

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с № 4 г.Ставрополя

Возрастная категория от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4.44	4.45	13.45	111.6	94
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		353.5	7.62	12.13	38.51	294	
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1.51	1.67	10.2	61.95	80
	Биточки паровые	60	8.64	5.79	5.71	110	289
	Сметанный соус	15	0.21	0.75	0.88	11.12	354
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6.47	1.73	29.15	157.63	165
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	8	0.63	0.08	3.86	18.8	
Итого за обед		493	17.79	10.04	70.63	444.25	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	50	8.88	6.05	9.19	127	237
	Сгущенное молоко	15	1.02	1.28	7.58	44.46	
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	7.32	8.15	6.31	128	281.352
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	397
	Яблоки, запеченные с творогом	80	3.94	2.29	15.4	98	390, 362
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за уплотненный полдник		365	24.97	20.61	42.31	503.86	
Ужин	Сок овощной (морковный)	150	1.65	0.15	18.9	84	399
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за ужин		170	2.97	0.39	25.58	118.8	
ИТОГО за день		1481.5	53.75	43.57	186.83	1404.91	

День 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4.35	4.11	13.93	110.1	94
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		350	9.8	13.78	42.52	333.5	
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.29	62.85	82
	Тефтели мясные	60	7.9	6.31	7.49	118.5	286
	Сметанный соус	40	0.56	2	2.35	29.64	354
	Пюре картофельное	130	2.66	4.16	17.72	118.95	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.5	
Итого за обед		540	13.85	14.29	63.51	438.19	
полдник	Омлет с сыром	65	6.95	12.87	1.07	148	216
	Кукуруза консервированная	40	1.14	2.47	3.22	39.72	
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	7.98	4.72	3.12	87	248
	Соус молочный	15	0.31	0.79	1.06	12.57	350
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный	12	0.98	0.12	5.8	28.2	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за уплотненный полдник		375.5	19.41	21.34	31.39	396.69	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	393
	Кондитерское изделие (зефир)	30	0.03	0.03	23.94	97.8	
Итого за ужин		180	0.07	0.04	30.93	125.8	
ИТОГО за день		1545.5	43.53	49.85	178.15	1338.18	

День 3							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	155	2.4	3.82	16.1	108	185
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		363.5	7.86	10.83	41.1	293.4	
2-й завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
Итого за 2-й завтрак		150	4.35	3.75	6	75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3.29	3.16	9.79	80.85	81
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	8.89	9.26	5.95	143	306
	Сметанный соус	15	0.21	0.75	0.88	11.12	354
	Рис отварной	110	2.68	3.94	26.9	153.78	315
	Огурец	25	0.2	0.03	0.7	3.75	
	Кисель	150	0.09	0.03	21.9	82.8	
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за обед		520	16.02	17.29	69.46	492.7	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	15.14	10.74	24.34	254	235
	Соус молочный (сладкий)	15	0.29	0.68	1.99	15.23	351
	Яйцо отварное	1 шт.	6.35	5.75	0.35	78.75	213
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	53
	Сок фруктовый яблочный	150	0.75	0	15.15	64	399
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за уплотненный полдник		335	24.3	19.76	51.47	481.58	
Ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Хлеб пшеничный	19	1.5	0.19	9.18	44.65	
Итого за ужин		169	2.01	0.4	23.41	105.65	
ИТОГО за день		1537.5	54.54	52.03	191.44	1448.33	

