

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая смаслом	205	6.56	6.64	28.65	199.87	сб106
	Чай с молоком	200	3.2	14.7	95.4	121.2	Уфа5
	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.32	15.52	74.24	потр.упак.
	Сыр порционный	15	3.67	4.27	-	53.1	сб6
Итого за завтрак		452	15.83	25.93	139.57	448.41	
Второй завтрак	Кефир	150	4.5	3.75	6	76.5	потр.упак.
Итого за второй завтрак		150	4.5	3.75	6	76.5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	208	2.16	2.26	13.72	83.8	сб64
	Капуста, тушеная с мясом	200	9	7.5	7.36	255	сб196
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	сб130
	Компот из сухих фруктов с вит.С	200	0.44	0.02	27.76	114	сб253
	Хлеб дарницкий	45	2.97	0.49	18.45	90	потр.упак.
Итого за обед		693	19.67	14.87	67.59	605.8	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	26.64	18.15	27.56	380	сб149
	Соус кисельный	60	0.03	0.01	7.89	32.52	уфа1
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	сб266
	Яблоко	145	0.58	0.58	14.21	63.8	
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.4	19.4	66.37	потр.упак.
Итого за уплотненный полдник		595	34.45	22.76	86.34	661.35	
Итого за день		1890	74.45	67.31	299.5	1792.06	

ВТОРНИК 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	210	3	4.76	26.3	160	сб111
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101.11	сб264
	Масло порциями	5	0.04	3.62	0.06	33	сб5
	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.32	15.52	74.24	потр.упак.
Итого за завтрак		447	8.6	11.37	57.83	368.35	
Второй завтрак	Снежинка	150	3.9	3.75	16.5	115.5	потр.упак.
Итого за второй завтрак		150	3.9	3.75	16.5	115.5	
Обед	Суп картофельный с клецками с курой	220	2.46	3.32	13.53	94.1	сб65, сб74
	Котлета из мяса говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	сб181
	Пюре из свёклы	150	2.25	0.5	1.31	10.65	сб219
	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	5.46	8.47	30.18	219	сб285
	Чай с сахаром с вит.С	200	0.04	0.01	7.76	31.11	уфа5
	Хлеб дарницкий	45	2.97	0.49	18.45	90	потр.упак.
Итого за обед		745	23.02	20.81	78.39	583.99	
Уплотненный полдник	Рыба в омлете	80	9.81	3.15	1.75	75	сб159
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	138	сб216
	Чай с молоком	200	3.2	14.7	95.4	121.2	Уфа5
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	потр.упак.
	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	84.6	
Итого за уплотненный полдник		660	20.12	23.35	148.34	488.4	
Итого за день		2002	55.64	59.28	301.06	1556.24	

СРЕДА 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных геркулес жидкая молочная	150	2.81	1.39	14.22	81	сб111
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	7.76	31.11	уфа5
	Омлет натуральный с маслом	50	4.5	6.25	1.12	78.12	сб131
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.4	19.4	66.37	потр.упак.
Итого за завтрак		440	10.35	8.05	42.5	256.6	
Второй завтрак	Кефир	150	4.5	3.75	6	76.5	потр.упак.
Итого за второй завтрак		150	4.5	3.75	6	76.5	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1.4	3.9	6.78	67.8	сб56
	Салат из свёклы отварной	60	0.08	0.36	0.5	5.64	сб34
	Жаркое по-домашнему	200	7.5	5.3	14.66	227	сб176
	Компот из сухих фруктов с вит.С	200	0.44	0.02	27.76	114	сб253
	Хлеб дарницкий	45	2.97	0.49	18.45	90	потр.упак.
Итого за обед		710	12.39	10.07	68.15	504.44	
Уплотненный полдник	Сочни с творогом	100	9.2	12.9	32.3	282.2	мк1
	Морковь припущенная	155	2.09	8.06	11.19	123	сб80
	Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107	сб266
	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.32	15.52	74.24	потр.упак.
	Сок	200	-	-	23	92	потр.упак.
Итого за уплотненный полдник		687	17.36	24.47	97.83	678.44	
Итого за день		1987	44.6	46.34	214.48	1515.98	

