

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 33 "Гнездышко"
города Ставрополя**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 33 "Гнездышко"
_____ Н.В.Сенникова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (осень -зима)

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	12,70	12,90	0,70	157,00	№424, стр.184
	Икра кабачковая консервированная	60	0,54	2,35	3,56	42,00	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	№1,стр.8
	Какао на сгущенном молоке	180	2,80	2,40	12,80	84,00	№ 960, стр.403
	Итого за завтрак	320	18,49	25,20	31,68	419,00	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,30	0,03	0,74	44,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,60	108,00	№ 206, стр.87
	Запеканка картофельная с печенью говядины	165	10,18	6,25	27,33	206,00	№ 626, стр.286
	Салат из квашенной капусты	45	0,30	0,05	0,98	6,20	№81
	Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	8,40	33,60	№ 943, стр.398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	680	21,38	11,44	81,50	546,50	
Полдник	Вареники ленивые отварные	170	88,49	16,51	38,16	396,00	№ 462, стр.197
	Чай с молоком	180/10	2,71	1,90	8,90	45,90	№ 945, стр.398
	Итого за полдник	360	91,20	18,41	47,06	441,90	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1455	132,90	56,21	170,58	1503,40	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	3,09	4,34	35,56	201,5	№ 390 стр.169,163
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,00	№ 965 стр.404
	Батон йодированный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	
	Итого за завтрак	410	10,96	9,54	59,15	374,50	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
Обед	Рассольник Петербургский	200	1,6	4,09	13,54	97,00	№ 197 стр.83
	Котлеты из мяса говядины	80	12,56	9,44	12,86	185,40	№ 608 стр.276
	Макароны отварные	130	5,68	4,36	27,25	151,00	№ 414 стр.179
	Компот из смеси сухофруктов	180/10	0,40	0,03	25,00	102,00	№ 868, стр.372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	680	25,91	18,82	109,84	728,10	
Полдник	Фрикадельки рыбные	80	7,98	5,96	14,55	145	№ 792 стр.347
	Соус томатный	50	0,44	2,13	3,78	35,97	№ 517 стр.234
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,70	119,10	№ 299 стр.126
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,67	47,40	47,40
	Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,10		8,40	33,60	№ 943 стр.398
	Итого за полдник	466	12,76	12,45	54,10	381,07	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1651	51,46	41,97	233,43	1579,67	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	6,07	6,68	33,91	210,00	№ 390 стр. 169,163
	Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,12	0,02	10,22	41,00	№ 943 стр.398
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	6,59	14,56	138,00	№ 3 стр.8
	Итого за завтрак	446	11,99	13,29	58,69	389,00	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,3	0,3	0,74	44,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,60	108,00	№ 206 стр.87
	Тефтели из мяса говядины	80	5,43	6,03	6,87	103,40	№ 619 стр.282
	Соус красный основной	30	0,44	2,13	3,78	35,97	№ 759 стр.336
	Капуста тушеная	130	2,58	4,83	12,34	103,00	№ 315 стр.132
	Кисель фруктовый (концентрат)	180/5	0,4		25,00	102,00	№ 883 стр. 377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	705	18,92	18,11	92,78	645,07	
Полдник	Сырники из творога	160	88,96	20,28	18,25	374,00	№ 463 стр.197
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	№ 965 стр.404
	Итого за полдник	360	94,46	25,18	27,35	476,00	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1606	127,20	57,74	189,16	1606,07	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,00	№ 438 стр.169
	Зеленый горошек	50	1,19		2,5	33,00	
	Батон йодированный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 943 стр.398
	Итого за завтрак	350	11,14	13,78	28,49	301,00	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,78	5,20	13,60	88,90	№ 170 стр.71
	Гуляш из мяса говядины	125	13,03	10,45	2,77	158,00	№ 591 стр.268
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,66	4,16	17,70	119,10	№ 317 стр.132
	Соус сметанный	30	0,44	1,50	1,90	22,23	№0798 стр.349
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,03	25,00	102,00	№ 868 стр.372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	745	23,98	22,24	92,16	682,93	
Полдник	Каша пшеничная жидкая	200	5,67	5,28	37,44	210,00	№ 390 стр.169,163
	Кефир	180	5,22	4,80	7,20	90,00	№ 966 стр.405
	Булочка из сдобного теста	90	6,30	5,01	43,70	252,00	№ 1050 стр.428
	Итого за полдник	470	17,19	15,09	88,34	552,00	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1660	54,14	52,27	271,74	1625,53	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	32,79	296,00	№ 384 стр.167
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,00	№ 965 стр.401
	Батон йодированный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	
	Итого за завтрак	410	14,08	10,48	56,38	469,00	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200			36,40	150,00	
	Итого за 2-ой завтрак	200			36,40	150,00	
Обед	Суп картофельный с гренками	200	2,15	6,35	18,10	99,10	№ 200 стр.85
	Котлета из цыпленка бройлера	80	12,35	11,34	12,60	202,00	№ 668 стр.309
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,37	0,30	14,49	71,00	№1067 стр.437
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,43	4,23	38,27	203,00	№ 679 стр.315
	Огурец соленый	50	0,44		1,90	37,80	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,03	25,00	102	№ 868 стр.372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	720	26,44	21,94	127,06	836,60	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,66	4,16	17,70	119,10	№ 35 стр.100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 944 стр.398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,67	47,40	
