

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 165 г. Челябинска»

454047, г. Челябинска, ул. Липецкая, д.10, тел.8(351)721-23-55, 8(351)726-81-71

ф-л ул. Театральный переулок, д.8, тел.8(351)722-27-71

mdoy165@mail.ru

ИНН 7450013740, КПП 746001001

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ДС № 165

г. Челябинска»

О.Н.Лещенко



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ «ДС № 165 Г.ЧЕЛЯБИНСКА»

106.

Утверждаю:
Руководитель

МБДОУ ДС №165 г. Челябинск

Приложение №12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Меню ДС №165 г. Челябинск(о к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	52,00	280,00	1813,00	126,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	7,71	4,46	36,67	217,65	9,10	185/1/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Батон с маслом и повидлом	40/6/10	3,09	5,51	27,14	170,61	0,05	/1
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,11	3,01	7,22	64,38	9,05	23/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,86	4,64	19,24	140,71	18,93	76/5
	Котлета куриная	70	12,35	12,85	6,05	187,87	1,36	178/1
	Капуста тушеная	150	3,49	3,22	13,49	92,80	74,45	336/1/5
	Кисель из изюма	180	0,96	0,20	40,73	168,98		380/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	1,40	401/1/5
	Булочка "Домашняя"	60	4,07	4,36	32,33	184,76		/1
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,11	5,59	17,60	149,29	1,69	44/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/2/1
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			70,00	66,00	298,00	2211,00	82,00	
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная жидкая	200	4,79	6,56	23,81	179,68	1,30	84/1
	Какао с молоком	200	3,92	2,75	15,46	113,23	1,43	397/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	0	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Свекольник со сметаной	250	3,05	5,01	20,58	159,42	18,96	34/1
	Котлета из говядины	70	12,33	12,29	5,26	181,93	1,51	161/1
	Рагу овощное в соусе	150	3,05	6,64	17,35	139,84	41,45	77-1/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,80	347/1
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40		
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1/1
	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	150/15	19,36	9,71	37,17	318,88	0,50	120/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			72,00	65,00	261,00	1960,00	92,00	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,82	6,96	26,39	197,64	1,30	96/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	40	1,15	1,27	2,41	25,66	3,70	10/5
	Суп с макаронными изделиями	250	3,14	3,50	22,81	135,34	20,30	82/5
	Рыба тушеная в соусе с овощами	100	10,08	4,68	4,24	104,93	3,45	247/5
	Картофельное пюре	150	3,31	4,73	22,34	146,51	26,30	321-1/5
	Компот из черной смородины	180	0,08	0,08	16,93	68,76	2,00	391/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	400/1/5
	Пирог с капустой	70	5,35	5,11	30,18	187,84	19,71	243/5
УЖИН	Курица в омлете	110	17,67	16,80	7,18	248,92	1,86	309/5
	Морковь тушеная в сметанном соусе	110	1,59	3,53	9,76	82,55	4,86	334/5
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,28	1,04	392/1/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			74,00	64,00	255,00	2017,00	63,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	5,40	7,37	22,12	182,65	1,30	413/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,97	2,12	4,91	43,41	5,95	45/1/5
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,73	4,50	13,40	114,15	39,38	67/5
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе.	100	12,97	13,72	8,58	211,08	0,88	288/1/5
	Рис отварной	130	3,05	3,69	31,88	172,93		315-1/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	1,40	401/1/5
	Ватрушка с повидлом	60	3,72	2,90	36,46	187,65	0,25	289/1
УЖИН	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
	Запеканка из творога с молочным соусом	130/50	23,25	11,16	23,35	290,73	1,31	117/1/5
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	57,00	275,00	1873,00	90,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,34	6,33	24,56	178,81	1,30	415/5
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,28	1,04	392/1/5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Батон с маслом	40/7	3,06	6,24	20,65	151,06		/1
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	3,18	5,00	19,91	155,02	31,65	/1
	Гуляш из говядины	50/50	12,36	13,89	4,80	193,76	2,33	152/1
