

Двадцатидневное меню МБДОУ «Черлакский детский сад №7»

Утверждаю:

Заведующий ДОУ

А.В. Белоусова



День: первый понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне -- зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог . карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные веще- ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
1	Макароны отв. зап. с маслом и сыром	150/5/18	10,21	15,57	34,04	163,15	0,05	0,07	0,14	184,52	1,06
60	Какао на молоке	180	5,58	5,58	22,8	144,8	0,068	0,253	2,106	197,8	0,673
105	Батон (Бутерброд)	40	3,08	1,32	19,9	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
101	Масло	7	5,81	0,07	0,07	52,36					
	2 завтрак 10:00										
113	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	25	0	0	0	0	0
	Обед										
14	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	0,108	7,29	36,24	1,01
28	Котлета мясная	70	11,083	10,42	427,11	135,4	0,045	0,087	0,59	84,28	1,64
43	Овощи тушеные	150	3	3,1	12,9	92,9	0		9,1	64,2	1
	Свежий помидор (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	0	0	0	0
64	Кисель из сухофруктов с витамином «С»	180	0,55	0	31,75	52,3	0,3	0,3	15	41,14	0,68
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0
	Полдник										
71	Запеканка манная с яблоками	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0	0,7	39,5	0,7
91	Соус фруктовый	50	0,2	0	1,5	17,3	0,1	0,1	5	13,6	0,22
67	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6	11,62	0,534
103	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
	Всего за день		68,175	51,042	648,928	1300,899					

День: второй вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог . карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C		
	Завтрак										
5	Каша рисовая молочная	200	7,9	9,91	39,3	184,22	0,24	0,22	0,4	5	0,42
56	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	138	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
105	Батон (Бутерброд)	40	3,08	1,32	19,9	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
102	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	1,04	0,12
	2 завтрак 10:00										
110	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	25,2	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
15	Суп овощной	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	0,054	6,8	25,71	0,07
29	Картофель тушеный с отв. мясом курицы	210	17,34	16,99	39,87	242,21	0,15	0,17	8,27	36,73	3,19
	Свежий огурец (порционно)	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0	0	0	0	0
57	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,08/	41,14	0,68
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0
	Полдник										
92	Пирог насыпной	80	5,62	7,31	39,176	125,66	0,128	0,032	2,4	9,74	0,64
61	Молоко кипяченное	180	5,04	5,76	7,38	100,8	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18
	Всего за день		53,6	55,33	258,996	1200,96					

День: третий среда

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог . карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3	Каша овсяная молочная (геркулес)	200	6,4	9,7	22,3	152,3	0,34	0,04	15,6	22,32	1,52
67	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6	11,62	0,534
105	Батон (Бутерброд)	40	3,8	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
107	Джем	10	0,028	0	5,04	18,9	0	0	0	0	0
	2 завтрак 10:00										
111	Фрукт свежий	100	0,5	1,5	21	59	0,04	0,05	10	0,6	8
	Обед										
16	Суп гороховый на кур. бульоне с гренками	200	8,2	5,76	23,8	180,48	0,2	0	7,68	64	2,44
44	Зразы мясные с мясом	160	21,328	30,08	41,392	524,8	0,128	0,208	0,944	75,856	3,328
89	Соус сметанный	30	0,47	1,66	1,96	24,7	0,02	0,006	0,013	9,1	0,07
	Свекла отварная (порционо)	50	4,02	9,04	25,9	119,68	0	0	0	0	0
66	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,17	0	21,1	82,3	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
106	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	0	0	0	0
	Полдник										
72	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,34	75,1	0,03	0,04	17,16	55,45	0,81
62	Чай с сахаром и с цельным молоком	200	3,12	3,24	7,17	99,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
103	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
	Всего за день		66,258	70,142	240,41	1637,329					