ЧЕТВЕРГ 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	5.48	5.72	33.6	205.2	сб111
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91	сб264
	Масло порциями	5	0.04	3.62	0.06	33	сб5
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.32	15.52	74.24	потр.упак.
Итого за завтрак		450	10.77	12.07	63.54	403.44	
Второй завтрак	Снежинка	150	3.9	3.75	16.5	115.5	потр.упак.
Итого за второй завтрак		150	3.9	3.75	16.5	115.5	
	Свекольник со сметаной	210	1.64	4	11.28	87.8	сб53
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10.34	8.28	0.13	124.5	сб178
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.7	4.8	27.32	173.6	сб212
	Компот из свежих фруктов с вит.С	200	0.16	0.16	23.88	96	сб251
	Хлеб дарницкий	45	2.97	0.49	18.45	90	потр.упак.
Итого за обед		690	20.81	17.73	81.06	571.9	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с рыбой	100	6.1	3.7	36.7	204	мк1
	Картофель тушеный в соусе	150	3.22	9.36	23.29	190	сб85
	Сок	200	-	-	23	92	потр.упак.
	Хлеб пшеничный	32	3	0.4	19.4	66.37	потр.упак.
Итого за уплотненный полдник		482	12.32	13.46	102.39	552.37	
Итого за день		1772	47.8	47.01	263.49	1643.21	

ПЯТНИЦА 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5.76	5.22	18.84	145.2	сб68
	Повидло	20	-	-	12.2	48.8	потр.упак.
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	сб130
	Чай с молоком	200	3.2	14.7	95.4	121.2	уфа5
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	потр.упак.
Итого за завтрак		490	16.31	24.82	141.29	447.8	
Второй завтрак	Снежинка	150	3.9	3.75	16.5	115.5	употр.упак.
Итого за второй завтрак		150	3.9	3.75	16.5	115.5	
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1.46	3.92	10.2	82	сб52
	Тефтели мясные в томатном соусе	80	10.92	12.53	13.79	212	сб188(2 вар.)
	Каша перловая с маслом	155	4.59	3.27	32.85	177	сб103
	Чай с сахаром с вит.С	200	0.04	0.01	7.76	31.11	уфа5
	Хлеб дарницкий	45	2.97	0.49	18.45	90	потр.упак.
Итого за обед		690	19.98	20.22	83.05	592.11	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	7.8	4.35	28.3	114	сб163
	Рагу овощное	150	2.23	4.04	10.16	86.67	сб87
	Кофейный напиток	200	2.85	2.41	14.36	91	сб264
	Сок	200	-	-	23	92	потр.упак.
	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.32	15.52	74.24	потр.упак.
Итого за уплотненный полдник		662	15.28	11.12	91.34	457.91	
Итого за день		1992	55.47	59.91	332.18	1613.32	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1662.6	47.554	46.212	233.974	1624.162

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	5.42	6.25	22.58	175	сб111
	Чай с сахаром с вит.С	200	0.04	0.01	7.76	31.11	уфа5
	Сыр порционный	15	3.67	4.27	-	53.1	потр.упак
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	потр.упак
Итого за завтрак		450	11.38	10.83	44.89	328.81	
Второй завтрак	Кефир	150	4.5	3.75	6	76.5	потр.упак
Итого за второй завтрак		150	4.5	3.75	6	76.5	
	Суп картофельный с овс.хл.Геркулес	200	1.78	2.38	11.44	112	сб62
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	20.63	16.3	5.24	250	сб177
	Пюре из свёклы	150	2.25	0.5	1.31	10.65	сб219
	Компот из сухих фруктов с вит.С	200	0.44	0.02	27.76	114	сб253
	Хлеб дарницкий	45	2.97	0.49	18.45	90	потр.упак
Итого за обед		675	28.07	19.69	64.2	576.65	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с повидлом	150	18.69	12.67	11.4	256	сб142
	Соус молочный	60	1.16	2.71	7.95	88	сб238
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	сб266
	Яблоко	145	0.58	0.58	14.21	63.8	
	Хлеб пшеничный	42	5.35	4.83	0.31	15.27	потр.упак
Итого за уплотненный полдник		597	29.98	24.41	51.15	541.73	
Итого за день		1872	73.93	58.68	166.24	1523.69	

