УТВЕРЖДЕНО
приказом МАДОУ
детского сада №1 г. Лысково
от _____№_____
Заведующий
_____И.К.Мартынова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА 10 ДНЕЙ
для детей с 3-х лет (на холодный период)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
Завтрак						
Лапша домашняя с яйцом	200	4,4	5	11,45	109,5	94
Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	415
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		10,0	16,2	60,2	422,2	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	54,6	57
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	200	7	8,4	6,7	126,8	73
Тефтели из говядины I вариант	70	11,5	12,7	13,3	207	304
Каша перловая	120	3,57	3,47	25,35	146,88	330
Компот из свежезамороженных ягод	200	0,3	0	22,15	90,8	393
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		25,8	30,4	85,4	695,4	
Полдник						
Булочка Домашняя	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	419
итого за полдник:		11	15,56	47,6	373,6	
Всего за день:		**46,8**	**62,1**	**193,2**	**1491,2**	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная геркулесовая	200	10,9	12	45,6	337	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	200	3,5	2,6	15,95	101	414
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Сыр	15	4,5	4,5	0	54	7
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		22,0	26,7	81,6	652,7	

Обед

Соленый огурец	60	0,48	0,072	1,03	7,8	
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной	200	7	9,1	9,2	142,7	63
Рыба, припущенная с овощами	70	5,2	3,2	2,25	57,9	258
Картофельное пюре	150	3,4	4,9	22,1	152	339
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,1	103,6	394
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		19,3	17,7	73,5	533,3	

Полдник

Запеканка творожная с джемом	160/40	28,7	18,7	52,4	505,1	251
Чай	200	0	0	14,96	56,1	411
итого за полдник:		28,7	18,7	67,36	561,2	
Всего за день:		**70,1**	**63,1**	**222,5**	**1747,2**	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная	200	7,8	10,9	42,1	298,7	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	200	3,5	2,6	15,95	101	414
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		14,4	21,1	78,1	560,4	

Обед

Салат из свеклы	60	0,9	3	5,4	51,45	34
Рассольник Ленинградский со сметаной, мясом	200	7,7	9,3	13,8	169,2	82
Овощи тушеные с мясом кур	230	18,9	15,1	24,2	228,6	292
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,1	103,6	394
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		30,7	27,8	82,3	622,2	

Полдник

Омлет	100	11,1	13,8	2	176,1	229
Чай	200	0	0	14,96	56,1	411
итого за полдник:		11,1	13,8	16,96	232,2	
Всего за день:		**56,3**	**62,7**	**177,4**	**1414,8**	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша пшенная молочная	200	10,2	13,3	37,5	309,5	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	200	3,5	2,6	15,95	101	414
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		16,8	23,5	73,5	571,2	

Обед

Винегрет	60	1,1	3	4,08	54,24	46
Суп рыбный	200	6,87	6,72	11,47	133,8	95
Котлеты из мяса кур	70	13,6	3,2	11,64	129,5	322
Капуста тушеная	150	3,7	6	16,2	134,8	143
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,1	103,6	394
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		28,5	19,3	82,3	625,2	

Полдник

Сыр	20	6	6	0	72	7
Чай	200	0	0	14,96	56,1	411
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,36	20	94,6	
итого за полдник:		9,06	6,36	34,96	222,7	
Всего за день:		**54,4**	**49,2**	**190,8**	**1419,1**	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Лапша молочная	200	5,6	5,9	19,1	151,9	100
Кофейный напиток ячменный с молоком	200	3,5	2,6	15,95	101	414
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		12,2	16,1	55,1	413,6	

Обед

Салат из свежей (кваш) капусты	60	0,82	3	0,82	36,6	21
Суп картофельный с мясом	200	7,6	6,6	16	153,9	83
Гуляш	70	18	14,48	4,62	220	293
Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5,7	40,7	250	330
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,1	103,6	394
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		37,7	30,2	101,0	833,4	

Полдник

Плюшка	70	5,2	6,3	36,1	221,6	443
Кисломолочный напиток	150	3,75	4,5	6	76,5	420
итого за полдник:		8,95	10,8	42,1	298,1	
Всего за день:		**58,8**	**57,1**	**198,3**	**1545,1**	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша геркулесовая на сгущеном молоке	200	9,6	12,7	61,5	420,5	182
Чай	200	0	0	14,96	56,1	411
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		12,7	20,3	96,6	637,3	