	Сложный гарнир	120	3,47	5,78	20,00	145,32	39,51	395/1
	Компот из яблок и черной смородины	180	0,22	0,22	17,37	72,32	5,50	240/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,60	251/1
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05		2/1
УЖИН	Фрикадельки рыбные в соусе	100	11,16	6,46	8,90	138,54	3,64	147/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,21	3,17	26,84	152,78		205/5
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			50,00	46,00	283,00	1772,00	78,00	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,70	4,57	41,35	233,37	8,48	195/1/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Батон с маслом и повидлом	40/6/10	3,09	5,51	27,14	170,61	0,05	/1
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	250	2,80	5,44	16,16	133,09	35,32	1/1
	Курица тушеная с овощами	200	12,48	9,10	20,96	219,07	20,86	302-1/5
	Кисель из изюма	180	0,96	0,20	40,73	168,98		380/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	1,40	401/1/5
	Булочка "Домашняя"	60	4,07	4,36	32,33	184,76		/1
УЖИН	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	5,40	7,37	22,12	182,65	1,30	413/5
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,28	1,04	392/1/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			90,00	66,00	258,00	2133,00	89,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	130/50	23,25	11,16	23,35	290,73	1,31	117/1/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом	40/7	3,06	6,24	20,65	151,06		/1
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	2,07	5,06	41,57	21,99	20/5
	Суп гороховый	250	6,23	3,59	21,94	145,07	14,50	/1
	Печень по - строгановски	70/40	19,16	11,95	8,42	232,58	35,13	162-2/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,58	4,16	34,30	204,93		186-2/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	400/1/5
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40		
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1/1
	Омлет натуральный	110	9,67	10,10	3,74	148,92	0,91	215/5
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	58,00	288,00	1937,00	91,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,11	5,59	17,60	149,29	1,69	44/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Салат овощной со свеклой	60	0,67	12,11	5,20	132,83	11,28	37/1/5
	Борщ Сибирский	250	4,39	4,88	21,28	161,16	28,70	Н13/1
	Рыба тушеная в молочном соусе	120	13,04	5,21	5,30	121,32	2,45	/1
	Картофель отварной	110	2,22	2,62	17,97	104,31	22,00	318-1/5
	Компот из черной смородины	180	0,08	0,08	16,93	68,76	2,00	391/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,80	347/1
	Пирог с яблоками	70	4,22	3,11	42,59	215,12	4,20	177/5
УЖИН	Запеканка морковная с молочным соусом	200/30	7,39	8,36	33,96	243,44	11,46	69/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,28	1,04	392/1/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			74,00	62,00	243,00	1965,00	117,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,82	6,46	26,74	194,54	1,30	133/5
	Какао с молоком	200	3,92	2,75	15,46	113,23	1,43	397/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,83	3,14	5,33	52,77	6,64	22/1/5
	Свекольник со сметаной	250	3,00	4,71	20,56	153,84	19,09	34/1
	Суфле из отварной говядины.	70	10,60	12,08	3,53	167,23	0,46	171/2/1
	Капуста тушеная	150	3,49	3,22	13,49	92,80	74,45	336/1/5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,60	251/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Булочка дорожная	60	4,59	4,26	34,75	196,77	0,23	275/1
УЖИН	Запеканка из творога с молочным соусом	130/50	23,25	11,16	23,35	290,73	1,31	117/1/5
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/2/1
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			66,00	62,00	266,00	1923,00	82,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,00	6,33	23,88	178,73	1,30	90/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Салат Пикантный	60	3,54	5,95	1,43	73,31	2,25	Н112/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,73	4,50	13,40	114,15	39,38	67/5
	Жаркое по-домашнему	200	17,95	17,72	18,87	306,75	23,08	153-1/1
	Компот из яблок и черной смородины	180	0,22	0,22	17,37	72,32	5,50	240/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	400/1/5
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05		2/1
УЖИН	Биточки рыбные в соусе с овощами	100	10,80	5,27	8,06	130,31	2,16	134/1
