

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Школа №80
Директор

Е.С. Бекерман

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

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

Сад (с 3 до 7 лет)**1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	200/5/5	8,02	8,84	29,43	229	168
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	200	3,52	3,64	15,78	110	397
Всего в Завтрак	450	14,38	16,6	57,06	435	
Второй завтрак						
Йогурт	180	8,46	2,38	13,92	111	636
Всего в Второй завтрак	180	8,46	2,38	13,92	111	
Обед						
Салат из репчатого лука	30	0,39	2,64	2,48	35	11
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	160/20/20	8,58	9,13	11,68	163	85
Плов из куриного мяса.	145	15,37	16,35	22,44	298	304
Компот из чернослива	200	0,26		16,59	67	372
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Всего в Обед	645	29,4	28,97	76,11	681	
Полдник						
Булочка ванильная	60	4,38	3,3	24,22	144	467
Компот из свеж- замороженной черной смородины	200	0,14	0,03	11,82	48	378
Всего в Полдник	260	4,52	3,33	36,04	192	
Ужин						
Салат из кукурузы консервированной.	60	1,16	2,83	6,62	57	12
Рыба, запеченная в омлете	100/70	24,48	8	6,04	194	249
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	27,45	11,18	29,16	327	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 990	84,21	62,46	212,29	1 746	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники из творога	130	23,59	16,35	21,29	327	231
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Сыр порционн.	15	2,34	2,79		35	7
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	185	2,98	3,19	14,17	97	622
Всего в Завтрак	400	32,57	30	49,77	600	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,76		20,56	86	399
Всего в Второй завтрак	200	0,76		20,56	86	
Обед						
Салат "Пикантный"	40	0,57	1,8	2,3	28	36
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	160/15/5	7,47	8,74	8,88	144	1
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,12	4	24,33	154	313
Куры тушеные в томатном соусе	50/20	10,17	10,98	4,13	156	303
Напиток из плодов шиповника	180	0,48	2,84	6,36	53	628
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Обед	675	28,61	29,21	68,92	653	
Полдник						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Снежок	200	4,67	5,33	6,33	92	636
Всего в Полдник	250	8,2	10,52	17,07	196	
Ужин						
Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,67	4,8	5,57	108	255
Пюре картофельное	150	3,05	4,69	20,04	135	321
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
Всего в Ужин	455	15,96	9,92	43,96	329	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 985	86,1	79,65	200,28	1 864	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	180/5/5	6,99	8,4	25,8	207	268
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
Всего в Завтрак	450	17,78	19,85	52,1	459	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Огурцы соленые порциями.	30	0,23	0,03	0,44	3	19
Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне из говядины	210	2,98	3,95	12,66	98	63
Жаркое по-домашнему	40/130	15,4	13,14	24,06	276	276
Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36	376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Обед	660	23,41	17,97	69,16	531	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,9	2,54	26,03	143	460
Ряженка	200	4,67	5,33	6,33	92	636
Всего в Полдник	250	8,57	7,87	32,36	235	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	(220/5/5)	7,03	9,09	26,1	214	93
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	8,84	9,44	42,6	290	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 915	59	55,53	206,02	1 559	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога запеченный.	140	20,03	13,95	13,3	259	235
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Сыр порционнo.	15	2,34	2,79		35	7
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	405	28,93	27,51	41,4	530	
Второй завтрак						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,76	2,24	2,92	35	20
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне из говядины.	167/13	3,13	2,46	17,58	105	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	135/35	13,31	13,43	26,08	278	291
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Всего в Обед	645	21,81	18,87	81,69	583	
Полдник						
Бутерброд с джемом	35/15	1	0,15	13,14	58	2
Снежок	200	4,67	5,33	6,33	92	636
Всего в Полдник	250	5,67	5,48	19,47	150	
Ужин						
Каша ячневая молочная	220/5/5	8,32	9,68	33,27	254	168
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	10,13	10,03	49,77	330	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 855	66,94	62,19	202,63	1 639	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая жидкая на молоке	170/5/5	6,87	8,03	26,09	204	185
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
Всего в Завтрак	400	12,88	15,43	52,14	399	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	100	2,34	2,67	3,17	46	
Обед						
Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,77	2,29	3,9	39	25
Рассольник ленинградский с перловой крупой на бульоне из мяса говядины, со сметаной.	167/13/5	5,64	6,73	14,25	140	76
Капуста тушеная	140	3,3	5,1	13,87	115	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	70	15,14	14,05	7,42	217	282
Компот из изюма	180	0,19		15,69	64	376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Всего в Обед	690	29,34	28,91	75,7	681	
Полдник						
Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	153	483
Напиток "Лимонный"	200	0,48	2,84	6,36	53	628
Всего в Полдник	250	7,02	5,87	31,15	206	
Ужин						
Картофель, запеченный в сметанном соусе	230	4,31	7,36	28,93	199	151
