

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №3»

компенсирующего вида

Юницкая Л.М.

Приказ № 31.05.89 от

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 ЗАВТРАК	Каша манная на молоке	200	4,52	4,07	30,06	177	185
	Печенье с маслом	40/10	3,37	26,49	25,56	241,7	1
	Чай сладкий	180	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Итого за 1 завтрак:		7,96	30,58	66,72	463,1	
	Сок	100	0,75	0	15,15	64	399
ОБЕД	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64	
	Свекольная икра	60	2,4	3,4	6,5	66,2	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	82
	Запеканка картофельная с мясом и молочным соусом	165/40	12,13	9,5	25,7	237	290/352
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		20,38	15,79	80,96	557,8	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	15,0	26,92	3,0	314	215
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Плюшка	100	6,26	4,44	51,91	264,1	4
	Итого за полдник:		30,84	36,84	118,42	758,1	
	Итого всего за день:		59,93	83,21	281,25	1843,7	



Прием пищи Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ реце птур ы
			белк и	жиры	углев оды		
1 ЗАВТРАК							
	Каша жидкая рисовая	200	2,2	3,9	22,5	134	185
	Хлеб пшеничный,масло	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,4	14,36	91	395
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Итого за 1 завтрак:		7,5	13,85	51,48	361,0	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64	399
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	60	1,06	1,99	6,88	48,98	11
	Суп картофельный с рубленым яйцом	200	7,63	10,22	14,74	180,39	77
	Пудинг из говядины	85	18,81	13,64	2,72	178,02	290
	Капуста тушеная	150	3,13	5,6	14,4	120,0	132
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		34,33	32,06	73,8	698,19	
ПОЛДНИК	Крупеник со сгущенным молоком	200/30	22,4	15,95	43,86	507,4	186
	Чай с повидлом	180/30	0,12	0,02	9,76	40,0	392
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	368
	Итого за полдник:		26,92	16,57	79,82	665,4	
	Итого всего за день:		69,5	62,48	220,25	1788,6	



Утверждаю
 Заведующий *Л.М.Юнищкая*
 Приказ № *91* от *31.05.24г.*

Прием пищи Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ реце птур ы
			белк и	жир ы	углев оды		
	Каша «Дружба» молочная	200	3,2	8,02	34,4	219,02	185
	Хлеб пшеничный,масло,сыр	40/10/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за 1 завтрак:		11,6	18,09	64,78	465,02	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64	399
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Салат из зелёного горошка	52	1,87	5,37	6,38	81,4	10
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,79	67,8	57
	Котлеты рубленые из птицы	80	13,14	12,64	13,46	223	305
	Отварные макаронные изделия	150	5,75	3,47	35,69	197,3	205
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		25,85	26,5	97,38	740,3	
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные в молочном соусе	80/30	7,72	2,95	8,28	90	261
	Картофельное пюре	150	3,05	4,77	20,33	136,6	321
	Чай с вафлей	180/40	2,92	3,82	19,54	124	1
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	40	1
	Итого за полдник:		18,09	12,14	54,02	468,6	
	Итого всего за день:		56,29	56,73	231,33	1797,92	

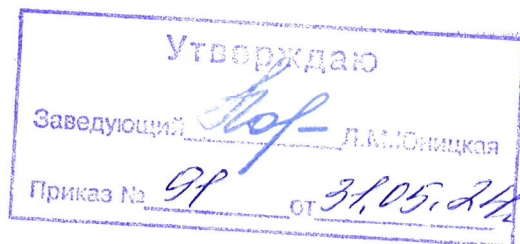


Прием пищи Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реце птур ы
			белк и	жир ы	углев оды		
	Каша пшенная молочная	200	5,1	8,34	28,26	220,26	185
	Хлеб пшеничный,масло,сыр	40/10/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,4	14,36	91,0	395
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Итого за 1 завтрак:		17,78	22,22	57,48	513,26	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64,0	399
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Кабачковая икра	60	1,2	5,4	5,1	73,8	10
	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,63	4,0	11,29	87,8	58
	Жаркое по- домашнему	200	21,01	19,41	37,05	405,39	276
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		27,54	29,43	137,21	737,79	
ПОЛДНИК	Рыбная котлета/биточек	80	14,25	3,94	6,8	117,09	255
	Тушенная капуста	150	3,13	5,6	14,4	120,0	132
	Чай с повидлом	180/30	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	40	1
	Итого за полдник:		21,9	10,16	57,16	395,09	
	Итого всего за день:		67,22	61,81	259,0	1790,14	



Утверждаю
 Заведующий Л.М.Юницкая
 Приказ № 91 от 31.05.24

Прием пищи Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белк и	жир ы	углев оды		
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/30	8,77	20,62	37,69	463,67	237
	Хлеб пшеничный,масло,сыр	40/10/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за 1 завтрак:		17,17	30,69	68,07	709,67	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64	399
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Морковно-луковая икра	60	0,92	4,04	8,0	68,32	54
	Щи уральские со сметаной	200	1,6	4,05	5,75	66,0	77
	Бефстроганов из отварного мяса	40/50	12,44	9,24	12,56	183	282
	Рис отварной	135	3,05	4,77	20,33	136,6	321
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		21,71	22,72	81,7	624,72	
ПОЛДНИК	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Пирожок с капустой	100	6,53	4,89	31,25	191,6	10
	Чай с повидлом	180/30	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Итого за полдник:		15,85	10,11	58,91	372,6	
	Итого всего за день:		55,48	63,52	223,83	1790,99	



Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
	Каша овсяная с маслом	200	4,52	4,07	30,06	177	185
	Печенье с маслом	40/10	3,37	26,49	25,56	241,7	1
	Чай сладкий	180	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Итого за 1 завтрак:		7,96	30,58	66,72	463,1	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64,0	399
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Свекольная икра	60	2,4	3,4	6,5	66,2	11
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,06	107,8	85
	Макаронник с мясом	180	17,93	11,73	33,34	311	292
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		28,42	19,95	87,96	655,8	
ПОЛДНИК	Рис отварной с тушенными овощами	120	3,5	3,74	34,69	186	166
	Пирожок печеный с картофелем и луком	160	23,96	6,76	55,7	313,75	437
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Итого за полдник:		37,04	15,96	117,06	754,0	
	Итого всего за день:		74,17	66,49	286,86	1836,9	



Утверждаю
Заведующий *Л.М.Юницкая*
Приказ № *98* от *31.05.24.*

Прием пищи Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ реце птур ы
			белк и	жиры	углев оды		
1 ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	7,96	8,34	26,05	212,46	185
	Хлеб пшеничный, масло, сыр	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,4	14,36	91	395
	Итого за 1 завтрак:		13,26	18,29	55,03	439,46	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64,0	69
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	60	1,06	1,99	6,88	48,98	11
	Суп картофельный с клецками	200/20	1,68	2,69	9,71	69,8	85
	Голубцы ленивые с молочным соусом	200/40	16,44	15,35	20,26	264,02	290
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		22,88	20,65	71,91	553,6	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком	200/30	13,13	18,04	43,76	373,06	238
	Чай с повидлом	180/30	0,12	0,02	9,76	40,0	392
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	40	1
	Итого за полдник:		17,65	18,66	79,72	531,06	
	Итого всего за день:		54,54	57,6	266,66	1788,12	



Утверждаю

Л.М.Юницкая

Заведующий

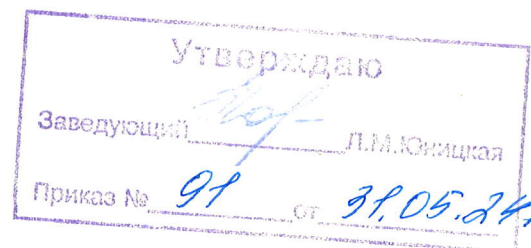
Приказ № 91 от 31.05.24

Прием пищи Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ реце птур ы
			белк и	жир ы	углев оды		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,66	8,16	26,24	204,6	93
	Хлеб пшеничный, масло, сыр	40/10/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за 1 завтрак:		15,06	18,23	56,62	450,6	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64,0	399
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Морковная икра	60	1,3	2,7	6,4	55,1	54
	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	200	1,45	3,92	10,19	82,0	57
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	305
	Пюре гороховое	130	12,39	4,34	28,86	203,88	322
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		31,4	24,7	93,9	734,78	
ПОЛДНИК	Зразы рыбные с яйцом	90	8,06	4,0	9,03	104	265
	Овощное рагу	100	3,22	7,26	17,07	123,82	137
	Чай с вафлей	180/40	2,92	3,82	19,54	124	1
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	
	Итого за полдник:		18,6	15,68	71,84	469,82	
	Итого всего за день:		65,81	58,61	237,51	1791,2	



Утверждаю
Л.М.Юницкая
 Заведующий Л.М.Юницкая
 Приказ № 91 от 31.05.2014

Прием пищи Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углево- ды		
1 ЗАВТРАК	Каша «Фантазия» молочная	200	7,38	8,15	28,09	216,48	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,4	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный,масло,сыр	40/10/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Итого за 1 завтрак:		20,06	22,03	57,31	509,48	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64,0	399
	Итого за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,0	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,96	2,05	6,4	44,86	54
	Суп картофельный с крупой и сметаной	200	2,23	2,61	13,12	85	85
	Гуляш из отварного мяса	40/35	20,63	16,3	5,24	250	277
	Греча отварная	120	7,16	5,08	32,2	203,1	313
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,56	87	
	Итого за обед:		34,6	26,66	92,02	753,76	
ПОЛДНИК	Рыбное суфле	80	15,34	14,76	16,92	125,74	268
	Морковь тушенная	150	1,19	4,52	16,61	115,08	111
	Чай с повидлом	180/30	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,6	78	
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	
	Итого за полдник:		22,99	20,98	67,28	403,74	
	Итого всего за день:		78,48	69,67	231,76	1730,98	
Среднее значение за период							



Прием пищи Неделя 2 День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ реце птур ы
			белк и	жир ы	углев оды		
1 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,75	7,71	21,28	178,77	170
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,4	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный,масло,сыр	40/10/10	4,73	6,68	14,56	139	3
	Итого за 1 завтрак:		13,15	16,79	50,2	408,77	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,75	0	15,15	64	399
	Итого за 2 завтрак:		0,075	0	15,15	64	
ОБЕД	Салат из зелёного горошка «консервированного»	52	1,87	5,37	6,38	81,4	10
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,79	67,8	57
	Котлеты,биточки из говядины	80	22,68	16,57	4,38	249	278
	Картофельное пюре	150	3,05	4,77	20,33	136,6	321
	Компот из с/фруктов	200	0.4	0,02	20.5	83.8	378
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	14,56	87	
	Итого за обед:		32,69	31,23	72,94	705,6	
ПОЛДНИК	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Ватрушка с творогом	150	18,79	10,38	47,52	360,69	441
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40.0	392
	Хлеб пшеничный	40	4.1	0.6	17.6	78	
	Итого за полдник:		28,11	15,6	75,18	541,69	
	Итого всего за день:		74,03	63,62	213,47	1820,06	