

2-НЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ



Заведующий МАДОУ - детский сад № 453 "Радуга детства"

А.В.Фефер

2011 год

(возрастная категория 3-7 лет)

Прием пищи/день 1	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,46	8,14	24,02	205,91	0	7.7/4/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	7.14/10
	Батон с маслом	36	2,3	5,8	16	103,8	0	7.035/3
Итого за прием		436	11,66	17,44	62,92	444,71	0,52	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	110	3,1	3,5	12,4	84,2	8,1	7.79/5
Итого за прием		110,00	3,10	3,50	12,40	84,20	8,10	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	60	0,9	4,1	5,8	64	2,89	7.31/1
	Гренки	20	1,7	0,2	11,3	53	0	7.34/2/2
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	6,24	8.27/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,37	11,45	5,5	188,44	0	7.14/8
	Свекла, тушеная в молочном соусе	150	3,3	3	16,7	105	5,79	7.15/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	50,06	7.2/10
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
Итого за прием		740	22,27	22,75	79,8	611,34	64,98	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313	0,3	7.9/5/2
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,3	8,5	49,45	0	7.004
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	7.10/10
Итого за прием		365	26,41	15,7	37,7	35	0,3	
Итого за день		1651	63,44	59,39	192,82	1175,25	73,9	

Прием пищи /день 2	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамин, мг С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	7.5/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
	Батон	30	2,31	0,09	15,99	70,5	0	7.189-4
Итого за прием		430	10,61	8,09	56,89	337,5	0,94	
Второй завтрак	Сок	100,00	0,50	0,10	10,10	46,60	2,00	7.031
Итого за прием		100,00	0,50	0,10	10,10	46,60	2,00	
Обед	Огурец порционный	50	0,4	0,05	1,9	6,99	0	7.014-4
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое (курица)	80	15,8	18,2	3,6	241	0,36	4.8/9
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,7	4,5	24,3	167,8	4,3	7.362-1
	Напиток из брусники	200	0,1	0	16,1	61,2	0	7.15/15/4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием		730	31,4	26,15	79,5	645,49	5,04	
Уплотненный полдник	Омлет	150	14,7	19,65	2,55	246	0,15	7.038
	Ватрушка со сметаной	60	5,22	7,74	29,52	205,2	0,12	7.6/12
	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10
Итого за прием		415	20,02	27,39	41,27	487,2	1,07	
Итого за день		1675	62,53	61,73	187,76	1516,79	9,05	

Прием пищи /день 3	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамин, С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,42	7.11/4
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4	0,26	7.12/10
	Батон	30	2,31	0,09	15,99	70,5	0	7.189-4
	Джем	20	0	0	13,9	47,7	0	7.1/1/7
Итого за прием		450	10,13	7,51	72,31	391,6	0,68	
Второй завтрак	Кефир	120,00	3,60	3,80	4,80	68,40	0,80	7.342
Итого за прием		120,00	3,60	3,80	4,80	68,40	0,80	
Обед	Зеленый горошек	50	1,44	0,09	2,91	19,71	0	7.017
	Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	93,00	5,45	7.5/2
	Плов из мяса говядины	230	17,02	19,09	42,32	400,2	1,15	7. 4/8/4
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,18	67,64	90	7.063
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием		730	23,98	24,18	97,61	671,05	96,6	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	150	25,7	14,2	31,2	355	0,3	7.6/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,3	8,5	49,45	0	7.004
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	50,08	7.4/10
Итого за прием		365	26,81	15,5	48,8	439,45	0,3	
Итого за день		1665	64,52	50,99	223,52	1570,5	98,38	

Прием пищи /день 4	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамин, С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42	7.8/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	7.14/10
	Батон с маслом	36	2,3	5,8	16	103,8	0	7.035/3
Итого за прием		436	12,6	16,7	66,1	440,8	0,94	
Второй завтрак	Сок	100,00	0,50	0,10	10,10	46,60	2,00	7.031
Итого за прием		100,00	0,50	0,10	10,10	46,60	2,00	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,3	6,6	1,7	71	0,92	7.19/1
	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	5,37	7.11/2
	Рыба отварная под маринадом (свежая рыба)	120	10,5	8,2	8,8	143	2	7.2/7/2
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	7.3/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	50,19	7.5/10
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием		780	20,9	24,1	87,7	623,5	69,22	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	10,6	7.18/3
	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	7.8/12
	Кисель из брусники	200	0,2	0,01	24,16	105,05	51,2	7.8/10/4
Итого за прием		410	7,8	7,61	72,56	390,05	61,9	
Итого за день		1726	41,8	48,51	236,46	1500,95	134,06	

Прием пищи /день 5	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамины, мг С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6	6	27,4	188	0,53	7.19/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
	Батон	30	2,31	0,09	15,99	70,5	0	7.189-4
	Сыр	10	2,4	2,5	0	29,1	0,007	7.435/2
Итого за прием		440	13,71	11,49	56,79	376,6	1,057	
Второй завтрак	Яблоко	100,00	0,35	0,35	10,38	39,60	10,00	7.346
Итого за прием		100,00	0,35	0,35	10,38	39,60	10,00	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6	2,1	65	13,48	7.15/1
	Суп картофельный с рыбой (свежая рыба)	200	7,2	4,1	13	119	6,95	7.19/2
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123	3,5	7.35/8
	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	18	0	7.6/11/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0	8.43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	8.6/10
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием		760	33,4	21,5	91,5	675,5	74,09	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3	7.8/3
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	7.10/10
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	20,8	0	7.048
Итого за прием		360	4,25	3	27,7	149,8	31,3	
Итого за день		1660	51,71	36,34	186,37	1241,5	116,447	