ВТОРНИК 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая с маслом	150	2.4	1.6	17.4	93	сб106
	Чай с молоком	200	2.9	2.9	18.8	91	уфа5
	Омлет натуральный	50	0.5	1.2	3.3	25.6	сб131
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.55	69.6	потр.упак.
Итого за завтрак		430	8.05	6	54.05	279.2	
Второй завтрак	Снежинка	150	3.9	3.75	16.5	115.5	потр.упак.
Итого за второй завтрак		150	3.9	3.75	16.5	115.5	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.8	4	9.4	92	екат
	Запеканка картофельная с отварный мясом	200	9.5	9.8	9.4	268.25	екат
	Соус томатно-сметанный	60	2.3	3.6	19.1	107.6	екат
	Чай с сахаром с вит.С	200	0.04	0.01	7.76	31.11	уфа5
	Хлеб дарницкий	45	1.1	0.2	9.9	44.4	потр.упак
Итого за обед		705	14.74	17.61	55.56	543.36	
Уплотненный полдник	Рыба порционная	80	0.9	5.7	1.1	112	сб140
	Капуста тушеная	150	14.3	6.8	12.5	168.6	екат
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101.11	сб264
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.3	98.7	потр.упак
	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	84.6	
Итого за уплотненный полдник		672	23.52	15.99	66.05	565.01	
Итого за день		1957	50.21	43.35	192.16	1503.07	

СРЕДА 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества н	
			Белки	Жиры
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	205	20.4	12.3
	Масло порциями	5	0.5	1.2
	Чай с молоком	200	2.9	2.9
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3
Итого за завтрак		440	26.05	16.7
Второй завтрак	Кефир	150	4.5	3.75
Итого за второй завтрак		150	4.5	3.75
	Суп крестьянский с перловой крупой со сметаной	210	2.2	4.2
	Котлета из мяса птицы	75	14.8	11.9
	Пюре картофельное	120	2.4	5.7
	Компот из сухих фруктов с вит.С	200	0.44	0.02
	Хлеб дарницкий	30	2.4	0.3
Итого за обед		635	22.24	22.12
Уплотненный полдник	Морковная запеканка с творогом	155	14.4	16
	Соус кисельный	60	0	0
	Какао с молоком	200	4.2	3.62
	Сок	200	1.1	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.4
Итого за уплотненный полдник		655	22.7	20.22
Итого за день		1880	75.49	62.79

на порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
25.8	300	сб111
3.3	25.6	с65
18.8	91	уфа5
14.55	69.6	потр.упак.
62.45	486.2	
6	76.5	потр.упак
6	76.5	
9.2	90.5	ст
2.5	180.3	екат
16.5	127.3	екат
27.76	114	сб253
14.5	70.5	потр.упак.
70.46	582.6	
17.3	265.4	сб99
0.1	0.4	уфа5
17.28	118.66	сб266
9.9	44.4	
19.4	66.37	потр.упак.
63.98	495.23	
202.89	1640.53	

ЧЕТВЕРГ 9 день

Итого за завтрак		450	14.28	22.84	50	464.21	
Итого за второй завтрак		150	3.9	3.75	16.5	115.5	
Итого за обед		705	26.54	23.81	59.46	558.31	
Итого за уплотненный полдник		692	13.6	23.7	126.7	578.1	
Итого за день		1997	58.32	74.1	252.66	1716.12	

ПЯТНИЦА 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	205	19.6	12.9	20.7	288	ст
	Омлет натуральный с маслом	50	4.5	6.25	1.12	78.12	сб131
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	7.76	31.11	уфа5
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5	потр.упак.
Итого за завтрак		485	26.54	19.46	44.08	467.73	
	Снежинка	150	3.9	3.75	16.5	115.5	потр.упак.
Итого за второй завтрак		150	3.9	3.75	16.5	115.5	
	Суп с перловой крупой со сметаной	210	1.5	2.3	7.4	82.56	сб52
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	200	14.4	16	17.3	265.4	екат
	Компот из сухих фруктов с вит.С	200	0.44	0.02	27.76	114	сб253
	Соус томатный	60	1.1	0.2	9.9	44.4	екат
	Хлеб дарницкий	45	2.4	0.3	14.5	70.5	потр.упак.
Итого за обед		715	19.84	18.82	76.86	576.86	
Уплотненный полдник	Уха с яйцом	200	0.4	2.9	1	202.35	ст
	Пирожок печеный с морковью	100	6.6	5.9	2.9	177.2	мкі
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101.11	сб264
	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.32	15.52	74.24	потр.упак.
Итого за уплотненный полдник		532	12.56	11.79	35.37	554.9	
Итого за день		1882	62.84	53.82	172.81	1714.99	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию		
	Белки	Жиры	Углеводы
1917.6	64.158	58.548	197.352

Энергетическая ценность
1619.68

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6»
(МБДОУ «Детский сад № 6»)*

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ
«Детский сад № 6»
О.В.Пестерева
01.08.2022г.

Основное меню приготавливаемых блюд (осень-зима)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 6»

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов