	207,53	44
	Кофейный напиток	180	4,31	4,8	20,53	140,16	254
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	13,42	24,23	62,49	517,69	
II завтрак	Сок	100	0,90	-	15,15	64,0	2
	Итого	100	0,90	-	15,15	64	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	17
	Суп гороховый с гренками	200	9,62	8,84	25,28	216,85	36
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,5	245,9	186
	Гуляш из птицы	100	18,05	14,26	4,58	218,0	277
	Компот из сухофруктов	180	0,36	-	23,9	91,96	250
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	640	38,91	34,45	114,79	922,29	
Полдник	Омлет	100	9,28	18,03	1,86	193,0	215
	Чай сладкий	180	-	-	14,0	52,36	264
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	330	11,62	18,57	35,79	341,36	
Итого за день			64,85	77,25	228,22	1845,34	

Первая неделя (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша перловая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	97
	Чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	261
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	12,10	22,66	46,95	497,23	
II завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Салат из свёклы	60	0,95	4,0	15,13	96,26	20
	Суп с гречневой крупой	200	6,11	10,56	18,08	190,96	23
	Макароны отварные	150	5,4	4,8	34,0	204,9	194
	Тефтели	70	15,9	13,3	39,5	346,3	174
	Кисель	180	2,5	-	28,0	113,2	233
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	710	33,20	33,20	154,64	1047,62	
Полдник	Манные биточки с молочным соусом	150/40	9,49	7,18	48,66	298,43	163
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,7	260
	Итого	370	9,58	7,19	62,96	354,13	
Итого за день			55,28	63,45	274,35	1942,98	

Первая неделя (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	99
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	248
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	13,65	24,34	49,48	528,26	
II завтрак	Сок	100	0,90	-	15,15	64,0	2
	итого	100	0,90	-	15,15	64	
Обед	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	66,22	21
	Борщ	200	6,06	10,18	17,35	183,4	25
	Плов с курами	220	15,9	21,3	43,6	415,8	180
	Компот яблочный	180	0,18	0,18	58,1	72,61	243
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	710	25,21	36,21	146,68	834,03	
Полдник	Творожная запеканка	120	26,31	18,09	25,74	372	237
	Чай сладкий	180	-	-	14,0	52,36	264
	итого	300	26,31	18,09	39,74	424,36	
Итого за день			66,07	78,64	251,05	1850,65	

Первая неделя (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Ассорти»	200	6,23	10,2	27,28	224,98	84
	Кофейный напиток	180	4,31	4,8	20,53	140,16	254
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	13,6	24,43	66,08	535,14	
II завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	итого	100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	17
	Суп «лапша»	200	6,3	6,87	18,42	154,96	55
	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	206
	Котлета рыбная	70	11,62	2,4	3,45	82,92	134
	Кисель	180	2,5	-	28,0	113,2	233
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	710	27,20	20,22	95,60	658,96	
Полдник	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286,0	469
	Чай сладкий	180	-	-	14,0	52,36	264
	итого	260	5,82	10,01	57,13	338,36	
Итого за день			47,02	55,06	228,61	1576,46	

Первая неделя (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша «Геркулес» молочная	200	7,0	11,28	24,61	226,83	93
	Чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	261
	Бутерброд с сыром	25/5	6,45	7,27	17,77	162,25	4
	итого	410	16,25	21,75	57,08	484,48	
II завтрак	Сок	100	0,90	-	15,15	64,0	2
	Итого	100	0,90	-	15,15	64,0	
Обед	Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	22
	Щи	200	6,85	11,35	18,28	196,16	55
	Рис отварной	150	3,9	5,5	39,1	126,4	192
	Печёночные оладьи	80	7,1	7,22	5,46	158,43	57
	Компот из сухофруктов	180	0,36	-	23,9	91,96	250
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	720	22,3	28,68	110,48	727,75	
						170,6	45
полдник	Винегрет	100	2,48	11,1	15,1	55,66	260
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	96	1
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	
	итого	330	4,91	11,65	49,33	322,26	
Итого		44,36	62,08	232,04	1598,49		