Прием пищи /день 6	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамины, мг С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42	7.21/2
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4	0,26	7.12/10
	Батон	30	2,31	0,09	15,99	70,5	0	7.189-4
	Джем	20	0	0	13,9	47,7	0	7.1/1/7
Итого за прием	Итого за прием	450	7,03	5,21	53,11	280,6	0,68	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	110	3,1	3,5	12,4	84,2	8,1	7.79/5
Итого за прием	Итого за прием	110,00	3,10	3,50	12,40	84,20	8,10	
Обед	Салат из отварн. картофеля с зелен. горошком и раст. маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	3,86	7.32/1
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	8,65	7.2/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	0,4	7.11/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	0,9	7.44/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	50,06	7.2/10
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием	Итого за прием	740	27,8	31	99,5	766,5	63,87	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	150	20	17,1	27,4	341	1,6	7.16/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,3	8,5	49,45	0	7.004
	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10
Итого за прием		370	21,21	18,4	45,1	426,45	2,4	
Итого за день		1670	59,14	58,11	210,11	1557,75	75,05	

Прием пищи /день 7	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамин, мг С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159	0,59	7.4/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	7.14/10
	Батон	30	2,31	0,09	15,99	70,5	0	7.189-4
Итого за прием		430	10,71	9,49	60,89	364,5	1,11	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,6	2	7.031
Итого за прием		100,00	0,50	0,10	10,10	46,60	2,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,8	5	11,5	93	1,2	7.26/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118	4,52	7.17/2
	Рагу из мяса кур (куриное филе)	230	25,32	5,82	23,88	238,8	0	7.3/133
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,18	67,64	90	7.063
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием		740	34,24	15,42	91,96	607,94	95,72	
Уплотненный подник	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	2,56	7.10/3
	Плюшка с маком	80	6,6	7,3	42,8	258	0	7.118p/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	8.6/10
Итого за прием		430	9,2	13,2	74	443	52,72	
Итого за день		1700,00	54,65	38,21	236,95	1462,04	151,55	

Прием пищи /день 8	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамины, С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	7.8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52	7.13/10
	Батон с маслом	36	2,3	5,8	16	103,8	0	7.035/3
Итого за прием		436	11,7	16,1	56,6	394,8	0,94	
Второй завтрак	Кефир	120	3,6	3,8	4,8	68,4	0,8	7.342
Итого за прием		120,00	3,60	3,80	4,80	68,40	0,80	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47	7.14/1
	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12	99	2,88	7.32/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	17,6	13,4	35,6	337	18,2	7.38/8
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	50,08	7.4/10
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием		760	25,5	23,8	89,9	657,5	76,63	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150,00	25,30	14,40	20,10	313,00	0,30	7.9/5/2
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,30	8,50	49,45	0,00	7.004
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	7.10/10
Итого за прием		365,00	26,41	15,70	37,70	397,45	0,30	
Итого за день		1681,00	67,21	59,40	189,00	1518,15	78,67	

Прием пищи /день 9	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамины, С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,42	7.15/4
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4	0,26	7.12/10
	Батон	30	2,31	0,09	15,99	70,5	0	7.189-4
	Сыр	10	2,4	2,5	0	29,1	0,007	7.435/2
Итого за прием	Итого за прием	440,00	12,53	10,01	58,41	373,00	0,69	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	74,5	10	7.183-1
Итого за прием		100	1,5	0,5	21	74,5	10	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,7	4	6,1	62	4,82	4.13/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	6,85	7.14/2
	Биточки (котлеты) рыбные (свежая рыба)	80	11	1,6	6,4	84	0,51	7.9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0	7.45/3
	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	18,1	70	50,12	7.3/10
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
	Итого за прием	740	20,7	14,8	98,5	590,5	62,3	
	Уплотненный полдник	150	5,3	3,8	32,4	188	0	8.43/3
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	24,5	96	51,2	7.8/10/3
Итого за прием		350,00	5,40	3,80	56,90	284,00	51,20	
Итого за день		1630,00	40,13	29,11	234,81	1322,00	124,19	

Прием пищи /день 10	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг С	№ рецепту-ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	0,42	7.14/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	7.14/10
	Батон	30	2,31	0,09	15,99	70,5	0	7.189-4
	Сыр	10	2,4	2,5	0	29,1	0,007	7.435/2
Итого за прием		440,00	14,61	11,39	69,59	429,60	0,95	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,6	2	7.031
Итого за прием		100,00	0,50	0,10	10,10	46,60	2,00	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репч. луком, сол. огурцом и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5	7.29/1
	Суп крестьянский с крупой	200	1,82	4,57	11,72	101,1	0	7.31/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе куриное)	80	15,32	4,05	4,33	112,37	0	7.н114
	Капуста цветная отварная с маслом	150	3,83	3,71	7,98	73,95	0	7.50м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	8.6/10
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	48,9	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6	0	7.050
Итого за прием		740,00	25,87	18,93	70,03	528,92	52,66	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74	7.3/3
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10
	Печенье	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50	0,00	4.23/12
Итого за прием		375,00	5,80	5,50	49,00	285,50	11,54	
Итого за день		1655,00	46,78	35,92	198,72	1290,62	67,15	
Среднее за 10 дней		1671,30	55,19	47,77	209,65	1415,56	92,84	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672409

Владелец Фефер Анастасия Васильевна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024