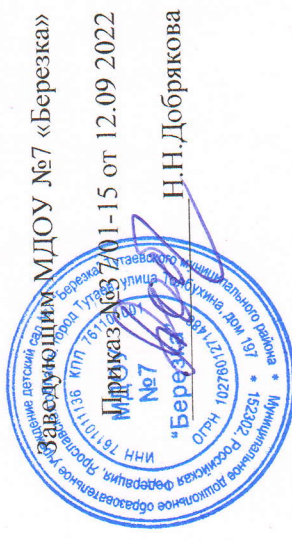


УТВЕРЖДЕНО



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Муниципального дошкольного образовательного учреждения
детский сад №7 «Березка» Тутаевского муниципального района

С 10-ти часовым дневным пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 ЗАВТРАК	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	180/3	4.9	7.1	17.3	153.6	34
	Какао с молоком	180	3.9	4.3	15.9	118.7	100
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Масло сливочное (порционно)	7	0.0	7.0	0.0	61.3	1
	Итого за завтрак	400	11.1	19.3	48.6	411.6	
II ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0.5	0.1	9.9	43.0	
	Итого:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом и со сметаной	180/10/5	1.9	2.9	11.3	79.3	13
	Рагу овощное	140	3.0	2.2	13.4	89.1	83
	Ёжики мясные	70	9.6	1.8	2.7	64.7	64
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	20.0	88.3	91
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	
	Итого за обед:	625	18.0	7.5	62.5	401.8	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом (стуженным молоком)	100/20	8.2	7.8	54.0	316.2	118
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	9.7	39.5	96
	Фрукт	60	0.2	0.2	6.2	28.2	
	Итого за полдник	360	8.5	8.0	69.9	383.9	
	Итого за день:	1485	38.1	34.9	190.9	1240.3	

День 2										
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	180/3	4.9	6.9	19.6	160.5	37			
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	9.7	39.5	96			
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0				
	Сыр (порционно)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	2			
	Итого за завтрак	403	9.6	10.8	44.7	314.4				
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0				
	Итого за II завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	46.0				
ОБЕД	Свекольник «По домашнему» с мясом и сметаной	180/10/5	1.6	2.8	9.5	70.3	11			
	Голубцы любительские с маслом сливочным	180	11.4	11.6	13.6	203.0	87			
	Овощи свежие (томат/огурец)	30	0.3	0.1	0.8	5.2				
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0.0	0.0	18.8	64.0				
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4				
	Итого за обед	645	16.4	15.1	57.8	422.9				
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.3	5.9	8.6	110.6	102			
	Кондитерское изделие	50	2.8	2.5	38.2	181.0				
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0				
	Итого за полдник	330	8.5	8.8	56.6	338.6				
	Итого за день	1478	14.6	33.9	172.7	1125.8				

День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная с маслом сливочным	180/3	4.6	6.2	18.6	149.4	31
	Кофейный напиток с молоком	180	3.8	4.2	16.2	119.0	98
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Масло сливочное (порционно)	7	0.0	7.0	0.0	61.3	1
	Итого за завтрак	400	10.7	18.3	50.2	407.7	
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	0.1	0.1	3.3	16.0	
	Итого за II завтрак:	100	0.1	0.1	3.3	16.0	
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	180/20/5	8.7	3.6	12.1	116.1	8
	Картофельное пюре	130	2.9	5.6	16.3	125.7	78
	Котлета рубленая из кури	70	16.1	4.9	13.8	164.3	59
	Икра свекольная	30	0.4	1.9	2.1	27.6	5
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	20.0	88.3	91
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	
	Итого за обед	655	31.6	16.6	79.4	602.4	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	9.7	39.5	96
	Сдоба обыкновенная	70	6.0	6.2	40.1	239.8	104
	Итого за полдник	250	6.1	6.2	49.8	279.3	
	Итого за день	1405	48.5	41.2	182.7	1305.4	

День 4									
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5.6	6.8	19.3	160.1	40		
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0.	9.7	39.5	100		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0			
	Сыр (порционно)	10	1.6	2.1	0.0	25.5	2		
	Итого за завтрак	403	9.6	9.8	44.4	303.1			
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0			
	Итого за II завтрак:	100	0.4	0.4	9.8	47.0			
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками и сметаной	180/30/5	2.4	3.5	14.3	98.7	9,20		
	Морковная запеканка с творогом	150	20.3	13.2	22.9	293.7	45		
	Соус молочный	30	0.6	2.2	2.4	31.7	108		
	Компот из изюма и шиповника	180	0.5	0.1	10.4	48.9			
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4			
	Итого за обед	615	26.9	19.6	65.1	553.4			
ПОЛДНИК	Кисель витаминный «Витошка»	200	0.1	0.0	5.9	95.8			
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0			
	Яйцо отварное	40	2.5	2.2	0.1	30.7			
	Итого за полдник	270	4.9	3.1	21.3	204.5			
	Итого за день	1388	41.8	32.9	140.6	1108.0			