	Рис отварной	120	2,98	3,68	31,14	169,60		315-1/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	2,51	0,26	16,24	77,35		0/1
ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день			81,00	66,00	309,00	2177,00	82,00	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,70	4,57	41,35	233,37	8,48	195/1/1
	Батон с маслом и повидлом	40/6/10	3,09	5,51	27,14	170,61	0,05	/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
ОБЕД	Салат Пикантный	60	3,54	5,95	1,43	73,31	2,25	Н112/1
	Борщ Сибирский	250	4,39	4,88	21,28	161,16	28,70	Н13/1
	Курица отварная порц.	70	17,20	15,83	1,25	212,96	2,13	181/1
	Картофельное пюре	150	3,28	5,06	22,29	149,21	26,29	321-1/5
	Кисель из изюма	180	0,96	0,20	40,73	168,98		380/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,80	347/1
	Булочка дорожная	60	4,59	4,26	34,75	196,77	0,23	275/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/2/1
УЖИН	Запеканка из творога с молочным соусом	130/50	23,25	11,16	23,35	290,73	1,31	117/1/5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,28	1,04	392/1/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	56,00	248,00	1851,00	94,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	5,40	7,37	22,12	182,65	1,30	413/5
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,97	2,12	4,91	43,41	5,95	45/1/5
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,73	4,50	13,40	114,15	39,38	67/5
	Рыба тушеная в соусе с овощами	100	10,08	4,68	4,24	104,93	3,45	247/5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,58	4,16	34,30	204,93		186-2/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	1,40	401/1/5
	Шарлотка с яблоками	80	3,82	4,20	25,16	153,65	4,31	77/2/1
УЖИН	Рагу из овощей	170\60	4,53	10,99	21,03	203,34	31,76	77/2/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,28	1,04	392/1/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	61,00	267,00	1883,00	130,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,11	5,59	17,60	149,29	1,69	44/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60	2,06	3,00	6,64	61,71	8,06	23/3/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,86	4,64	19,24	140,71	18,93	76/5
	Голубцы ленивые	200/30	18,08	18,73	13,99	300,52	56,16	/1
	Компот из черной смородины	180	0,08	0,08	16,93	68,76	2,00	391/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,80	347/1
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05		2/1
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1/1
	Картофель, запеченный с яйцом	170	8,18	10,38	24,62	224,51	29,80	384/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день			76,00	58,00	238,00	1892,00	99,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным	130/50	23,46	11,21	23,38	292,14	1,32	117/1/5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	соусом							
	Какао с молоком	200	3,92	2,75	15,46	113,23	1,43	397/1/5
	Батон с маслом	40/7	3,06	6,24	20,65	151,06		/1
ОБЕД	Суп гороховый	250	6,23	3,59	21,94	145,07	14,50	/1
	Бигус с отварным мясом	200	16,60	16,20	18,90	283,95	68,90	402/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,60	251/1
	Булочка "Домашняя"	60	4,07	4,36	32,33	184,76		/1
УЖИН	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,82	6,96	26,39	197,64	1,30	96/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день			69,00	67,00	252,00	1946,00	95,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,00	6,33	23,88	178,73	1,30	90/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	3,18	5,00	19,91	155,02	31,65	/1
	Котлета из говядины с овощами	70	11,87	13,86	3,44	192,09	11,52	160/1
	Картофель отварной обжаренный	150	3,23	3,54	26,13	149,32	32,00	203/5
	Компот из яблок и черной смородины	180	0,22	0,22	17,37	72,32	5,50	240/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	400/1/5
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40		1/1
УЖИН	Салат из свеклы и яблок	60	0,55	3,11	4,31	50,54	3,65	326/1
	Рыба, запеченная в омлете	160	20,49	10,44	6,04	203,62	1,12	138/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	48,00	295,00	1855,00	126,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	7,71	4,46	36,67	217,65	9,10	185/1/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Батон с маслом и повидлом	40/6/10	3,09	5,51	27,14	170,61	0,05	/1
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Борщ Сибирский	250	4,39	4,88	21,28	161,16	28,70	Н13/1
	Котлета куриная	70	12,35	12,85	6,05	187,87	1,36	178/1
