

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд
Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшенная жидкая	130	3,3	3,3	20	122,9	189
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
итого		400	10,2	6,84	54,82	321,64	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	суп картофельный с горохом и гречками	210	6,3	3,9	35,5	202,3	99
	Рагу из овощей	130	2,1	12,9	15,3	185,7	141
	котлета мясная	70	6,8	9,5	20,2	193,5	272
	томаты соленые	50	0,5	0	1,17	6,68	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из кураги	180	0,9	0	19,3	80,8	397
итого		680	19,4	26,74	107,59	748,62	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	107	9,4	8,6	17,5	185	258
	какао с молоком	180	2,5	2,7	13,3	87,5	380
итого		287	11,9	11,3	30,8	272,5	
всего за день			42,4	44,88	201,61	1379,96	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	145	12,3	22,9	2,5	265,3	214
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,4	15,1	90,4	395
итого		400	18,23	29,88	42,50	511,775	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп овощной с вермишелью и курицей	180	3	2,8	13,3	90,4	75
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,4	192,8	315
	биточки рыбные с овощами запечеными	70	7,1	6,1	9,6	121,7	259
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402
итого		650	17,2	16,24	103,62	629,44	
	суп гречневый с курицей	180	4,2	5,6	12,3	116,4	94
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	435
итого		400	12,46	10,46	39,38	301,5	
всего за день			48,29	56,58	196,80	1489,52	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	140	4,2	5,7	22,7	158,9	189
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	чай с лимоном	200	0,2	0	11,1	45,2	393
итого		400	10,54	9,15	58,65	359,11	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	150
	Каша перловая	130	3,9	4,5	27,6	166,5	
	мясной гуляш	70	4,3	8,6	3,3	107,8	259
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	379
итого		650	18,4	19,14	89,57	604,14	
	запеканка картофельная с курицей	100	5,7	10,1	17,5	183,7	299
	ряженка	180	5,4	1,8	7,56	68,04	435
итого		280	11,1	11,9	25,06	251,74	
всего за день			40,44	40,19	183,98	1259,39	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп Эссентуки (с горошком и яйцом)	180,0	5,80	6,30	7,00	107,90	189
	хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	какао с молоком	180,0	2,60	3,10	14,60	96,70	14
итого		420,0	12,96	9,94	51,42	346,98	393
2 завтрак	кефир	180,0	5,22	4,50	7,20	90,18	
	вафли	35,0	1,11	0,99	30,60	135,74	7
итого		215,0	6,33	5,49	37,80	225,92	
обед	свекольник с говядиной и сметаной	180,0	3,90	3,70	15,60	111,30	150
	жаркое по-домашнему	180,0	8,00	17,60	14,80	249,60	
	сельдь малосолен с луком	50,0	7,10	7,10	1,60	98,70	259
	хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,50	0,55	20,15	99,55	21
	компот из смеси сухофруктов	180,0	0,50	0,00	13,00	54,00	9
итого		640,0	23,0	29,0	65,2	613,2	379
полдник	сырники с морковью	80,0	9,50	8,20	16,90	179,40	
	кисель из кураги	180,0	0,90	0,00	22,10	92,00	299
	яблоко свежее	100,0	0,40	0,00	11,30	46,80	435
итого		360,0	10,80	8,20	50,30	318,20	
всего за день			53,09	52,58	204,67	1504,25	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша геркулесовая	140	3,6	6,1	19,4	146,9	413
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	392
итого		403	7,828	13,195	55,907	373,695	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
обед	рассольник на мясном бульоне	180	5,9	9,1	9,7	144,3	74
	каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,79	179,68	323
	биточки куриные	70	9,68	10,06	2,13	137,78	289
	икра кабачковая	50	0,6	2,6	3,6	40,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	лимонный напиток	180	0,1	0	11,1	44,8	
итого		660	23,61	26,31	83,67	665,91	
полдник	суп-крем из зеленого горошка	180	2,3	3,7	10,2	83,3	
	крутоны	20	2,3	0,2	12	59	477
	компот из кураги с вит.С	180	0,8	0	15,3	64,4	
			3,1	0,2	27,3	123,4	
			34,938	39,705	177,577	1207,405	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша гречневая молочная	140	3,6	5,9	16,8	134,7	184
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	200	0	0	5,5	22	392
итого		400	9,74	9,35	47,15	311,71	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп с рыбными консервами	180	6,5	2,4	12	95,6	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,2	14,6	16,6	238,6	274
	салат "Свеколка"	50	1	2	9,7	60,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	напиток из шиповника	180	0,6	0	14,5	60,4	397
итого		660	21,8	19,55	72,95	554,95	
	зразы из творога с черносливом	80	9,9	10,2	23,2	224,2	233
	соус молочный	20	0,3	1	2,7	21	351
	какао с молоком	180	2,6	3,1	11,1	82,7	441
итого		280	12,8	14,3	37	327,9	
всего за день			44,74	43,2	167,8	1238,96	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	140	2,9	4,8	19,3	132	189
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с лимоном	200	0,2	0	10	40,8	393
итого		403	7,328	11,895	56,707	363,195	
	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	435
	печенье	20	2,14	3,124	6,94	64,436	52
итого		200	7,36	7,624	14,5	156,056	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	180	2,9	5	5	76,6	88
	пюре картофельное	130	2,1	3,9	17,7	114,3	335
	печеночные оладьи	70	5	13,2	11,8	186	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	50	0,5	0,00	1,17	6,67	20
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	13,80	57,20	432
итого		680	14,78	23,44	70,89	553,63	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	180	3	2,80	13,30	90,40	82
	помпушки с чесноком	30	3,5	3,60	22,10	134,80	471
	апельсин свежий	100	0,9	0,00	8,40	37,20	1
	кофейный напиток	180	1,6	1,10	15,60	78,70	402
итого		490	9	7,50	59,40	341,10	
всего за день			38,468	50,46	201,49	1413,98	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	180	9,8	10	38,6	283,6	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		400	12,84	10,36	66,68	411,32	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп овощной с курицей и сметаной	185	3,8	5,6	8,9	101,2	56
	плов по-узбекски	200	10,2	28	39,7	451,6	266
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	397
итого		655	17,6	38,24	81,02	738,64	
	каша манная молочная жидкая	150	3,5	5,8	20,7	149	35
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	какао с молоком	180	2,6	3,1	15	98,3	438
итого		370	9,14	9,26	55,58	342,22	
всего за день			39,98	57,86	213,98	1536,58	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	140	3	5,2	15,8	122	189
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,6	11	64,8	395
итого		403	8,828	13,895	54,207	377,195	
2 завтрак	варенец	180	5,22	4,5	7,38	90,9	435
	пряник	30	2,16	1,68	22,44	113,52	50
итого		210	7,38	6,18	29,82	204,42	
обед	суп по-дальневосточному	180	5,7	6,3	6,3	104,7	95
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	3,8	33,3	197	181
	мясо тушеное	70	5,49	11,7	4,44	145,02	257
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	180	0,4	0	21,2	86,4	376
итого		650	23,19	22,24	82,01	620,96	
	вареники ленивые	100	14	4,1	24,8	192,1	229
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		380	15,3	4,1	56,3	323,3	
всего за день			54,698	46,415	222,337	1525,875	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с с. Чернышевка _____ Е.А. Мищенко