День 5 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным							180/3	5.3	6.7	21.3	166.7	32
	Чай с сахаром							180	0.1	0.0	9.7	39.5	96
	Хлеб пшеничный							30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Масло сливочное (порционнo)							7	0.0	7.0	0.0	61.3	1
	Итого за завтрак							400	7.7	14.6	46.4	345.5	
	Сок яблочный							100	0.5	0.1	9.8	44.6	
	Итого за II завтрак:							100	0.5	0.1	9.8	44.6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной							180/10/5	5.0	3.4	6.6	77.8	7
	Картофельное пюре							150	3.2	6.6	18.6	145.9	78
	Биточек из рыбы							70	10.9	7.1	5.6	130.3	51
	Огурец соленый							30	0.2	0.0	0.5	3.9	
	Компот из свежих яблок							180	0.1	0.1	11.0	44.8	90
	Хлеб ржаной							40	3.1	0.6	15.1	80.4	
	Итого за обед							665	22.5	17.8	57.4	483.1	
ПОЛДНИК	Снежок							180	4.9	4.5	19.4	142.2	103
	Хлеб пшеничный							30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Фрукт							100	1.6	0.5	21.0	96.0	
	Итого за полдник							310	8.8	5.9	55.8	316.2	
Итого за день							1475	39.5	38.4	169.4	1189.4		

Неделя 2

День 6

ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/3	4.9	6.6	18.4	153.7	36
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	9.7	39.5	96
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Сыр (порционно)	10	1.6	2.1	0.0	25.5	2
	Итого за завтрак	403	8.9	9.6	43.5	296.7	
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	1.6	0.5	21.0	96.0	
	Итого за II завтрак:	100	1.6	0.5	21.0	96.0	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	180/10	5.0	6.4	10.7	120.6	9
	Жаркое по домашнему	180	13.7	6.9	19.2	193.4	57
	Огурец соленый	30	0.2	0.0	0.5	3.9	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	20.0	88.3	91
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	
	Итого за обед	620	22.4	13.9	65.5	486.6	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5.3	5.9	8.6	110.6	102
	Кондитерское изделие	50	2.7	2.4	37.1	175.6	
	Итого за полдник	250	8.0	8.3	45.7	286.2	
	Итого за день	1373	40.9	32.3	175.7	1165.6	

День 7									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	180/3	5.7	7.6	18.4	164.4	14		
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	9.7	39.5	96		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0			
	Сыр (порционно)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	2		
	Итого за завтрак	403	10.4	11.5	43.5	318.3			
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0			
	Итого за II завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	46.0			
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	180/10	0.9	1.8	6.9	48.4	10		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.6	6.4	25.5	179.9	74		
	Гуляш из говядины	50/50	12.3	7.4	4.1	132.1	55		
	Овощи свежие (огурец, томат)	30	0.3	0.1	0.8	5.2			
	Компот из свежих яблок	180	0.3	0.1	11.4	46.9			
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4			
	Итого за обед	670	22.5	16.4	63.8	492.9			
ПОЛДНИК	Кисель витаминный «Витошка»	200	0.1	0.0	5.8	95.8			
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0			
	фрукт	100	0.4	0.3	10.3	47.0			
	Итого за полдник	330	2.8	1.2	31.5	220.8			
	Итого за день	1473	35.8	29.2	7.5	1071.5			

День 8 ЗАВТРАК	Сырники из творога со сметаной	160/10	32.5	13.7	29.6	376.8	45
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	10.7	43.4	96
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Итого за завтрак	400	34.9	14.6	55.7	498.2	
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.8	44.6	
	Итого за II завтрак:	100	0.5	0.1	9.8	44.6	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/20/5	8.3	3.4	8.4	97.3	6
	Плов с птицей	200	16.6	7.8	22.9	230.7	58
	Овощи свежие (томат/огурец)	30	0.2	0.0	0.8	4.2	
	Компот из изюма и шиповника	180	0.5	0.1	20.1	87.6	91
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	
	Итого за обед	655	28.7	11.9	67.3	500.2	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.9	4.3	15.9	118.7	100
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	фрукт	100	0.0	0.0	1.0	4.7	
	Итого за полдник	310	6.2	5.2	32.3	201.4	
	Итого за день	1465	70.3	31.8	165.1	1244.4	

День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	11.4	13.2	5.4	186.1	43
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	10.8	43.9	96
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Сыр (порционно)	10	1.6	2.1	0.0	25.5	2
	Итого за завтрак	400	15.4	16.2	31.6	333.5	
II ЗАВТРАК	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
	Итого за II завтрак:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом курицы и сметаной	180/20/5	6.5	3.2	13.3	108.5	9
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	5.5	30.7	190.0	75
	Котлета «Мозайка»	70	11.7	4.3	10.5	128.9	455 ТТК
	Овощи свежие (томат/огурец)	30	0.2	0.0	0.8	4.2	
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	20.0	88.3	91
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	
	Итого за обед	655	26.8	13.6	90.4	600.3	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3.9	4.2	16.6	120.8	98
	Ватрушка с повидлом (творогом)	70	6.1	7.2	50.9	288.6	108
	Итого за полдник	250	10.0	11.4	67.5	409.4	
	Итого за день	1405	52.6	41.6	199.3	1390.2	

День 10 ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом сливочным	180/3	3.9	6.4	15.2	134.2	38
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	9.7	39.5	96
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Масло сливочное (порционно)	7	0.0	7.0	0.0	61.3	1
	Итого за завтрак	400	6.3	14.3	40.3	313.0	
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
	Итого за II завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом	180	2.2	2.4	13.0	83.0	9ТТК
	Капуста тушеная	130	2.4	5.2	9.7	94.9	82
	Шницель по деревенски	70	9.9	8.6	6.0	140.2	ТТК
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0.0	0.0	18.8	64.0	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.6	15.1	80.4	
	Итого за обед	620	17.6	16.8	62.6	462.5	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4.9	4.5	19.4	142.2	103
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.0	
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
	Итого за полдник	310	7.6	5.8	44.6	267.2	
	Итого за день	1410	32.5	37.1	158.9	1112.3	
	Среднее значение за период		43.0	35.4	169.2	1188.5	