	Капуста тушеная	150	3,49	3,22	13,98	94,80	74,45	336/1/5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Норм. рецеп.
			Б	Ж	У			
	Кисель из изюма	180	0,96	0,20	40,73	168,98		380/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	1,40	401/1
	Пирог с яблоками	70	4,22	3,11	42,59	215,13	4,20	177/5
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,75	6,76	21,35	184,07	2,28	1/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	55,00	276,00	1998,00	86,00	
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная жидкая	200	4,79	6,56	23,81	179,68	1,30	84/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,97	2,12	4,91	43,41	5,95	45/1/5
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,83	5,59	16,20	136,03	35,32	1/1
	Котлеты рыбные любительские	70	9,43	6,50	4,66	115,59	1,64	135/1
	Картофельное пюре	150	3,31	4,73	22,34	146,51	26,30	321-1/5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,80	347/1
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05		2/1
УЖИН	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	150/15	19,15	9,53	37,16	316,37	0,50	120/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,28	1,04	392/1/5
	Хлеб пшеничный	40	2,62	0,28	16,97	80,87		0/1
ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день			66,00	64,00	268,00	1949,00	109,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,00	6,33	23,88	178,73	1,30	90/1
	Какао с молоком	200	3,92	2,75	15,46	113,23	1,43	397/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
ОБЕД	Салат из отварной моркови	60	0,83	1,56	5,92	41,05	3,20	320/5
	Борщ со сметаной	250	3,18	5,00	19,91	155,02	31,65	1/1
	Суфле из печени	75	14,03	11,18	6,46	183,61	22,18	360/1
	Рис отварной	150	3,47	4,41	36,33	198,86		315-1/1
	Компот из черной смородины	180	0,08	0,08	16,93	68,76	2,00	391/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,60	251/1
	Пирог с капустой	70	5,35	5,11	30,18	187,84	19,71	243/5
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1/1
	Салат Столичный	180	10,95	12,95	12,74	209,95	17,35	Н12/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	63,00	219,00	1846,00	85,00	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,82	6,96	26,39	197,64	1,30	96/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,30	15,49	99,85	1,17	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	40/6/10	5,68	8,17	20,64	178,91	0,07	154/1/5
ОБЕД	Салат Здоровье	60	0,91	1,56	5,33	40,93	3,30	25/5
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,73	4,50	13,40	114,15	39,38	67/5
	Азу с мясом	200	18,10	16,77	19,82	302,54	24,54	362/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,92		10,02	143,28	1,30	376/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	8,93	112,48	2,47	400/1/5
	Булочка "Домашняя"	60	4,07	4,36	32,33	184,76		/1
УЖИН	Омлет натуральный	110	9,67	10,10	3,74	148,92	0,91	215/5
	Чай с молоком	200	2,32	2,00	13,74	87,29	1,04	392/1/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/2/1
ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день			84,00	67,00	257,00	1996,00	55,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	130/50	23,25	11,16	23,35	290,73	1,31	117/1/5
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Батон с маслом	40/7	3,06	6,24	20,65	151,06		/1
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00		20,20	86,60	4,00	418/1
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	40	1,15	1,27	2,41	25,66	3,70	10/5
	Свекольник со сметаной	250	3,05	5,01	20,58	159,42	18,96	34/1
	Суфле из отварной говядины	80	16,60	17,25	3,53	237,78	0,46	171/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,33	4,14	27,57	164,75		205/5
	Компот из яблок и черной смородины	180	0,22	0,22	17,37	72,32	5,50	240/1/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	1,40	401/1/5
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40		1/1
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	15,78	6,26	17,70	190,44	19,43	141/2/1
	Чай с сахаром	200			10,98	43,91		263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0/1
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			1345,00	1202,00	5336,00	38999,00	1871,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Норм. реце
			Б	Ж	У			
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕР			67,00	60,00	267,00	1950,00	94,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			13,80	27,70	54,70			

