



УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "КШП Виктория"

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида № 38" Заведующий

Директор

Шерстнева В.П.

Назарян М.В.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон:

**Весенне-летний****День 1**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	5,46	6,3	38,31	226	168ТАБЛ№2 стр174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8,45</b>	<b>12,34</b>	<b>53,07</b>	<b>351</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>0,09</b>	<b>9,19</b>	<b>39</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	30	0,23	0,02	0,44	3	ТБЛ стр 579
Свекольник с курицей	10/200	6,89	6,49	9,79	134	136
Гуляш из кур с соусом	35/35	12,98	16,34	2,53	205	277
Каша перловая	130	3,83	5,95	36,44	224	ТАБЛ 2 стр 174
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>670</b>	<b>27,47</b>	<b>29,36</b>	<b>90,32</b>	<b>750</b>	
<b>Полдник(уплотненный)</b>						
Картофель тушеный в молоке	200	7,45	7,88	35,66	227	126
Компот из сухофруктов	180	0,73	0,04	16,04	68	376
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>440</b>	<b>12,34</b>	<b>11,57</b>	<b>87,23</b>	<b>487</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1655</b>	<b>48,73</b>	<b>53,36</b>	<b>239,81</b>	<b>1627</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Зеленый горошек консерв. порц.	30	0,47	0,03	0,98	6	ТБЛ стр 579
Омлет	130	8,85	12,11	8,87	190	215
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	397
<b>Всего Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,54</b>	<b>18,41</b>	<b>23,43</b>	<b>320</b>	
Завтрак 2						
Снежок	100	2,54	2,2	9,83	69	386
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,54</b>	<b>2,2</b>	<b>9,83</b>	<b>69</b>	
Обед						
Салат из репчатого лука с зеленью	50	0,69	3,11	4,01	47	11
Суп с вермишелью с мясом	5/200	5,18	4,27	22,72	176	82
Голубцы ленивые с соусом	140/30	12,54	12,84	18,3	224	298
Кисель	180	0,02	0,02	14,72	59	516
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>655</b>	<b>21,24</b>	<b>20,76</b>	<b>80,29</b>	<b>604</b>	
Полдник(уплотненный)						
Каша гречневая с молоком	200/5	7,35	8,30	44,76	280	168табл№2с тр174
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Плюшка Московская	50	3,45	3,56	56,6	252	МРТУ 18/130-66
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>455</b>	<b>12,25</b>	<b>12,09</b>	<b>118,91</b>	<b>610</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1610</b>	<b>48,57</b>	<b>53,46</b>	<b>232,46</b>	<b>1603</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/30	4,3	3,36	14,03	104	3
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	4,73	6,18	27,13	183	ТАБЛ 2 стр 174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,99</b>	<b>12,39</b>	<b>55,88</b>	<b>383</b>	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,5	0,1	10,1	44	389
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>44</b>	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,24	0,03	0,48	3	ТБЛ стр 579
Суп овощной с курицей и гречками	15/170/20	4,8	8,16	18,09	173	
Биточки из курицы	60	6,83	8,46	8,42	154	305
Гороховое пюре	130	8,52	10,58	20,06	195	422
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>655</b>	<b>23,71</b>	<b>27,96</b>	<b>89,81</b>	<b>716</b>	
Полдник(уплотненный)						
Пудинг творожный со сметанным соусом	150/10	23,42	14,84	28,46	341	235
Компот из св.вишни	180	0,13	0,04	15,36	62	375
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка городская с повидлом	15/35	2,53	0,9	25,24	119	2
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>410</b>	<b>27,42</b>	<b>15,98</b>	<b>77,51</b>	<b>563</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1610</b>	<b>63,62</b>	<b>56,43</b>	<b>233,3</b>	<b>1706</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6	6,88	43,01	194	168
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
<b>Всего Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>6,14</b>	<b>10,1</b>	<b>52,15</b>	<b>260</b>	
Завтрак 2						
Банан свежий (нарезка)	100	1,41	0,44	19,11	86	338
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>1,41</b>	<b>0,44</b>	<b>19,11</b>	<b>86</b>	
Обед						
Икра морковная	50	0,76	3,35	4,27	50	54
Щи из свежей капусты с мясом	10/200	4,75	5,83	14,44	113	67
Тефтели из курицы с рисом соусом	100/80	15,72	17,82	23,79	335	287
Компот из сухофруктов	180	0,73	0,04	16,04	68	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>670</b>	<b>24,77</b>	<b>27,56</b>	<b>79,08</b>	<b>664</b>	
Полдник(уплотненный)						
Суфле из рыбы	165	19,06	23,35	11,58	477	268
Напиток лимонный	180	0,17	0,02	32,12	89	646/94
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>405</b>	<b>23,39</b>	<b>27,02</b>	<b>79,23</b>	<b>758</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1600</b>	<b>55,7</b>	<b>65,12</b>	<b>229,57</b>	<b>1768</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,65	9,37	22,91	221	168 ТБЛ№2стр1 74
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8,64</b>	<b>15,41</b>	<b>37,67</b>	<b>346</b>	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>0,09</b>	<b>9,19</b>	<b>39</b>	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,23	0,03	0,44	3	ТБЛ стр 579
Суп охотничий на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,49	5,25	14,84	120	80
Жаркое по-домашнему с мясом	25/150	16,35	14,88	25,31	263	276
Компот из св.яблок	180	0,13	0,12	16,84	69	372
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>640</b>	<b>22,01</b>	<b>20,8</b>	<b>77,97</b>	<b>553</b>	
Полдник(уплотненный)						
Макароны отварные с сыром	135/10/5	12,63	11,13	46,24	257	204
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Сдоба выборгская	70	5,3	5,66	45,86	338	ТТК
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>385</b>	<b>19,38</b>	<b>17,02</b>	<b>109,65</b>	<b>673</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1605</b>	<b>50,50</b>	<b>53,32</b>	<b>234,48</b>	<b>1611</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	5,46	6,3	38,31	226	168ТАБЛ№2
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	стр174 397
<b>Всего Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8,68</b>	<b>12,57</b>	<b>51,89</b>	<b>350</b>	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>0,09</b>	<b>9,19</b>	<b>39</b>	
Обед						
Икра морковная	50	0,76	3,35	4,27	50	54
Уха с рыбн.конс.	25/200	9,66	11,75	22,23	248	159
Плов из кур	30/120	14,59	18,29	34,05	362	291
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>655</b>	<b>28,33</b>	<b>34,12</b>	<b>103,31</b>	<b>851</b>	
Полдник(уплотненный)						
Капуста тушеная	180	8,98	6,84	33,03	215	482/94
Кисель	180	0,02	0,02	14,72	59	516
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка городская с варёной сгущенкой	15/35	1,02	1,13	11,58	65	2
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>430</b>	<b>11,36</b>	<b>8,19</b>	<b>67,78</b>	<b>380</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1630</b>	<b>48,84</b>	<b>54,97</b>	<b>232,17</b>	<b>1620</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Кулеш молочный с ячкой	200	4,24	4,28	22,35	129	94
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,23</b>	<b>10,32</b>	<b>37,11</b>	<b>254</b>	
Завтрак 2						
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	ТБЛ
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	
Обед						
Салат из репчатого лука с зеленью	50	0,69	3,11	4,01	47	11
Борщ с курицей и со сметаной	10/200/5	4,15	6,54	16,19	128	57
Куры в соусе	50/50	16,86	14,8	6,55	229	302
Макаронные изделия отварные	130	6,35	4,3	28,09	188	317
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>725</b>	<b>31,59</b>	<b>29,31</b>	<b>95,96</b>	<b>776</b>	
Полдник(уплотненный)						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	53
Картофельное пюре	150	3,06	4,28	30,02	201	321
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка "Домашняя" с посыпкой	50	3,88	6,06	40,38	192	469
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>450</b>	<b>9,24</b>	<b>17,22</b>	<b>90,5</b>	<b>544</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1715</b>	<b>48,46</b>	<b>57,25</b>	<b>233,37</b>	<b>1619</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная Дружба с маслом	200/5	5,87	6,82	30,2	206	175
Чай с сахаром молоком	200	1,48	1,43	11,24	64	392
<b>Всего Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>7,38</b>	<b>11,44</b>	<b>41,48</b>	<b>299</b>	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>0,09</b>	<b>9,19</b>	<b>39</b>	
Обед						
Кукуруза консерв. Порц	20	0,85	6,65	2,55	73	94
Рассольник ленинградский с курами	10/200	4,58	6,8	14,5	126	76
Бефстроганов	30/30	6,85	7,66	1,83	112	278
Каша гречневая	130	5,27	4,52	23,79	157	165
Компот из сухофруктов	180	0,73	0,04	16,04	68	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>650</b>	<b>21,09</b>	<b>26,19</b>	<b>79,25</b>	<b>634</b>	
Полдник(уплотненный)						
Суфле творожное со сметанным соусом	140/20	14,17	12,21	44,84	341	235
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб пшеничный	25	1,67	0,25	10,56	51	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>405</b>	<b>19,17</b>	<b>16,12</b>	<b>104,7</b>	<b>636</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1600</b>	<b>48,11</b>	<b>53,84</b>	<b>234,62</b>	<b>1608</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/30	4,3	3,36	14,03	104	3
Каша молочная манная с маслом	200/5	4,69	6,19	28,7	161	168ТАБЛ№2 стр174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,95</b>	<b>12,4</b>	<b>57,45</b>	<b>361</b>	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>0,09</b>	<b>9,19</b>	<b>39</b>	
Обед						
Зеленый горошек консерв. порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	ТБЛ стр 579
Суп с клецками курами	10/200	6,14	7,08	27,29	173	85
Бигус	30/150	6,68	10,04	25,28	208	482
Компот из яблок с лимоном	180	0,26	0,21	38,07	133	372
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>640</b>	<b>16,51</b>	<b>17,89</b>	<b>112,48</b>	<b>620</b>	
Полдник(уплотненный)						
Тефтели рыбные с рисом и с соусом	130/40	16,94	33,11	10,87	403	261
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Булочка городская с повидлом	15/35	2,53	0,9	25,24	119	2
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>420</b>	<b>20,92</b>	<b>34,24</b>	<b>53,66</b>	<b>600</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1605</b>	<b>49,85</b>	<b>64,62</b>	<b>232,78</b>	<b>1620</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Пудинг творожно-морковный с соусом	150/30	13,27	13,25	35,54	246	238
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	397
<b>Всего Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16,49</b>	<b>19,52</b>	<b>49,12</b>	<b>370</b>	
Завтрак 2						
Йогурт питьевой	100	3,85	1,32	5,37	49	порц.
<b>Всего Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>3,85</b>	<b>1,32</b>	<b>5,37</b>	<b>49</b>	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,23	0,02	0,44	3	ТБЛ стр 579
Суп гороховый с мясом	10/200	6,39	8,21	19,34	184	81
Макаронник с мясом	20/150	15	10,26	49,24	365	292
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
<b>Всего Обед</b>	<b>640</b>	<b>24,94</b>	<b>19,22</b>	<b>111,78</b>	<b>743</b>	
Полдник(уплотненный)						
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,65	9,37	22,91	221	168 ТБЛ№2стр1 74
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
<b>Всего Полдник(уплотненный)</b>	<b>445</b>	<b>9,92</b>	<b>13,05</b>	<b>67,54</b>	<b>450</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1605</b>	<b>55,20</b>	<b>53,11</b>	<b>233,8</b>	<b>1612</b>	
<b>Итого</b>		<b>517,59</b>	<b>565,48</b>	<b>2336,37</b>	<b>16394</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>51,75</b>	<b>56,54</b>	<b>233,63</b>	<b>1639</b>	