День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	4.48	4.11	12.81	106.2	94
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	397
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		355	13.02	13.83	31.2	351.6	
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	150	1.6	1.68	10.28	62.7	80
	Пудинг из говядины	60	14.45	5.71	0.69	112	290
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Капуста тушеная	130	2.68	4.21	12.26	97.63	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	19	1.5	0.19	9.18	44.65	
Итого за обед		514	20.6	15.44	53.31	434.78	
Уплотненный	Запеканка картофельная с печенью	120	7.64	3.91	20.36	147	291
	Сметанный соус	15	0.21	0.75	0.88	11.12	354
	Котлеты рыбная паровая	60	8.71	2.11	5.89	77	257
	Соус молочный	15	0.31	0.79	1.06	12.57	350
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за уплотненный полдник		393.5	18.92	7.93	45.31	328.89	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	393
	Ватрушка с повидлом	50	3.19	2.13	31.51	158.57	458
Итого за ужин		200	3.23	2.14	38.5	186.57	
ИТОГО за день		1562.5	56.17	39.74	178.12	1345.84	

День 5							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	155	1.64	3.82	16.9	109	185
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		355	7.09	13.49	45.49	332.4	
2-й завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
Итого за 2-й завтрак		150	4.35	3.75	6	75	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.64	3.57	8.21	71.55	59
	Сметана	6	0.14	0.79	0.2	8.5	
	Котлета рубленая из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111	305
	Макаронные изделия отварные	110	4.05	3.31	19.39	123.53	317
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Огурец	25	0.2	0.03	0.7	3.75	
	Кисель	150	0.09	0.03	21.9	82.8	
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.5	
Итого за обед		516	18.61	14.21	65.28	457.68	
полдник	Тефтели рыбные паровые	60	7.11	0.57	5.98	57	260
	Соус белый основной	15	0.09	0.53	0.55	7.31	347
	Картофель отварной	100	1.91	2.88	15.34	94.9	318
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный	9	0.71	0.09	4.35	23.85	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за уплотненный полдник		372.5	11.91	8.07	43.41	297.31	
Ужин	Напиток из плодов шиповник	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1.96	3.37	18.59	150.3	
Итого за ужин		180	2.47	3.58	32.82	211.3	
ИТОГО за день		1573.5	44.43	43.1	193	1373.69	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Каша жидкая (манная)	155	2.4	3.82	16.1	108	185
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		358.5	5.58	11.5	41.16	290.4	
2-й завтрак	Сок овощной (морковный)	150	1.65	0.15	18.9	84	399
Итого за 2-й завтрак		150	1.65	0.15	18.9	84	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.85	67
	Голубцы ленивые	120	10.61	6.81	15.04	164	298
	Сметанный соус	15	0.21	0.75	0.88	11.12	354
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	60	2.63	2.17	15.12	90.58	165
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	19	1.5	0.19	9.18	44.65	
Итого за обед		514	16.32	12.87	66.14	445.95	
полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом	105	14.83	10.86	15.31	218	230
	Сметана	15	0.36	1.98	0.5	21.26	
	Котлеты рубленые	60	9.32	7.07	8.53	139	282
	Пюре картофельное	60	1.23	1.92	8.18	54.9	321
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за уплотненный полдник		400	28.74	23.95	46.49	520.56	
Ужин	Напиток из плодов шиповник	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за ужин		170	1.83	0.45	20.91	95.8	
ИТОГО за день		1592.5	54.12	48.92	193.6	1436.71	

День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4.44	4.45	13.45	111.6	94
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		358.5	9.9	11.46	38.45	297	
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	368
Итого за 2-й завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1.18	1.64	8.75	54.45	80
	Шницель рубленый	60	9.32	7.07	8.53	139	282
	Рагу овощное	120	1.46	8.74	9.01	120	137
	Кисель	150	0.09	0.03	21.9	82.8	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за обед		510	14.03	17.84	58.21	448.45	
Уплотненный	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	127	215
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7.99	2.1	4.38	68	263
	Соус молочный	15	0.31	0.79	1.06	12.57	350
	Картофель в молоке	110	2.48	5.03	13.42	108.9	126
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	397
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.5	
Итого за уплотненный полдник		410	20.45	21.78	25.28	428.97	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	393
	Кондитерское изделие (пряник)	40	1.96	3.37	18.59	145.2	
Итого за ужин		190	2	3.38	25.58	173.2	
ИТОГО за день		1618.5	46.98	55.06	162.22	1413.62	