	Итого за полдник	400	4,30	4,38	37,36	206,50	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,0	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,0	
	Итого за день	1750	46,35	37,66	266,80	1714,10	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	12,70	12,90	0,70	157,00	№ 424 стр.184
	Икра кабачковая	60	0,54	2,35	3,56	42,00	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,80	2,40	12,80	84,00	№ 958 стр.403
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	№1 стр.8
	Итого за завтрак	320	18,49	25,20	31,68	419,00	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
Обед	Суп рыбный с консервами	200	2,00	6,35	15,10	99,10	№ 95 стр.147
	Шницель из мяса	80	12,56	9,44	12,86	185,4	№ 608 стр.276
	Свекла тушеная в сметанном соусе	190	2,00	4,10	17,70	119,10	№ 317 стр.132
	Соус сметанный	30	0,44	1,50	1,90	22,23	№ 798 стр.349
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,10	0,00	8,40	33,60	№ 959 стр.403
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	760	22,77	22,29	87,15	652,13	
Полдник	Пудинг из творога	160	24,23	17,22	38,95	406,40	№ 467 стр.199
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,90	9,10	102,00	№ 965 стр.404
	Итого за полдник	340	29,73	26,32	48,05	556,45	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1515	72,82	74,97	177,22	1723,59	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая	200	4,52	4,07	35,46	196,00	№ 390 стр.169
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	№ 965 стр.401
	Батон йодированный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Итого за завтрак	410	12,39	9,27	68,32	369,00	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	5,20	12,20	94,60	№ 178 стр.74
	Жаркое домашнему из мяса говядины	200	27,53	7,47	21,95	265,00	№ 590 стр.268
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,03	25,00	102,00	№ 868 стр.372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	660	36,44	13,60	90,34	643,30	
Полдник	Каша рисовая жидкая	200	3,09	4,34	35,56	201,50	№ 390 стр.169,163
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 943 стр.398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,67	47,40	
	Итого за полдник	400	4,73	4,56	55,22	288,90	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1565	55,39	28,59	224,22	1397,20	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	200	4,88	2,66	32,50	174,20	№ 390 стр.169
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	№ 965 стр.401
	Батон йодированный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Итого за завтрак	410	12,75	7,86	56,09	401,29	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,60	108,00	№ 206 стр.87
	Макаронник с мясом говядины	165	9,01	10,43	49,94	330,00	№ 627 стр.287
	Салат из квашенной капусты	45	0,30	0,06	0,98	6,20	№ 81
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 943 стр.398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	670	19,44	15,63	105,07	676,90	
Полдник	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	32,79	296,00	№ 390 стр.167
	Булочка из сдобного теста	90	6,30	5,01	43,70	252,00	№ 1050 стр.428
	Кефир	180	5,22	4,80	7,20	90,00	№ 966 стр.405
	Итого за полдник	470	17,73	15,09	83,69	638,00	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1645	51,75	39,74	255,19	1812,19	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,00	№ 438 стр.189
	Зеленый горошек	50	1,19		2,50	33,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 943 стр.398
	Батон йодированный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Итого за завтрак	340	11,14	13,78	28,49	301,00	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
	Итого за 2-ой завтрак	75	0,30	0,30	0,74	44,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,38	7,12	21,88	101,25	№ 213 стр. 90
	Тефтели из мяса говядины	80	5,43	6,03	6,87	103,40	№ 619 стр.282
	Соус красный основной	30	2,11	1,68	13,52	77,60	№ 759 стр.282
	Капуста тушеная	13	2,58	4,83	12,34	103,00	№ 315 стр.132
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,03	25,00	102,00	№ 868 стр.372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	700	18,57	20,59	110,80	679,95	
Полдник	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,70	119,10	№ 299 стр.126
	Шницель рыбный натуральный	80	11,90	3,96	7,79	110,70	№ 511 стр.229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,67	47,40	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 943 стр.398
	Итого за полдник	410	16,20	8,34	45,15	317,20	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1545	47,74	43,87	194,78	1394,15	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (гр.)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	6,51	4,35	40,05	220,00	№ 390 стр.169
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	№ 943 стр.398
	Бутерброд с сыром	30/15/5	2,37	0,30	14,49	71,00	№ 3 стр.8
	Итого за завтрак	430	8,94	4,67	69,20	331,00	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200			36,40	150	
	Итого за 2-ой завтрак	200			36,40	150	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	7,12	21,88	101,25	№ 208 стр.88
	Плов из курицы	50/130	20,30	17,00	35,69	377,00	№ 646 стр.298
	Кисель фруктовый (концентрат)	180	0,40		25,00	102,00	№ 883 стр.377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,70	
	Итого за обед	640	28,75	25,02	113,79	772,95	
Полдник	Каша пшеничная жидкая	200	5,67	5,28	37,44	210,00	№ 390 стр.169,163
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	№ 965 стр.404
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,67	47,40	
	Итого за полдник	400	12	10	56	359	
Ужин	Печенье	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за ужин	20	1,53	0,86	9,60	52,00	
	Итого за день	1690	51,97	40,93	285,20	1665,35	

Меню разработано на основе сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов А.И., Цыганенко В.А. Издательство: Киев "Арий", Москва "Лада", 2005 г.