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год, 584 страницы.

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			43,00	41,00	220,00	1434,00	95,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	5,59	3,63	26,32	160,27	5,11	185/1/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Батон с маслом и повидлом	30/5/8	2,32	4,50	20,69	132,58	0,04	/1
10 ЧАСОВ	Пюре фруктовое	125	0,63		11,38	47,50		337/1
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	1,06	1,50	3,61	32,21	4,53	23/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,86	3,17	12,48	93,98	12,37	76/5
	Котлета куриная	60	10,27	10,96	4,89	158,05	1,13	178/1
	Капуста тушеная	130	3,14	2,90	11,67	81,57	68,97	336/1/5
	Кисель из изюма	150	0,78	0,16	32,99	136,91		380/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,26	401/1/5
	Булочка "Домашняя"	45	3,55	4,10	26,81	158,30		/1
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,91	4,07	13,08	110,79	1,30	44/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			53,00	50,00	217,00	1649,00	68,00	
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная жидкая	150	3,76	5,23	18,30	140,42	1,04	84/1
	Какао с молоком	180	3,39	2,50	12,88	96,60	1,30	397/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	1,98	4,11	13,12	112,04	12,96	34/1
	Котлета из говядины	60	11,36	11,07	4,02	162,01	1,28	161/1
	Рагу овощное в соусе	130	2,59	5,50	14,85	117,95	35,77	77-1/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,62	347/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62		
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1/1
	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	120/10	12,87	7,07	27,33	228,44	0,32	120/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мл)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	56,00	207,00	1610,00	74,00	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,65	5,56	21,10	158,11	1,04	96/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	30	0,87	1,06	1,82	20,25	2,80	10/5
	Суп с макаронными изделиями	150	2,12	2,86	15,66	96,82	15,20	82/5
	Рыба тушеная в соусе с овощами	90	9,21	4,19	3,90	94,14	3,05	247/5
	Картофельное пюре	120	2,60	3,78	17,40	115,26	20,45	321-1/5
	Компот из черной смородины	150	0,07	0,07	14,73	59,89	1,80	391/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	400/1/5
	Пирог с капустой	60	4,74	3,93	27,94	166,02	16,38	243/5
УЖИН	Курица в омлете	100	16,05	15,64	5,15	224,17	1,72	309/5
	Морковь тушеная в сметанном соусе	100	1,39	3,37	8,27	72,98	4,41	334/5
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	51,00	197,00	1590,00	46,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	3,66	5,46	15,36	129,64	0,91	413/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,51	1,07	2,59	22,32	3,14	45/1/5
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,89	3,76	9,28	86,81	26,49	67/5
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе.	80	10,69	11,07	6,88	170,78	0,58	288/1/5
	Рис отварной	90	1,99	2,67	20,76	115,05		315-1/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,26	401/1/5
	Ватрушка с повидлом	50	3,38	2,57	31,88	164,67	0,21	289/1
УЖИН	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
	Запеканка из творога с молочным соусом	110/40	19,39	9,27	17,64	234,87	1,11	117/1/5
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			46,00	45,00	194,00	1386,00	69,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,33	5,04	18,16	136,39	1,04	415/5
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1/5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Нормы рецеп.
			Б	Ж	У			
	Батон с маслом	30/6	2,30	5,22	15,50	118,25		/1
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	2,16	3,60	13,09	107,34	21,16	/1
	Гуляш из говядины	40/40	9,91	11,24	3,61	155,18	1,72	152/1
	Сложный гарнир	100	2,67	3,48	15,82	104,51	33,64	395/1
	Компот из яблок и черной смородины	150	0,18	0,18	14,48	60,34	4,60	240/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54	251/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52		2/1
УЖИН	Фрикадельки рыбные в соусе	80	9,09	5,29	6,55	110,39	2,75	147/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,77	2,98	24,02	137,95		205/5