День: четвертый четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог . карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ- ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
	Завтрак										
8	Вермишель отварная в молоке	200	6,6	9	20,64	167,04	0,41	0,149	0,9	106	0,46
67	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6	11,62	0,534
105	Батон (Бутерброд)	40	3,08	1,32	19,9	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
101	Масло	7	5,81	0,07	0,07	52,36					
	2 завтрак 10:00										
112	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,5	22	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	0,2344	9,87	5,52	1,29
31	Котлета рыбная	75	10,56	4,5	9,3	128	0,07	0,135	0,54	41,82	0,48
32	Рис отварной	120	2,77	5,304	21,88	130,95	0,0186	0,01464	0	0,916	0,395
86	Соус томатный	30	0,37	0,09	0,29	20,36	0,009	0,003	0,0663	2,41	0,111
	Свежий помидор (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	0	0	0	0
70	Компот из изюма с витамином «С»	180	0,17	0	21,1	82,3	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0
	Полдник										
74	Картофель тушеный в соусе	150	2,14	5,93	15,53	124	0,09	0,06	7,28	17,2	0,82
68	Кисло-молочный продукт (кефир)	180	4,11	4,71	5,88	79,515	0,0428	0,2137	0,9	165,6	0,138
103	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
	Всего за день		59,312	40,146	182,468	1244,714					

День: пятый пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог . карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
4	Каша молочная пшениная	200	7,68	9,7	32,1	199					
60	Какао на молоке	180	5,58	5,58	22,8	144,8	0,068	0,253	2,106	197,8	0,673
105	Батон	40	3,08	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
102	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	1,04	0,12
	2 завтрак 10:00										
113	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	25					
	Обед										
22	Суп с макаронными изд. на кур. бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,054	6,6	19,68	0,87
30	Капуста тушеная с мясом курицы	230	19,04	22,94	28,12	206,85					
	Свежий огурец (порционно)	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0	0	0	0	0
57	Компот из с/фруктов с витамином «С»	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,05	41,14	0,68
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0
	Полдник										
93	Булочка домашняя	80	5,15	0,55	34,5	167	0	0	0	0	0
56	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	138	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
	Всего за день		55,72	50,02	259,07	1250,95					

День: шестой понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог. карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные веще- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
2	Каша манная	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
56	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	138	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
105	Батон (Бутерброд)	40	3,8	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
107	Джем	10	0,028	0	5,04	18,9	0	0	0	0	0
	2 завтрак 10:00										
112	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	9,5	22	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
17	Борщ на курином бульоне	200	1,314	3,528	9,18	73,8	0,036	0,036	7,398	31,95	0,864
45	Курица тушеная в сметанном соусе	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
39	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,44	5	21,2	133					
	Свекла отварная (порционо)	50	4,02	9,04	25,9	119,68	0	0	0	0	0
58	Компот из свежих фруктов (яблок) с витамином «С»	180/0,005	6,98	6,98	16	49,37	0,052	0,034	2,88/0,005	12,8	0,26
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0
	Полдник										
75	Лапшевник с творогом	200	17,18	15,04	40,26	225,16	0,12	0,22	0,16	128,9	1,66
90	Соус молочный сладкий	50	1,4	1,5	8,25	53,1					
67	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6	11,62	0,534
103	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
	Всего за день		78,794	70,31	253,548	1516,029					

День: седьмой вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог. карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C		
	Завтрак										
10	Каша пшеничная молочная	200	5,6	6,4	32,3	203	0,1		0,5	12,37	1,7
67	Чай с сахаром	200	5,58	5,58	22,8	144,8	0,004	0,006	6	11,62	0,534
105	Багон (Бутерброд)	40	3,08	1,32	19,9	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
101	Масло	7	5,81	0,07	0,07	52,36					
	2 завтрак 10:00										
113	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	25					
	Обед										
18	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,26	3,51	6,102	61,02	0,036	0,036	13,302	31,194	0,576
42	Горох овощной отварной	150	4,6	4,4	14,7	147,1				205,5	14,31
36	Ежики в томатно-сметанном соусе	65/30	15,73	6,34	2,43	125,62					
	Свежий помидор (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	0	0	0	0
66	Компот из кураги с витамином «С»	180	4,33	5,36	23,14	133,15	0,02	0,04	0,8/0,005	41,14	0,68
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,08	0	53,92	52,3	0	0	0	0	0
	Полдник										
94/107	Оладьи с повидлом	120/10	8,46/0,04	13,536/0	45,696/7,2	270,85/27	0,168/0	0,168/0	0,408/0	95,256/0	1,464/0
62	Чай с сахаром и с цельным молоком	200	4,774	2,471	40,491	157,87	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Всего за день		62,174	49,047	283,589	1512,07					

