

"Согласовано"

Заведующий ГКДОУ д/с № 63

"Золотая рыбка"

Л.А. Юченкова

"Утверждено"

Начальник

ГБУ "Хлебзавод №1"

Б.А. Наурбаева

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
В ДЕТСКИХ САДАХ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД) на октябрь месяц**

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 3 до 7-и лет

Питательная категория: с 3 до 7-и лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1-день, 1-неделя							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,02	8,90	24,32	201,46	282
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	414	10,30	12,88	61,92	401,00	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532/1
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,52	2,6	4,5	43,48	3
	Суп лапша домашняя	180	4,20	4,66	13,68	115,56	171
	Суфле из кур	70	9,81	14,12	2,77	177,43	413
	Картофельное пюре	140	2,96	3,52	19,57	121,80	441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,80	0,99	24,88	111,61	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	111,80	123
	Итого за обед:	690	22,69	26,65	98,44	726,48	
Полдник	Печенье "Детское"	40	3,00	5,12	27,40	168,60	604
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	240	4,30	6,24	43,09	247,00	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	11	13,7	18,59	255,9	328
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	450	14,30	16,97	59,90	456,58	
	Итого за день:		52,09	62,84	273,45	1877,06	
			54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

вторник 2-день, 1-неделя

Завтрак	Омлет натуральный	110	6,70	12,00	7,10	163,40	311/1
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	129
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	404	12,08	17,86	51,91	413,32	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	0,58	51,21	16
	Суп из овощей	180	3,37	3,78	10,7	89,22	157
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	16,38	18,9	18,34	308,98	400
	Макаронные изделия отварные	130	3,73	2,31	23,15	128,33	432
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	67,08	123/2
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	690,00	27,63	30,75	89,45	762,28	
Полдник	Булочка "Нежная"	60	3,63	4,24	21,90	140,12	574
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	260,00	4,93	5,36	37,59	218,52	
Ужин	Суп молочный с крупой	200	6,89	10,97	30,76	231,49	179/1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	44,72	123/1
	Итого за ужин:	450,00	10,31	11,46	67,05	405,91	
	Итого за день:		54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

среда 3-день, 1-неделя

Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	8,97	10,13	25,74	196,32	281
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	429	13,25	14,11	63,34	395,86	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532/1
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,43	4,50	3,27	55,42	8
	Свекольник	180	1,73	3,52	7,67	92,56	145
	Запеканка из печени с рисом	200	11,18	10,90	31,49	268,78	410
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,80	0,99	24,88	111,61	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122

	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	111,80	123
	Итого за обед:	680	18,54	22,07	100,35	684,97	
Полдн к	Печенье "Детское"	40	3,00	5,12	27,40	168,60	604
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	240	4,30	6,24	43,09	247,00	
Ужин	Голубцы ленивые с картошкой	200	13,43	14,78	19,18	263,46	298/1
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Итого за ужин:	460	15,81	15,04	47,31	413,24	
	Итого за день:		52,40	57,56	264,19	1787,07	

			54	60	261	1800	
Принем пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

четверг 4 день, 1-неделя

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	9,06	13,45	23,19	250,15	277/1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	Итого за завтрак:	449,00	17,18	21,35	60,79	501,14	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160,00	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,96	5,25	4,02	61,8	6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	4,15	3,31	21,37	131,87	173
	Котлета рыбная	80	11,70	8,43	12,84	173,26	352
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Картофельное пюре	140	2,96	3,52	19,57	121,80	441
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	680	21,52	20,86	80,56	606,19	
Полдн к	Крендель сахарный	50	3,95	5,45	19,60	143,25	569/1
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	250	5,25	6,57	35,29	221,65	
Ужин	Запеканка овощная	180/5	4,03	8,18	18,79	173,38	327
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	111,80	123
	Итого за ужин:	465	9,49	9,03	69,00	414,88	
	Итого за день:		54,24	57,97	261,80	1817,46	

			54	60	261	1800	
Принем пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

пятница 5 день, 1-неделя

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	130	9,45	12,60	14,90	210,80	329/1
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	404	15,39	19,40	62,93	377,58	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532/1
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,52	2,6	4,5	43,48	3
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,61	9,68	9,32	130,94	158
	Гуляш из курицы	115	16,60	6,04	5,94	144,52	415/1
	Макаронные изделия отварные	130	3,73	2,31	23,15	128,33	432
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	675	23,89	20,97	64,55	544,65	
Полдник	Печенье "Детское"	40	3,00	5,12	27,40	168,60	604
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Итого за полдник:	240	4,36	5,12	56,42	290,12	
Ужин	Суп молочный с крупой	180	6,2	11,13	27,68	268,25	179
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	111,80	123
	Итого за ужин:	450	11,66	11,98	77,89	509,75	
	Итого за день:		55,80	57,57	271,89	1768,10	

			54	60	261	1800	
Принем пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

Понедельник 6 день, 2-неделя

Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	8,97	10,13	25,74	196,32	281
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	414	13,25	14,11	63,34	395,86	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
Д	Салат из свеклы с яблоком	50	1,95	3,69	11,1	85,62	70
	Суп крестьянский с крупой	200	2,78	4,33	15,88	114,92	169/1
	Суфле из кур	70	9,81	14,12	2,77	177,43	413
	Картофельное пюре	140	2,96	3,52	19,57	121,80	441

ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,80	0,99	24,88	111,61	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	111,80	123
	Итого за обед:	710	22,70	27,41	107,24	767,98	
Полдник	Булочка "Нежная"	60	3,63	4,24	21,90	140,12	574
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,40	9,40	119,20	529
	Итого за полдник:	260	9,22	10,64	31,30	259,32	
Ужин	Залепанка овощная	180/5	4,03	8,18	18,79	173,38	327
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	465	6,29	8,63	51,00	325,58	
	Итого за день:		52,26	60,95	269,04	1822,34	

54 60 261 1800

Приним пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

вторник 7 день, 2-неделя

Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,02	8,90	24,32	201,46	282
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	Итого за завтрак:	414	14,76	16,80	66,05	471,63	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532
	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	0,58	51,21	16
	Суп картофельный с клецками	180	2,43	3,30	13,68	103,24	160
	Плов из отварной птицы	200	7,16	10,13	27,68	228,20	416
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	67,08	123/2
	Итого за обед:	860	15,28	19,60	107,44	680,48	
Полдник	Пирожки с картофелем	60	4,37	7,24	20,42	151,80	557
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	260	5,67	8,36	36,11	230,20	
Ужин	Сырники из творога	110	11,74	10,66	14,60	212,30	330/1
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,82	6,30	48,48	452
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	44,72	123/1
	Яблоко	50	0,20	0,20	5,20	22,50	126/1
	Итого за ужин:	430	15,04	13,93	53,11	412,98	
	Итого за день:		51,25	58,79	272,81	1841,29	

54 60 261 1800

Приним пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

среда 8 день, 2-неделя

Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,83	6,67	25,87	179,65	275
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	414	9,11	10,65	63,47	379,19	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,70	5,40	3,40	65,00	82
	Суп с рыбными консервами	180	7,73	5,29	10,21	119,06	168
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	16,38	18,9	18,34	308,98	400
	Соус томатный	30	0,32	0,01	1,12	20,08	465
	Макаронные изделия отварные	130	3,73	2,31	23,15	128,33	432
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	44,72	123/1
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	680	31,65	32,49	87,14	783,55	
Полдник	Блинчики с джемом	60/15	6,40	7,80	25,82	191,04	544
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	275	7,70	8,92	41,51	269,44	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,52	2,6	4,5	43,48	3
	Картофельное пюре	130	2,74	3,27	18,17	113,10	441/1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	67,08	123/2
	Итого за ужин:	440	7,36	6,48	63,60	353,36	
	Итого за день:		56,62	58,70	271,88	1859,14	

54 60 261 1800

Приним пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		

четверг 9 день, 2-неделя

Завтрак	Омлет натуральный	110	6,70	12,00	7,10	163,40	311/1
	Икра кабачковая	50	0,48	1,88	3,08	31,20	129
	Какао с молоком	200	2,60	0,44	25,94	118,30	508/1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Итого за завтрак:	414	12,08	17,86	51,91	413,32	
Завтрак 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	532

Завтрак	Итого за 2 завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	0,58	51,21	16
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,42	4,11	8,99	81,25	142/1
	Запеканка из печени с рисом и картошкой	200	19,18	9,88	57,60	398,90	410/1
	Компот из яблок	180	0,43	0,18	11,8	52,58	521
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Итого за обед:	660	22,39	19,38	88,81	628,74	
	Печенье "Детское"	40	1,71	5,06	21,39	138,14	630
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
	Итого за полдник:	240	3,01	6,18	37,08	216,54	
Ужин	Пельмени мясные	180/5	14,60	14,69	26,83	297,93	538
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	111,80	123
	Итого за ужин:	465	20,06	15,54	77,04	539,43	
	Итого за день:		58,04	59,06	264,94	1844,03	
		54	60	261	1800		
Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рецеп.
		Б	Ж	У			
пятница 10 день, 2-неделя							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	9,06	13,45	23,19	250,15	277/1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	0,44	21,81	99,12	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	2,30	3,54	15,79	100,42	120
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	Итого за завтрак:	449	17,18	21,35	60,79	501,14	
Завтрак 2	Сок	160	0,80	0,16	16,16	73,60	532
	Итого за 2 завтрак:	160	0,80	0,16	16,16	73,60	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,43	4,50	3,27	55,42	8
	Свекольник	180	2,73	5,72	7,67	92,56	145
	Жаркое по-домашнему из курицы	165/55	9,00	16,60	38,71	348,64	414
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,80	0,99	24,88	111,61	526
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,84	44,80	122
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	67,08	123/2
Итого за обед:	680	16,00	28,33	98,29	720,11		
Полдник	Булочка "Нежная"	60	3,63	4,24	21,90	140,12	574
	Чай с молоком	200	1,30	1,12	15,69	78,40	507
Итого за полдник:	260	4,93	5,36	37,59	218,52		
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,71	5,99	17,25	143,13	180
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,76	67,20	122
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	44,72	123/1
	Итого за ужин:	450	10,13	6,48	53,54	317,55	
	Итого за день:		49,04	61,68	266,37	1830,92	
		54	60	261	1800		
Итого за 10 дней:			534,7	593,6	2600,4	17993,5	
Итого в среднем за 10 дней:			53,5	59,4	260,04	1799,35	
		54	60	261	1800		

"Согласовано"

зам. Начальника

ГБУ "Хлебзавод № 1"

Каприлова Е. А.