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			38,00	37,00	215,00	1367,00	57,00	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с овощами	130	3,94	2,68	24,23	136,70	5,32	195/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Батон с маслом и повидлом	30/5/8	2,32	4,50	20,69	132,58	0,04	/1
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	150	1,88	4,16	11,04	96,58	22,77	1/1
	Курица тушеная с овощами	160	9,90	7,23	16,29	172,41	16,10	302-1/
	Кисель из изюма	150	0,78	0,16	32,99	136,91		380/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,26	401/1
	Булочка "Домашняя"	45	3,55	4,10	26,81	158,30		/1
УЖИН	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	3,66	5,46	15,36	129,64	0,91	413/5
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			75,00	51,00	200,00	1678,00	70,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	110/40	19,39	9,27	17,64	234,87	1,11	117/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/1
	Батон с маслом	30/6	2,30	5,22	15,50	118,25		/1
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,51	1,03	2,57	20,98	11,12	20/5
	Суп гороховый	150	5,24	2,99	17,12	116,25	10,06	/1
	Печень по - строгановски	60/30	16,31	9,74	7,03	193,07	30,03	162-2/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Нормы рецепта
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,31	2,84	24,01	142,79		186-2/
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	400/1/
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62		
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1/
	Омлет натуральный	100	9,38	9,85	3,27	143,00	0,78	215/5
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	37,00	227,00	1447,00	67,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,91	4,07	13,08	110,79	1,30	44/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Салат овощной со свеклой	30	0,34	1,07	2,81	22,24	5,60	37/1/5
	Борщ Сибирский	150	3,05	3,15	14,38	106,74	18,44	Н13/1
	Рыба тушеная в молочном соусе	80	10,17	3,85	3,46	89,96	1,60	/1
	Картофель отварной	100	2,02	2,21	16,33	93,32	20,00	318-1/
	Компот из черной смородины	150	0,07	0,07	14,73	59,89	1,80	391/1/
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,62	347/1
	Пирог с яблоками	60	3,63	2,52	35,66	179,85	3,50	177/5
УЖИН	Запеканка морковная с молочным соусом	170/20	5,90	6,82	27,77	198,57	9,72	69/1
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			62,00	52,00	193,00	1595,00	91,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,94	5,41	21,85	161,55	1,17	133/5
	Какао с молоком	180	3,39	2,50	12,88	96,60	1,30	397/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Пюре фруктовое	125	0,63		11,38	47,50		337/1
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,87	2,66	29,08	3,32	22/1/5
	Свекольник со сметаной	150	1,96	3,81	13,17	106,77	13,21	34/1
	Суфле из отварной говядины.	60	9,81	10,91	2,69	149,64	0,33	171/2/1
	Капуста тушеная	130	3,14	2,90	11,67	81,57	68,97	336/1/5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Норм. реце
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54	251/
	Булочка дорожная	45	3,87	3,65	27,82	160,38	0,18	275/
УЖИН	Запеканка из творога с молочным соусом	110/40	19,39	9,27	17,64	234,87	1,11	117/
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			53,00	49,00	190,00	1450,00	61,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,90	5,05	18,39	139,66	1,04	90/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/
ОБЕД	Салат Пикантный	30	1,97	3,14	0,77	39,13	1,25	Н11
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,89	3,76	9,28	86,81	26,49	67/5
	Жаркое по-домашнему	180	15,59	15,42	16,75	268,07	20,42	153/
	Компот из яблок и черной смородины	150	0,18	0,18	14,48	60,34	4,60	240/
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	400/
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52		2/1
УЖИН	Биточки рыбные в соусе с овощами	80	9,51	4,43	5,87	107,32	1,56	134/
	Рис отварной	110	2,48	3,25	25,95	142,99		315/
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,60		0/1
ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	50,00	236,00	1666,00	48,00	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с овощами	130	3,94	2,68	24,23	136,70	5,32	199/
	Батон с маслом и повидлом	30/5/8	2,32	4,50	20,69	132,58	0,04	/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/
10 ЧАСОВ	Пюре фруктовое	125	0,63		11,38	47,50		33/