День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	93
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		350	9.76	13.58	42.72	332.3	
2-й завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
Итого за 2-й завтрак		150	4.35	3.75	6	75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3.07	3.21	9.68	79.98	81
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	8.89	9.26	5.95	143	306
	Капуста тушеная	130	2.68	4.21	12.26	97.63	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	19	1.5	0.19	9.18	44.65	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за обед		529	17.79	17.13	64.58	484.81	
полдник	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.84	83	258
	Пюре картофельное с морковью	110	2.1	3.39	13.22	91.74	322
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
	Булочка "Веснушка"	50	3.9	3.06	26.93	151	473
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	50	0.2	0.2	4.9	22	368
Итого за уплотненный полдник		333.5	11.81	6.2	29.5	394.14	
Ужин	Напиток из плодов шиповник	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за ужин		170	1.83	0.45	20.91	95.8	
ИТОГО за день		1532.5	45.54	41.11	163.71	1382.05	

День 9							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	155	1.64	3.82	16.9	109	185
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		363.5	7.1	10.83	41.9	294.4	
2-й завтрак	Молоко кипяченое	100	4.31	2.72	5.05	56.67	400
Итого за 2-й завтрак		100	4.31	2.72	5.05	56.67	
Обед	Суп картофельный	150	1.41	1.7	9.98	60.75	77
	Голубцы с мясом и рисом	120	10.13	6.38	15.02	158	297
	Соус молочный	15	0.31	0.79	1.06	12.57	350
	Картофель тушеный в соусе	100	2.14	5.93	15.53	124	133
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.5	
Итого за обед		545	15.11	14.92	67.25	463.57	
полдник	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	238
	Сгущенное молоко	15	1.02	1.28	7.58	44.46	
	Биточки паровые	60	8.64	5.79	5.71	110	289
	Сметанный соус	15	0.21	0.75	0.88	11.12	354
	Сок фруктовый яблочный	150	0.75	0	15.15	64	399
	Хлеб пшеничный	9	0.71	0.09	4.35	23.85	
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	50	0.2	0.2	4.9	22	368
Итого за уплотненный полдник		359	23.65	18.32	60.79	526.83	
Ужин	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	393
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	458
Итого за ужин		170	1.36	0.25	13.67	62.8	
ИТОГО за день		1537.5	51.53	47.04	188.66	1404.27	

День 10							
Завтрак	Каша жидкая (ячневая)	155	4.12	1.03	25.31	154	185
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		355	9.57	10.7	53.9	377.4	
2-й завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
Итого за 2-й завтрак		150	4.35	3.75	6	75	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.95	7.65	61.5	57
	Сметана	6	0.14	0.79	0.2	8.5	
	Фрикадельки из птицы	60	11.08	1.2	5.85	79	308
	Макаронник с печенью	120	11.69	5.39	27.09	204	292
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Огурец	25	0.2	0.03	0.7	3.75	
	Кисель	150	0.09	0.03	21.9	82.8	
	Хлеб пшеничный	9	0.71	0.09	4.35	23.85	
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	458	
Итого за обед		525	25.04	14.11	67.81	531.25	
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	60	9.7	4.63	2.44	90	268
	Картофель отварной	100	1.91	2.88	15.34	94.9	318
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Чай с лимоном	153.5	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.5	
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
	Яблоко печеное	70	0.28	0.28	21.73	91	385
Итого за уплотненный полдник		408.5	13.45	11.65	54.85	378.85	
Ужин	Напиток из плодов шиповник	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1.31	2.25	12.39	72.6	
Итого за ужин		170	1.82	2.46	26.62	133.6	
ИТОГО за день		1608.5	54.23	42.67	209.18	1496.1	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

1559

50.482

46.309

184.491

1404.37