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	6,12	7,71	45,43	275	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 895	57,7	60,59	207,59	1 607	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	177/4/4	5,91	8,02	28,29	209	168
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	405	11,65	15,24	53,93	400	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,53	1,84	3,41	32	22
Суп "Полевой" на курином бульоне	160/20	7,67	8,68	12,71	160	80
Гороховое пюре.	130	8,38	3,74	19,2	144	211
Котлеты рубленные из курицы	80	17,23	17,28	9,36	262	305
Компот из свеже- замороженной клюквы	180	0,07		16,81	67	378
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	675	38,18	32,28	82,06	771	
Полдник						
Гренки с сыром	35/15	4,62	7,08	3,79	97	117
Молоко кипячёное	200	5,26	5,63	8,55	106	400
Всего в Полдник	250	9,88	12,71	12,34	203	
Ужин						
Рыба, запеченная с картофелем	235	17,02	6,16	20,13	204	250
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	450	18,33	6,4	34,28	268	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 885	82,74	67,95	190,35	1 704	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	172/4/4	5,68	7,3	22,55	179	168
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	357
Всего в Завтрак	400	11,69	14,7	48,6	374	
Второй завтрак						
Варенец	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,83	2,75	5,25	49	45
Суп "Крестьянский" на мясном бульоне из говядины.	167/13	5,65	5,55	12,22	121	80
Пюре картофельное	130	2,6	3,85	17,48	115	321
Тефтели тушеные из мясо говядины.	70/30	15,12	14,32	8,1	222	287
Компот из свежее - замороженной вишни	180	0,1	0,06	11,07	45	369
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Обед	720	29,1	27,38	77,04	670	
Полдник						
Вафли сливочные	50	2,54	16,41	24,21	255	368
Чай с молоком	200	3,21	3,39	13,62	98	619
Всего в Полдник	250	5,75	19,8	37,83	353	
Ужин						
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	4,93	3,92	31,76	182	205
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Ужин	450	10,97	8,2	47,05	306	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 925	60,14	72,9	214,25	1 754	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая молочная	180/5/5	7,53	8,48	26,45	212	168
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	410	13,27	15,7	52,09	403	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	100	2,34	2,67	3,17	46	
Обед						
Суп гороховый на бульоне из мясо говядины	190/10	7,37	6,98	12,43	142	81
Каша рассыпчатая перловая	145/5	3,53	3,82	24,25	146	313
Бефстроганов из мясо говядины.	80	11,83	10,87	2,14	154	278
Компот из свеже- замороженной черной смородины	180	0,13	0,03	10,63	43	378
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Всего в Обед	690	28,36	22,65	75,07	618	
Полдник						
Кекс "Творожный"	50	4,68	7,49	24,39	184	488
Чай с молоком	200	3,21	3,39	13,62	98	619
Всего в Полдник	250	7,89	10,88	38,01	282	
Ужин						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,47	2,68	1,37	32	19
Котлеты картофельные с маслом	150/5	4,86	7,76	31,72	216	139
Соус томатный	30	0,42	0,94	2,17	19	348
Чай с сахаром	172/8	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	445	7,51	11,72	52,12	344	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 900	59,37	63,62	220,46	1 693	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	200/5/5	6,97	9,73	21,66	202	185
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
Всего в Завтрак	430	12,98	17,13	47,71	397	
Второй завтрак						
Апельсины	100	0,85	0,18	7,37	34	
Всего в Второй завтрак	100	0,85	0,18	7,37	34	
Обед						
Икра кабачковая.	40	0,75	3,17	3,11	44	53
Борщ на бульоне из мясо говядины со сметаной	187/13/5	5,46	7,59	6,82	117	57
Макаронник с мясом говядины	160	17,18	14,31	23,74	292	292
Напиток из плодов шиповника	180	0,48	2,84	6,36	53	628
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	650	28,17	28,65	60,6	612	
Полдник						
Бутерброд с джемом	35/15	1	0,15	13,14	58	2
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	401
Всего в Полдник	250	6,6	6,55	21,34	171	
Ужин						
Суп рыбный с пшеном	230	9,08	4,43	17,47	146	87
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	10,89	4,78	33,97	222	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 885	59,49	57,29	170,99	1 436	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога "Лакомка"	140	19,98	14,02	22,29	295	237
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Сыр порционнo.	15	2,34	2,79		35	7
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	405	28,88	27,58	50,39	566	
Второй завтрак						
Чай с молоком	100	1,48	1,3	7,95	49	394
Всего в Второй завтрак	100	1,48	1,3	7,95	49	
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного с репчатым луком	40	1,03	1,82	2,36	30	10
Свекольник на бульоне из мяса говядины со сметаной.	187/13/5	5,92	6,82	11,62	132	162
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	80	17,31	16,05	8,48	248	282
Соус томатный с овощами	30	0,42	0,64	2,39	17	349
Рис отварной	110	2,44	2,84	23,86	131	315
Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36	376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	710	31,42	28,91	78,36	700	
Полдник						
Булочка "Алтайская"	50	4,2	2,49	24,89	139	477
Кисель из клубники	200	0,16	0,07	25,85	105	378
Всего в Полдник	250	4,36	2,56	50,74	244	
Ужин						
Картофель, тушенный с овощами	230	4,27	11,54	33,08	253	133
Чай с лимоном	182/8/10	0,07	0,01	6,57	27	618
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	6,04	11,87	47,05	319	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 920	72,18	72,22	234,49	1 878	
Итого		680,72	651,68	2 050,06	16 792	
Среднее за период		68,07	65,17	205,01	1 679	
Минимальные нормативные значения		54	60	261	1 800	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,21	34,93	48,83		