ОБЕД	Салат Пикантный	30	1,97	3,14	0,77	39,13	1,25	Н11
	Борщ Сибирский	150	3,05	3,15	14,38	106,74	18,44	Н11
	Курица отварная порц.	60	14,76	13,38	1,07	180,76	1,82	18/
	Картофельное пюре	100	2,19	2,91	14,79	95,06	17,40	32/
	Кисель из изюма	150	0,78	0,16	32,99	136,91		38/
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,62	34/
	Булочка дорожная	45	3,87	3,65	27,82	160,38	0,18	275/
УЖИН	Запеканка из творога с молочным	110/40	19,39	9,27	17,64	234,87	1,11	117/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	соусом							
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1/
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	44,00	186,00	1423,00	65,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	3,66	5,46	15,36	129,64	0,91	413/5
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,51	1,07	2,59	22,32	3,14	45/1/5
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,89	3,76	9,28	86,81	26,49	67/5
	Рыба тушеная в соусе с овощами	90	9,21	4,19	3,90	94,14	3,05	247/5
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,31	2,84	24,01	142,79		186-2/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,26	401/1/5
	Шарлотка с яблоками	70	3,39	3,73	22,16	135,79	3,80	77/2/1
УЖИН	Рагу из овощей	140/50	3,32	8,16	14,63	147,00	22,08	77/2/1
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	46,00	210,00	1470,00	108,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,91	4,07	13,08	110,79	1,30	44/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	30	1,04	1,48	3,33	30,85	4,03	23/3/1
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,86	3,17	12,48	93,98	12,37	76/5
	Голубцы ленивые	150/20	13,78	13,93	11,04	227,52	44,91	/1
	Компот из черной смородины	150	0,07	0,07	14,73	59,89	1,80	391/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,62	347/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52		2/1
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1/1
	Картофель, запеченный с яйцом	160	7,98	8,61	23,14	201,92	28,00	384/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день			64,00	48,00	189,00	1538,00	85,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	110/40	19,39	9,27	17,64	234,87	1,11	117/1/5
	Какао с молоком	180	3,39	2,50	12,88	96,60	1,30	397/1/5
	Батон с маслом	30/6	2,30	5,22	15,50	118,25		/1
ОБЕД	Суп гороховый	150	5,24	2,99	17,12	116,25	10,06	/1
	Бигус с отварным мясом	180	14,07	12,67	13,15	219,70	59,60	402/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54	251/1
	Булочка "Домашняя"	45	3,55	4,10	26,81	158,30		/1
УЖИН	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,65	5,56	21,10	158,11	1,04	96/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день			56,00	50,00	175,00	1425,00	68,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,90	5,05	18,39	139,66	1,04	90/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	2,16	3,60	13,09	107,34	21,16	/1
	Котлета из говядины с овощами	60	10,22	12,17	3,03	168,65	9,91	160/1
	Картофель отварной обжаренный	100	2,22	2,25	17,96	101,00	22,00	203/5
	Компот из яблок и черной смородины	150	0,18	0,18	14,48	60,34	4,60	240/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	400/1/5
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62		1/1
УЖИН	Салат из свеклы и яблок	45	0,41	2,08	3,23	35,63	2,74	326/1
	Рыба, запеченная в омлете	150	18,41	8,99	5,48	179,83	1,01	138/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день			44,00	39,00	227,00	1452,00	98,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	5,59	3,63	26,32	160,27	5,11	185/1/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Батон с маслом и повидлом	30/5/8	2,32	4,50	20,69	132,58	0,04	/1
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Борщ Сибирский	150	3,05	3,15	14,38	106,74	18,44	Н13/1
	Котлета куриная	60	10,27	10,96	4,89	158,05	1,13	178/1
	Капуста тушеная	120	2,85	2,88	10,56	76,02	63,79	336/1/5
	Кисель из изюма	150	0,78	0,16	32,99	136,91		380/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,26	401/1/5
	Пирог с яблоками	60	3,63	2,52	35,66	179,84	3,50	177/5
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,40	5,11	17,07	144,60	1,82	/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	1,67	0,18	10,82	51,57		0/1
ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	43,00	197,00	1486,00	64,00	