День: восьмой среда

Неделя: вторая

Сезон: весене – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог. карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7	Каша молочная кукурузная	200	6,2	8,7	25,3	202,9	0,02	0,01		6,28	0,73
62	Чай с сахаром и с цельным молоком	200	3,12	3,24	17,7	99,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
105	Батон	40	3,08	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
102	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	1,04	0,12
	2 завтрак 10:00										
110	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	25,2	0,03	0,02	10	2,2	16
	Обед										
21	Суп крестьянский на курином бульоне	200	2,178	1,458	11,88	82,872	0,09	0,054	6,372	34,38	0,828
46	Биточки куриные	70	11,8	11,96	0,455	156,65					
47	Овощное рагу	130	4,35	9,4	25,61	200,3					
	Свежий огурец (порционно)	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0	0	0	0	0
57	Компот из с/фруктов с витамином «С»	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,05	41,14	0,68
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0
	Полдник										
76	Запеканка рисовая с изюмом	150	5,8	19,35	38,31	289,4	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
90	Соус молочный сладкий	50	1,4	1,5	8,25	53,1					
67	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6	11,62	0,534
103	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
	Всего за день		60,39	64,37	255,573	1513,591					

День: девятый четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог. карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
11	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,91	0,05	0,36	1,72	120,99	1,59
56	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	138	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
105	Батон (Бутерброд)	40	3,8	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	1002	1,05
107	Джем	10	0,028	0	5,04	18,9	0	0	0	0	0
	2 завтрак 10:00										
113	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	25					
	Обед										
20	Суп с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54
40	Рыба запеченная в сметане	80	4	8	6,6	82,6	0,008	0,064	0,728	22	0,136
35	Пюре картофельное	130	2,94	4,075	7,367	107,38	0,0945	0,0945	2,897	48,245	0,682
87	Сметано - томатный соус	30	0,39	0,12	0,34	22,3	0,009	0,003	0,0663	2,48	0,114
	Свекла отварная (порционо)	50	4,02	9,04	25,9	119,68	0	0	0	0	0
69	Кисель плодово- ягодный с витамином «С»	180	0,55	0	31,75	52,3	0,3	0,3	15/0,005	41,14	0,68
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0
	Полдник										
13	Каша гречневая на молоке	200	7,4	9,5	27,5	225					
63	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	4,06	13,03	52,58	0	0	4,06	15,6	0,58
103	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
	Всего за день		44,37	55,027	217,135	1321,979					

День: десятый пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта (технолог. карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные веще- ва, мг		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
6	Каша молочная ячневая	200	5,6	6,4	32,3	203						
60	Какао на цельном молоке	180	5,58	5,58	22,8	144,8	0,068	0,253	2,106	197,8	0,673	
105	Батон	40	3,08	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05	
101	Масло	7	5,81	0,07	0,07	52,36						
	2 завтрак 10:00											
111	Фрукт свежий	100	0,5	1,5	21	59	0,04	0,05	10	0,6	8	
	Обед											
19	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	0,036	14,77	34,66	0,64	
33	Печень говяжья в сметанном соусе	70/30	15,73	6,34	2,43	125,62	0,12	1,09	0,05	28,43	5,16	
34	Макаронны отварные	120	4,33	5,36	23,14	133,15	0,048	0,012	0	4,74	0,6	
	Свежий помидор (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	0	0	0	0	
57	Компот из с/фруктов с витамином «С»	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,05	41,14	0,68	
106	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0	0	0	0	0	
	Полдник											
96	Ватрушка с повидлом	80	4,774	2,471	40,491	157,87	0,0189	0,0219	0,06	5,638	0,184	
62	Чай с сахаром и с цельным молоком	200	3,12	3,24	17,7	99,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
	Всего за день		55,634	36,851	258,801	1297,18						