Вторая неделя (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная	200	6,3	9,98	24,69	212,44	90
	Какао	180	4,35	4,88	17,23	126,43	248
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	13,71	24,29	60,19	508,87	
II	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная	200	6,3	9,98	24,69	212,44	90
	Какао	180	4,35	4,88	17,23	126,43	248
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	13,71	24,29	60,19	508,87	
II	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368

Вторая неделя (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	99
	Кофейный напиток	180	4,31	4,8	20,53	140,16	254
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	13,61	24,26	52,78	541,99	
II завтрак	Сок	100	0,90	-	15,15	64,0	2
	итого	100	0,90	-	15,15	64,0	
Обед	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	66,22	21
	Рассольник	200	5,99	10,2	19,02	189,47	50
	Голубцы ленивые	220	15,59	14,92	18,88	272,72	150
	Кисель	180	2,5	-	28,0	113,2	233
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	Компот яблочный	180	0,18	0,18	58,1	72,61	243
	итого	890	27,33	29,85	151,63	810,22	
полдник	Макаронны отварные с сыром	165	5,4	6,5	34,1	219,9	188
	Чай сладкий	180	-	-	14,0	52,36	264
	итого	345	5,4	6,5	48,10	272,26	
Итого			47,24	60,61	267,66	1688,47	

Вторая неделя (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшённая молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58	96
	Чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	261
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	420	12,97	23,16	61,71	502,98	
II завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	итого	100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	17
	Свекольник	200	5,92	10,17	18,02	184,66	34
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	186
	Котлета куриная	70	12,31	12,98	8,32	184,16	178
	Кисель	180	2,5	-	28,0	113,2	233
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	710	31,61	34,50	115,17	877,50	
полдник	Сырники	100	15,43	13,35	21,81	264,62	23
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	260
	итого	280	15,52	13,36	36,11	320,28	
Итого		60,50	71,42	222,79	1744,76		

Вторая неделя (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,0	27,73	223,18	98
	Какао	180	4,35	4,88	17,23	126,43	248
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	13,19	24,31	63,23	519,61	
		100	0,90	-	15,15	64,0	2
Пзавтрак	Сок	100	0,90	-	15,15	64,0	
	итого	100	0,90	-	15,15		
Обед	Салат из свёклы	60	0,95	4,0	15,13	96,26	20
	Суп фасолевый	200	8,8	10,3	23,1	217,06	52
	Рыба по-польски	100	11,11	3,82	2,24	182	249
	Компот из сухофруктов	180	0,36	-	23,9	91,96	250
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	590	23,56	18,66	84,3	683,28	
полдник		100	0,97	4,12	7,64	170,94	23
	Салат из картофеля с зелёным горошком					96	1
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	Чай сладкий	180	-	-	14,0	52,36	264
	итого	330	3,31	4,66	41,57	319,30	
Итого			40,96	47,63	204,25	1586,19	

Вторая неделя (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,0	10,44	25,77	224,28	86
	Кофейный напиток	180	4,31	4,8	20,53	140,16	254
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	3,06	9,43	18,27	170	3
	итого	410	14,37	24,67	64,57	534,44	
II завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	итого	100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	22
	Суп полевой	200	6,35	10,31	19,03	193,5	42
	Капуста тушённая	150	3,1	4,6	9,7	92,0	200
	Сосиска/колбаса	60	7,6	13,3	0,9	154,0	9
	Кисель	180	2,5	-	28,0	113,2	233
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
	итого	700	23,64	32,82	81,37	707,50	
полдник	Пирог с повидлом	80	6,54	10,25	4,42	222,0	459
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	260
	итого	260	6,63	10,26	18,72	77,66	
ИТОГО			45,04	68,15	174,46	1563,6	