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная жидкая	150	3,76	5,23	18,30	140,42	1,04	84/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,51	1,07	2,59	22,32	3,14	45/1/5
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,90	4,31	11,07	99,52	22,78	1/1
	Котлеты рыбные любительские	60	8,00	5,32	4,11	96,77	1,39	135/1
	Картофельное пюре	120	2,60	3,78	17,40	115,26	20,45	321-1/5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,62	347/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52		2/1
УЖИН	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	336/1
	Запеканка творожно-рисовая с повидлом	120/10	13,08	7,25	27,34	230,95	0,32	120/1
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1/5
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,60		0/1
ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	53,00	226,00	1624,00	88,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,90	5,05	18,39	139,66	1,04	90/1
	Какао с молоком	180	3,39	2,50	12,88	96,60	1,30	397/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Салат из отварной моркови	30	0,42	1,03	3,21	23,76	1,60	320/5
	Борщ со сметаной	150	2,16	3,60	13,09	107,34	21,16	/1
	Суфле из печени	65	12,22	10,48	5,54	166,18	19,01	360/1
	Рис отварной	100	2,34	3,23	24,47	136,33		315-1/1
	Компот из черной смородины	150	0,07	0,07	14,73	59,89	1,80	391/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Нормы рецепта
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54	251/1
	Пирог с капустой	60	4,74	3,93	27,94	166,02	16,38	243/5
УЖИН	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	336/1
	Салат Столичный	135	8,91	10,59	9,20	166,54	12,55	Н12/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	53,00	177,00	1521,00	56,00	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,65	5,56	21,10	158,11	1,04	96/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,04	12,70	84,29	1,04	395/1/5
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	4,13	6,36	15,49	135,77	0,05	154/1/5
10 ЧАСОВ	Пюре фруктовое	125	0,63		11,38	47,50		337/1
ОБЕД	Салат Здоровье	30	0,42	1,03	2,41	21,37	1,50	25/5
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,89	3,76	9,28	86,81	26,49	67/5
	Азу с мясом	180	15,44	13,78	16,89	253,31	20,95	362/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,74		8,01	115,92	1,06	376/5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,52	94,72	2,08	400/1/5
	Булочка "Домашняя"	45	3,55	4,10	26,81	158,30		/1
УЖИН	Омлет натуральный	100	9,38	9,85	3,27	143,00	0,78	215/5
	Чай с молоком	180	2,03	1,75	11,27	73,38	0,91	392/1/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	51,00	179,00	1467,00	43,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	110/40	19,39	9,27	17,64	234,87	1,11	117/1/5
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1
	Батон с маслом	30/6	2,30	5,22	15,50	118,25		/1
	Сок	125	0,63		12,63	54,13	2,50	418/1
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	30	0,87	1,06	1,82	20,25	2,80	10/5
	Свекольник со сметаной	150	1,98	4,11	13,12	112,04	12,96	34/1
	Суфле из отварной говядины	70	14,31	14,78	2,69	202,49	0,33	171/1
	Макаронные изделия отварные	90	3,10	2,54	19,78	114,39		205/5
	Компот из яблок и черной смородины	150	0,18	0,18	14,48	60,34	4,60	240/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		338/1
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,26	401/1/5
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62		/1
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,57	5,01	15,37	160,99	16,97	141/2/1
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93		263/1

Утверждаю:
Руководитель

МБДОУ ДС №165 г. Челябинск

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Меню ДС №165 г. Челябинск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (мг)	Номер рецеп
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0/1
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			1082,00	947,00	4063,00	30277,00	1420,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			54,00	47,00	203,00	1514,00	71,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,30	28,10	53,70			

Страница 10

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 5 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 год, 584 страницы.