« _____ » _____ 20__ г.

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	150	5,4	1,9	9,9	78,3	189
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с лимоном	200	0	0	8,3	33,2	395
итого		400	10,78	5,26	38,08	242,78	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	435
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	50
обед	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	
	пюре гороховое	130	8,9	1,8	18,7	126,6	95
	котлета мясная	70	6,2	11	16,2	188,6	181
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	257
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	21
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	9
итого		650	20,69	17,89	75,34	545,13	376
	солянка сборная с курицей	110	3,4	8,1	17,8	157,7	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	229
	какао с молоком	180	2,6	3,1	14,6	96,7	406
итого		330	9,04	11,56	52,28	349,32	6
всего за день			41,41	34,71	174,1	1174,43	

средние значения за 1-5 день							
б	ж	у	эн	% соотношение между приёмами пищи по САНПИН			
				пр. пищи	норма	факт	
43,83	46,79	192,93	1368,10	ЗАВТРАК	21	22,08117	
39,83-45,23	44,25-50,25	192,48-218,59	1327,5-1507,5	2 ЗАВТРАК	5,25	4,41935	
				ОБЕД	36,75	37,86168	
				ПОЛДНИК	15,75	14,39	

средние значения за 5-6 день							
б	ж	у	эн	% соотношение между приёмами пищи по САНПИН			
				пр. пищи	норма	факт	
43,86	46,53	195,94	1377,96	ЗАВТРАК	21	19,37	
39,83-45,23	44,25-50,25	192,48-218,59	1327,5-1507,5	2 ЗАВТРАК	5,25	5,37	
				ОБЕД	36,75	34,51	
				ПОЛДНИК	15,75	19,50	

средние значения за 1-10 день							
б	ж	у	эн	% соотношение между приёмами пищи по САНПИН			
				пр. пищи	норма	факт	
43,85	46,66	194,43	1373,03	ЗАВТРАК	21	20,73	
39,83-45,23	44,25-50,25	192,48-218,59	1327,5-1507,5	2 ЗАВТРАК	5,25	4,89	
				ОБЕД	36,75	36,19	
				ПОЛДНИК	15,75	16,94	