Обед

Салат из консервированной кукурузы	60	1,9	3,9	10,16	89,6	12
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,05	107,8	87
Тефтели из говядины I вариант	70/40	11,5	12,7	13,3	207	304
Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,3	36,6	211	218
Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	80	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		25,7	25,5	105,3	764,7	

Полдник

Плюшка	70	5,2	6,3	36,1	221,6	443
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	419
итого за полдник:		11,1	13,1	46	344,6	
Всего за день:		**49,5**	**58,9**	**247,9**	**1746,6**	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная "Дружба"	200	8,7	11,3	40,6	330,2	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	200	3,5	2,6	15,95	101	414
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		15,3	21,5	76,6	591,9	

Обед

Соленый огурец	60	0,48	0,072	1,03	7,8	
Суп овощной на м/бульоне	200	6,1	9	10,9	149,4	84
Картофель тушеный с мясом кур	230	23,1	19,2	24,8	363,5	292
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,1	103,6	394
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		32,9	28,7	75,6	693,6	

Полдник

Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	227
Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	416
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	10	47,3	
Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,5	142,5	186
итого за полдник:		13,03	9,13	59,06	371,4	
Всего за день:		**61,3**	**59,3**	**211,3**	**1656,9**	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша гречневая молочная	200	11,2	13,3	45	337	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	200	3,5	2,6	15,95	101	414
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		17,8	23,5	81,0	598,7	

Обед

Салат из свеж. (кваш) капусты	60	0,9	3	0,8	36,6	21
Суп лапша с курицей	200	7,5	6,4	12,4	134,3	94
Котлеты рыбные	70	9,36	2,66	6,99	94,5	271
Картофельное пюре	150	3,4	4,9	22,1	152	339
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,1	103,6	394
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		24,4	17,4	81,2	590,3	

Полдник

Ватрушка с творогом	70	10,2	8,4	31,3	241	441
Чай	200	0	0	14,96	56,1	411
итого за полдник:		10,2	8,4	46,26	297,1	
Всего за день:		**52,4**	**49,3**	**208,5**	**1486,1**	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная	200	7,8	10,9	42,1	298,7	182
Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,6	416
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		15,1	22,1	79,5	578,0	

Обед

Салат из свеклы	60	0,9	3	5,4	51,5	34
Суп картофельный с зеленым горошком на м/б, со сметаной	200	6,1	9	9,4	141,9	87
Биточки из говядины	70	12,7	12,9	10,7	200,2	299
Капуста тушеная	150	3,7	6	16,2	134,8	143
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,1	103,6	394
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		26,6	31,3	80,6	701,3	

Полдник

Бутерброд с повидлом	50	2,45	0,3	27,53	123	2
Чай	200	0	0	14,96	56,1	411
итого за полдник:		2,45	0,3	42,49	179,1	
Всего за день:		**44,2**	**53,7**	**202,6**	**1458,4**	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша манная молочная	200	8,4	10,9	33,9	246,7	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	200	3,5	2,6	15,95	101	414
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	6
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	20	94,6	
итого за завтрак:		15,0	21,1	69,9	508,4	

Обед

Винегрет	60	1,1	3	4,08	54,24	46
Суп "Льезон" м/бульоне со сметаной	200	8,9	9,5	16,4	187,7	83
Запеканка картофельная с печенью с соусом	160/30	10,18	6,25	27,33	206	308
Компот из сухофруктов (или сок фруктовый)	200	1,04	0	26,1	103,6	394 (418)
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	69,3	
итого за обед:		23,4	19,2	86,7	620,8	

Полдник

Ватрушка с джемом	70	5,3	5,7	51,3	278,6	441
Чай	200	0	0	14,6	56,1	411
итого за полдник:		5,3	5,7	65,9	334,7	
Всего за день:		**43,8**	**46,0**	**222,6**	**1463,9**	

В среднем за 10 дней:	**53,8**	**56,1**	**207,5**	**1542,9**	

Составлено на основании сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов 2010г.